



Atıfta Bulunmak İçin / Cite This Paper: Yılmaz, H. (2019). "İlişki Niteliği ve Bağışlamanın Mutluluk Üzerindeki Etkisi", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (Ek Sayı 1): 1189-1204
Geliş Tarihi / Received Date: 02.11.2018 **Kabul Tarihi / Accepted Date:** 10.12.2018

Araştırma Makalesi

İLİŐKI NİTELİĞİ VE BAĐIŐSLAMANIN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Doç. Dr. Hasan YILMAZ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakóltesi, PDR Anabilim Dalı
Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakóltesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
hasanyilmaz2001@hotmail.com
ORCID ID: 0000-0002-9069-1524

Öz

Mutluluk, kişinin olumlu duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamından yüksek doyum alması olarak tanımlanır. İlişki niteliği, bir bireyin diğer bir bireye ya da bireylere karşı sergilediği davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bağışlama ise, insanların, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, öfke duymaktan ve karşı tepkilerden vazgeçerek, haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz değer verme, cömertlik ve yardımseverlik temelinde tepki vermeleridir.

Bu araştırmanın amacı, ilişki kalitesinin ve bağışlamanın ayrı ayrı ve birlikte mutluluğu ne derecede açıklayabildiğini saptamaktır. İlişki kalitesini oluşturan modelinde gerçekleştirilen araştırmanın evreni 18-60 yaş arası yetişkinlerdir. Araştırmada, Pierce Vd. (1991) tarafından geliştirilen "İlişki Niteliği Ölçeği, Thompson Vd. (2005) tarafından geliştirilen "Heartland Bağışlama Ölçeği" ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada sonunda, mutluluğun yaklaşık yarısının ilişki kalitesi ile açıklanabildiği tespit edilmiştir. İlişki kalitesini oluşturan üç faktör mutluluğu açıklama gücü açısından değerlendirildiğinde, çatışma boyutunun ilk sırayı, derinlik boyutunun ise ikinci sırayı aldığı saptanmıştır. Bağışlama ise mutluluğun dörtte birini açıklayabilmektedir. Ayrıca ilişki niteliği ve bağışlamanın birlikte, mutluluğun yüzde 55'ini açıklayabildiği saptanmıştır. Sonuç olarak araştırma; insanların, ilişkilerinin kalitesi oranında mutlu olabileceğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kavramlar: İlişki Niteliği, Bağışlama, Mutluluk.

THE INFLUENCE OF RELATIONSHIP QUALITY AND FORGIVENESS ON HAPPINESS

Abstract

Happiness is described as; a state when a person experiencing positive emotions more, negative emotions less and having a high satisfactory life. A relationship quality is defined as; an individual's behaviors as a whole, towards another individual or individuals people. Whereas, forgiveness means: when a person is observes that he/she has been treated rationally with injustice, they act to their offenders with a basis of mercy, unconditional value, generousness towards and help instead of feeling anger and revenge.

The aim of this research is; to determine the effect levels of relationship quality and forgiveness on happiness, individually as well as together. This research was carried out by the use of, relationship scan model among adults who are 18 to 60 years old. In this research 3 instruments were used; "Relationship Quality Scale" that has was developed by Pierce et al., (1991), "Heartland Forgiveness Scale" that was developed by Thompson et al., (2005) and Hills and Argyle's (2002) "Oxford Happiness Scale".

As a result of the research, it was determined; at least half of the person's happiness can be explained by the individual's quality of relationship. When the three factors of the quality of relationship were evaluated in terms of explaining their effect of happiness; dimension of conflict came first while dimension of depth came second. Forgiveness can explain 25 % of happiness. Also, quality of relationship and forgiveness were found to be effecting happiness 55 % together. As a conclusion, this research proved that; quality of relationship can effect an individual's happiness in direct proportion.

Keywords: Quality of Relationship, Forgiveness, Happiness.

1. GİRİŞ

Literatürde mutluluğa ilişkin çok sayıda tanım mevcuttur. En çok kabul gören tanımlardan bir tanesi, kişinin olumlu duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamından yüksek doyum alması şeklindedir (Argyle ve Martin, 1991: 77-100; Diener ve Tay, 2015: 135-149). Bu açıdan mutluluk duygusal ve bilişsel süreçlerin birey tarafından değerlendirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Pozitif ve negatif duyguların değerlendirilmesi mutluluğun duyuşsal boyutunu, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel tarafını oluşturur. En fazla kabul gören ve Veenhoven (2010: 105-122) tarafından yapılan tanım da yukarıdaki tanımı destekler öğeler içermektedir. Veenhoven (2010: 105-122), mutluluğun iki anlam taşıdığını ifade etmektedir. Bunlardan biri nesnel anlamda mutluluk olarak isimlendirilmiştir ve iyi yaşam koşulları, barış, huzur, özgürlük gibi bileşenlere sahiptir. Diğeri öznel anlamda mutluluk olarak isimlendirilmiştir, ruhsal bir durum ve duygularla ilişkilidir. Başka bir ifade ile öznel mutluluk, bireyin arzuladığı hayat ile yaşadığı hayatın birbirine yakınlığı ile ilgilidir. Öznel mutluluk üzerinde toplumsal yapı ve kültür önemli ölçüde rol oynar. Bazı kültürlerde nesnel varlıklar bazılarında ise huzur, sağlık, yardımseverlik, özveri gibi değerler ölçüt olabilir.

Tüm bireylerin mutluluğu istediği ve aradığı söylenebilir (Bergsma, 2008: 341-360; Diener, 2000: 34-43). Bu arayış içinde her birey farklı yönelimler ve yöntemler kullanabilir. Çünkü mutluluk çok boyutlu bir kavramdır ve insan hayatının hemen bütün boyutları ile ilişkilidir. Maddi varlıklar, fiziksel sağlık, insan ilişkileri, üretkenlik, ömür beklentisi ve daha pek çok değişken mutluluğun bileşenleri olarak sayılabilir (Lyubomirsky vd., 2005: 803-855). Bu içeriğinden dolayı da pek çok araştırmanın konusu olmuştur (Layous ve Lyubomirsky, 2014: 473-495). Kendini onaylama (Nelson vd., 2014: 998-1011), Özerklik (Nelson vd., 2015: 463-476), Duygu düzenleme (Lyubomirsky vd., 2005: 803-855), şükran (Layous vd., 2017: 1-26), kişiler arası ilişkiler (Bao, 2012: 1091-1099), sevgi ve merhamet (Fredrickson vd., 2008: 1045-1062), fedakarlık, düşünce tarzları (Dolan, 2014: 1687-1688), iyimserlik (Dickerhoof, 2007. 38-40), sosyal dışlanma, yalnızlık, reddedilme (Stillman, 2009: 686-694), bireyci ve kollektivist kültür (Jasielska, 2018: 1227-1246) mutluluk ile aralarında ilişki aranan

konulardan bazılarıdır. Bu araştırmaların pek çoğunun ortak paydası, mutluluğun, içinde yaşanan sosyal çevreden ve insan ilişkilerinden bağımsız olmadığına yaptıkları vurgudur.

Toplumsal bir varlık olan insan, doğası gereği ilişkiler ağının içerisine doğmakta ve yaşamının her evresinde çeşitli türden ilişkiler kurmaktadır. İnsan yaşamında çok büyük rolü olan kişilerarası ilişkiler, bir bireyin diğer bir bireye ya da bireylere karşı sergilediği davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası ilişkiler, bireyin toplumsal yaşamda kendini soyutlayamayacağı bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır ve bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için temel bir ihtiyaçtır. İlişki ihtiyacı, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar arasında önemli bir yere sahiptir.

Kişilerarası ilişkiler ile ilgili ilk kuramsal çalışmalar Freud ve psikoanalitik kuramcılarla başlamıştır. Psikanalistler kişilerarası ilişkileri nesne ilişkileri temelinde kavramsallaştırmışlar ve bu psikopatolojinin oluşumunda önemli bir boyut olarak değerlendirmişlerdir (Quinodoz, 2012: 219-238). Psikoanalitik kuramcılarının dışında kişilerarası ilişkilere yönelik ilk sistematik açıklamalar Sullivan'ın Kişilerarası Teorisinde görülmektedir (Enfield, 2010: 387-399). Sullivan'a göre kişilik, kişilerarası ilişkilerin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Sullivan insan ilişkileri ve iletişimi psikolojik sağlık ile ilgili müdahalelerde iyileştirici ve geliştirici bir yöntem olarak görmektedir. (Enfield, 2010: 387-399).

Kapsamı, güncelliği ve işlevselliği açısından Bowlby'nin Bağlanma kuramı kişiler arası ilişkilere ait kuramlar arasında ayrı bir öneme sahiptir (Bretherton, 1985: 3-35). Bağlanma kuramı, bağlanmayı bireylerin kendileri için önemli ve özel gördükleri kişiler için geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlamakta ve insanların yakın duygusal ilişki kurma ihtiyacının önemine dikkat çekmektedir. Kurama göre, bireyin erken dönemde birincil bakıcısı ile kurduğu ilişkiler, kişinin kendisine ve kendisi için önemli diğer insanlara yönelik şemalarını oluşturmaktadır (Ainsworth, 1989: 709-716). Başka bir ifade ile erken dönemde oluşmuş olan bağlanma stilleri, bireylerin ileriki dönemlerde kurdukları yakın ilişkilerindeki beklentilerinde, ihtiyaçlarında, duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici bir etkiye sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226-244). Bundan dolayı erken dönemde yaşanan olumsuz ilişkilerin, ileride olumsuz kişilerarası ilişkiler yaşamaya neden olabileceği öne sürülmektedir (Santiago vd., 2017: 862-877). Mutluluğun, kişinin olumlu duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamından yüksek doyum alması şeklindeki tanımı dikkate alındığında bağlanma stilleri ile mutluluğun yakın ilişkisi ortaya çıkmaktadır.

Kişilerarası ilişki kavramının ele alındığı başka bir kuram ise Safran'ın (1990: 87-105) Bilişsel Kişilerarası kuramıdır. Bu kuram temel olanın bilişsel süreçler olduğunu söylerken; söz konusu psikopatolojinin anlaşılması ve tedavisi olduğunda bu bilişsel süreçlerin

kişilerarası süreçlerden ayrı ele alınmasının mümkün olmadığını vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle, bu kuram kişilerarası süreçler ile bilişsel süreçleri birlikte ele almakta; bilişleri, duyguları ve davranışları, kişilerarası bağlamda gelişen ve işlev gören yapılar olarak bütünleştirerek, bir bilişsel modele oturtmaktadır

İlişki kalitesi günlük hayatımızın merkezinde yer alır. İlişki kalitesi kişiler arası ilişkilerde, bireylerin ne kadar iyi anlaştığı, paylaşımlarının derinliği, çatışma çözüme yapıcı yaklaşımları, birbirlerine karşı sosyal destekleri ve ilişkilerinde ne kadar mutlu olduklarıyla ilgilidir. Kişiler arası ilişkileri açıklayan tüm kuramların ortak özelliği, ilişki ve ilişki kalitesinin, yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi oluş gibi psikoloji kavramlarıyla ve psikopatoloji ile yakından ilgili ve iç içe olduğudur.

Bağışlama, tanımını üzerinde uzlaşılması güç bir kavramdır. Sadece psikolojinin değil pek çok bilim dalı ve özellikle felsefe, sosyoloji ve din bilimlerinin de üzerinde çalıştığı bir kavram olan bağışlama, son yıllarda üzerinde en çok araştırma yapılan konulardan birisidir.

Bağışlama; insanların, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, öfke duymaktan ve karşı tepkilerden vazgeçerek, haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz değer verme, cömertlik ve yardımseverlik temelinde verdikleri tepki olarak tanımlanır (Enright ve Fitzgibbons, 2010: 20-21). Bununla birlikte pek çok kaynak bağışlama ile haklı çıkartmanın ve koşullu özel affin eş anlamlı olmadığını, bağışlamanın içsel bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Murphy ve Hampton, 1988: 194). Fincham, Beach ve Davila (2007: 542-545)'de bağışlamanın unutmak ile karıştırılmaması gerektiğini, unutmamanın, yaşanan acı bir olayı veya olayları kişinin bilincinden uzaklaştırması olduğunu ve kişiyi rahatsız eden sorunu çözmediğini, bağışlamada ise yaşanan olayı veya olayları kabul etmenin esas olduğunu vurgulamışlardır. Bağışlama bir göz yumma, görmemezlikten gelme de değildir (Scobie ve Scobie, 1998: 373-402). Bağışlama, inciten kişinin pişmanlığından veya pişmanlık içeren eylemlerinden bağımsız olarak ortaya çıktığı için uzlaşma anlamına da gelmez (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 20-21; Fincham, Beach ve Davila, 2007: 542-545). Tüm bu açıklamalar, bağışlamanın bağımsız ve içsel bir süreç olduğunu göstermektedir.

Bağışlama kavramı, çok boyutlu bir psikolojik kavram olarak ele alındığında pek çok düzey içeren bir yapıdadır. Bu bağışlama düzeyleri, kendini bağışlama, başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama olarak kavramlaştırılmıştır (Thompson vd., 2005: 313-360). Hall ve Fincham, (2005: 621-637) bu düzeylerden kendini bağışlamanın, diğer iki düzeyin önkoşulu olduğunu ileri sürmüşler ve kişinin hatasını kabul etmesiyle birlikte, kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi geliştirerek kendine kızmaktan vazgeçme isteği olarak tanımlamışlardır. Kendini bağışlama, kendini suçlama eğiliminden vazgeçmek, başkalarını bağışlama ise

başkalarını suçlama eğiliminden vazgeçmek olarak özetlenebilir (Maltby, Macaskill, ve Day, 2001: 881-885). Durumları bağışlama ise Thompson vd. (2005: 313-360) tarafından ileri sürülen, diğer iki bağışlama çeşidine göre daha yeni bir kavramdır. Yazarlar tarafından; afetler, kazalar ve hastalıklar gibi yaşamı etkileyen ve çoğu zaman birey tarafından kontrol edilemeyen durumlara karşı bağışlama bu boyutun içinde değerlendirilmiştir.

Bağışlama, ilişki kalitesi ve mutluluk ile yakından ilişkili bir kavramdır. Kişiler arası ilişkiler bireylere doyum, mutluluk gibi olumlu duygular yaşatabildiği gibi incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygulara da yol açabilmektedir. Bir açıdan bakıldığında, bireyler arasında ilişki niteliği arttıkça birbirleri için daha önemli hale gelmekte ve bu durum onların birbirlerine yönelik bağışlama davranışlarını da artırmaktadır. Bununla birlikte bir başka açıdan bakıldığında ise ilişkilerdeki derinlik ve doyuruculuk arttıkça, bireylerin birbirlerinin davranışlarına bağlı olarak incinebilirliği de artmaktadır. İncinmenin doğal bir sonucu olarak gücenme, öfke, kızgınlık, intikam gibi hem mutluluğa hem de ilişkinin kalitesine zarar veren duygular yaşanır. Bireyin geçmişin acılarından kurtulması veya onları kabul etmesi ve bozulan ilişkileri daha iyi duruma getirme gibi amaçlarla bağışlama terapi sürecinde de önemli bir yere sahiptir (Sutton, 2017: 368-370).

İlişki niteliği, bağışlama ve mutluluk konusunda yukarıda yapılan açıklamalar birlikte değerlendirildiğinde, bu üç kavram arasında yakın ilişkilerin olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu üç kavramı birlikte ele alan ve ilişki niteliğinin ve bağışlamanın mutluluğu yordayabilme oranını saptama amacını taşıyan çalışmaların eksikliği görülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, ilişki kalitesinin ve bağışlamanın ayrı ayrı ve birlikte mutluluğu ne derecede açıklayabildiğini saptamaktır. Bunu yanında ilişki niteliği ile bağışlama arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması da amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve analiz teknikleri aşağıda açıklanmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18-60 yaş arası yetişkinlerdir. Çalışma evrenini Konya ili Meram ve Selçuklu ilçelerinde ikamet eden bireylerdir. Bu çalışma evrenini içinden; her ilçeden bir mahalle ve sokak seçilerek kapı numarası tek olan meskenler profesyonel anketörler tarafından ziyaret edilmiş, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verildikten sonra gönüllü katılım belgesi düzenlenerek ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın örnekleme ilişkin bilgi Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Bilgiler

<i>Cinsiyet</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>İlçe</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Kadın	211	52.9	Meram	246	61.7
Erkek	188	47.1	Selçuklu	153	38.3
Toplam	399	100.0	Toplam	399	100.0
<i>Yaş</i>			<i>Eğitim Düzeyi</i>		
18-25	86	21.6	İlköğretim	47	11.8
26-35	103	25.8	Lise	165	41.4
36-55	132	33.1	Üniversite	123	30.8
56 ve +	78	19.5	Lisans Üstü	64	16.0
Toplam	399	100.0	Toplam	399	100.0

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan araçlardan biri, Pierce Vd. (1991: 1028-1039) tarafından geliştirilen “İlişki Niteliği Ölçeği” (QRI-The Relationship Quality Scale)’dir. Yazarlar ölçeğin iç tutarlılık değerlerini .81 ile .93 arasında, tekrar test güvenirliği ise .48 ile .79 arasında hesaplamışlardır. Ölçek Özbacı (2011: 159-167) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bireyin yakın ilişkideki özel sosyal destek düzeyini ve kaynaklarını belirlemek üzere geliştirilmiş ölçeğin Türkçe uyarlamasında sosyal destek (support), ilişkideki derinlik (depth) ve çatışma boyutlarının faktör yükleri 0.33 ile 0.71 arasında değişmektedir. Özbacı (2011: 159-167) ölçeğin iç tutarlılığı 0.85 test-tekrar test güvenirliğini 0.72 olarak hesaplamıştır.

Araştırmada bağışlama düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005: 313-360) tarafından geliştirilen 18 maddelik Heartland Bağışlama Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu bağışlama olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalarda, test tekrar test katsayısı kendini bağışlama alt ölçeği için, .83, başkasını bağışlama için .72, durumu bağışlama alt ölçeği için, .73 ve toplam bağışlama puanı için, .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak rapor edilmiştir. Heartland Bağışlama Ölçeği’nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010: 1927-1931) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi bağışlama için, .64; başkalarını bağışlama için, .79 ve durumu bağışlamak için, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan üçüncü araç Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)’dir. OMÖ, Hills ve Argyle (2002: 1073-1082) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve Likert tipi bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle (2002: 1073-1082), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1’in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek

faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır. Ölçek Doğan ve Sapmaz (2012: 297-304) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Doğan ve Sapmaz (2012: 297-304) yaptığı çalışmada özdeğeri 8.3 olan ve toplam varyansın yüzde 29.84'ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğe ilişkin faktör yüklerinin ise .32 ile .77 arasında değiştiği görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler ise, ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme korunduğunu göstermiştir. OMÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91, test yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bileşik güvenilirliği ise .91 olarak saptanmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde basit regresyon analizi kullanılmıştır. Öncelikle modelin uyumluluğunu sınamak için F değeri hesaplanmış, bu değer anlamlı bulunmasından sonra ikili ve kısmi r değerleri ile R^2 hesaplanmıştır. Yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişken puanları üzerindeki görece önem sırasını belirlemek için stveartdize edilmiş regresyon katsayısına (β) bakılmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için de t-testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. İlişki Niteliğinin Mutluluğu Açıklama Gücü

İlişki niteliğinin mutluluğu yordama miktarına ilişkin sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. İlişki Niteliğinin Mutluluğu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Model	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	107,566	16,249		6,620	,000		
Sosyal Destek	2,354	2,507	,110	,939	,350	.100	.072
Derinlik	5,987	2,435	,283	2,459	,016*	.254	.189
Çatışma	-8,488	2,780	-,374	-3,053	,003*	-.310	.234

R = .694 R² = .482
F = 27.328 p < .000
Mutluluk = 107.566 + (Sosyal Destek X 2.365) + (Derinlik X 5.987) + (Çatışma X -8.488)

Yordayıcı değişkenle (ilişki niteliği), yordanan (mutluluk) arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, ilişki niteliği boyutlarından en fazla çatışma ile mutluluk arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin ($r = .310$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde, iki değişken arasındaki korelasyonun $r = .234$ olarak hesaplandığı ve ilişkinin azaldığı görülmektedir. İlişki niteliği ile mutluluk arasında en düşük ilişki sosyal destek boyutunda gözlenmiştir ($r = .100$; kısmi $r = .072$). Özetle ilişki niteliğinden çatışma ve derinlik boyutları ile mutluluk arasında ilişkiden söz edilebilir.

İlişki niteliğinin sosyal destek, derinlik ve çatışma boyutları birlikte, mutluluk puanlarıyla aralarında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ($R = .694$, $R^2 = .482$,

$p < 0.00$). Üç ilişki niteliği boyutu birlikte, mutluluk puanlarına ilişkin toplam varyansın yüzde 48.2'sini açıklamaktadır. Bu durum, ilişki niteliğinin mutluluk üzerindeki belirleyici etkisini göstermesi bakımından önemlidir.

Stveartdize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk puanları üzerindeki görelî önem sırası; çatışma ($\beta = -.374$), derinlik ($\beta = .283$) ve sosyal destek ($\beta = .110$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, çatışma ($t = -3.053$, $p < .003$) ve derinlik ($t = 2.459$, $p < .016$) boyutlarının mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ilişki niteliğinin mutluluğu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Mutluluk} = 107.566 + (\text{Sosyal destek} \times 2.354) + (\text{Derinlik} \times 5.987) + (\text{Çatışma} \times -8.488).$$

3.2. Bağışlamanın Mutluluğu Açıklama Gücü

Tablo 4. Bağışlamanın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	59,709	11,303		5,283	,000		
Kendini Bağışlama	1,034	,336	,299	3,078	,003*	.312	.284
Başkalarını Bağışlama	,396	,304	,133	1,306	,195	.138	.120
Durumları Bağışlama	,812	,346	,241	2,346	,021*	.243	.216

R = .501 R² = .251
F = 9.826 p < .000
Mutluluk = 59.709 + (Kendini Bağışlama X 1.034) + (Başkalarını Bağışlama X .396) + (Durumları Bağışlama X .812)

Yordayıcı değişkenle (bağışlama), yordanan (mutluluk) arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, bağışlamanın boyutlarından en fazla “kendini bağışlama” ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin ($r = .312$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde, iki değişken arasındaki korelasyonun $r = .284$ olarak hesaplandığı ve ilişkinin azaldığı görülmektedir. Bağışlama ile mutluluk arasında en düşük ilişki “başkalarını bağışlama” boyutunda gözlenmiştir ($r = .138$; kısmi $r = .120$). Durumları bağışlama boyutu ile mutluluk arasında ise .243 düzeyinde pozitif bir ilişki mevcuttur. Bu durum, kendini bağışlamanın mutluluk ile ilişkisini vurgulaması bakımından önemli bulunmuştur.

Kendini, başkalarını ve durumları bağışlama birlikte ele alındığında mutluluk puanlarıyla aralarında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ($R = .501$, $R^2 = .251$, $p < 0.00$). Üç bağışlama boyutu birlikte, mutluluk puanlarına ilişkin toplam varyansın yüzde 25’ini açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle mutluluğun dörtte biri bağışlama değişkeni ile açıklanabilmektedir. Bu durum, bağışlamanın mutluluk üzerindeki belirleyici etkisini göstermesi bakımından önemlidir.

Stveartdize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk puanları üzerindeki görelî önem sırası; kendini bağışlama ($\beta = .299$), durumları bağışlama ($\beta = .241$) ve başkalarını bağışlama ($\beta = .133$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, kendini bağışlama ($t= 3.078$, $p<.003$) ve durumları bağışlama ($t= 2.346$, $p< .021$) boyutlarının mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, bağışlamanın mutluluğu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Mutluluk} = 59.709 + (\text{Kendini Bağışlama} \times 1.034) + (\text{Bşkalarını Bağışlama} \times .396) + (\text{Durumları Bağışlama} \times .812).$$

3.3. Bağışlama ve İlişki Niteliğinin Birlikte Mutluluğu Açıklama Gücü

Tablo 6. Bağışlama ve İlişki Niteliğinin Birlikte Mutluluğu Yordama Gücü

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	74.893	18.131		4.131	.000		
Kendini Bağışlama	.588	.275	.178	2.138	.035*	.226	.156
Bşkalarını Bağışlama	.062	.247	.021	.249	.804	.027	.018
Durumları Bağışlama	.562	.278	.167	2.023	.046*	.214	.147
Sosyal Destek	1.829	2.429	.086	.753	.453	.081	.055
Derinlik	5.599	2.366	.264	2.366	.020*	.249	.172
Çatışma	-6.930	2.691	-.305	-2.575	.012*	-.269	-.188

R = .741 R² = .549
F = 17.273 p < .000
Mutluluk = 74.893 + (Kendini Bağışlama X .588) + (Bşkalarını Bağışlama X .062) + (Durumları Bağışlama X .562) + (Sosyal Destek X 1.829) + (Derinlik X 5.599) + (Çatışma X -6.930)

Yordayıcı değişken olarak ilişki niteliği ve bağışlama birlikte ele alındığında, yordanan (mutluluk) arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, “sosyal destek” ve “bşkalarını bağışlama” dışındaki tüm yordayıcılar ile mutluluk orta düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Mutluluk ile ilişkisi en yüksek olandan başlayarak ortaya çıkan sıralama; çatışma (-.269), derinlik (.249), kendini bağışlama (.226) ve durumları bağışlama (.214) şeklinde oluşmuştur. Sosyal destek (.081) ve bşkalarını bağışlama (.027) ile mutluluk arasında ise zayıf bir ilişki saptanmıştır.

İlişki niteliği (sosyal destek, derinlik ve çatışma) ile bağışlama (kendini, bşkalarını ve durumları bağışlama) birlikte, mutluluk puanlarıyla aralarında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($R=.741$, $R^2=.549$, $p<0.00$). İlişki niteliği ve bağışlama birlikte, mutluluk puanlarına ilişkin toplam varyansın yüzde 55’ini açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle mutluluğun yarısından fazlası ilişki niteliği ve bağışlama tarafından açıklanabilmektedir. Bu durum, bireylerin yaşamında ilişki niteliğinin ve bağışlamanın mutluluk üzerindeki etkisinin önemini göstermesi bakımından önemlidir.

Stveartdize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk puanları üzerindeki görece önem sırası; çatışma ($\beta = -.305$), derinlik ($\beta = .264$) kendini bağışlama ($\beta = .178$), durumları bağışlama ($\beta = .167$), sosyal destek ($\beta = .086$) ve başkalarını bağışlama ($\beta = .021$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma ($t= 2.575, p<.012$), derinlik ($t= 2.366, p<.020$), kendini bağışlama ($t= 2.138, p<.035$) ve durumları bağışlama ($t= 2.023, p<.046$) boyutlarının mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, bağışlamanın mutluluğu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Mutluluk} = 74.893 + (\text{Kendini Bağışlama} \times .588) + (\text{Bşkalarını Bağışlama} \times .062) + (\text{Durumları Bağışlama} \times .562) + (\text{Sosyal Destek} \times 1.829) + (\text{Derinlik} \times 5.599) + (\text{Çatışma} \times -6.930).$$

3.4. İlişki Niteliğini Bağışlamayı Açıklama Gücü

Tablo 5. İlişki Niteliğinin Bağışlamayı Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Model	B	SH _B	β	t	Sig.	İkili r	Kısmi r
(Sabit)	3,748	.404		16,861	.000		
Sosyal Destek	.226	.104	.255	1,991	.040	.188	.172
Derinlik	2.341	.124	.325	2,437	.017	.334	.289
Çatışma	-3.025	.098	-.354	-3.478	.001	-.412	-.374

R = .601 R² = .361
F = 19.706 p < .000
Bağışlama = 3.748 + (Sosyal Destek X .226) + (Derinlik X 2.341) + (Çatışma X -3.025)

Yordayıcı değişkenle (ilişki niteliği), yordanan (bağışlama) arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, ilişki niteliğinin boyutlarından en fazla “çatışma” ile bağışlama arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin ($r= .412$) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde, iki değişken arasındaki korelasyonun $r= -.374$ olarak hesaplandığı ve ilişkinin azaldığı görülmektedir. İlişki niteliği ile bağışlama arasında en düşük ilişki “sosyal destek” boyutunda gözlenmiştir ($r= .188$). Derinlik boyutu ile bağışlama arasında ise .334 düzeyinde pozitif bir ilişki mevcuttur. Bu durum, ilişki niteliğinde çatışma ve derinlik boyutlarının bağışlama ile ilişkisini vurgulaması bakımından önemli bulunmuştur.

Sosyal destek, derinlik ve çatışma birlikte ele alındığında bağışlama puanlarıyla aralarında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. ($R=.601, R^2=.361, p<.00$). İlişki niteliği, bağışlama puanlarına ilişkin toplam varyansın yüzde 36'sını açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle bağışlamanın yaklaşık üçte biri ilişki niteliği değişkeni ile açıklanabilmektedir. Bu durum, ilişki niteliğinin bağışlama üzerindeki belirleyici etkisini göstermesi bakımından önemlidir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin bağışlama puanları üzerindeki görece önem sırası; çatışma ($\beta = -.354$), derinlik ($\beta = .325$) ve sosyal destek ($\beta = .255$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, çatışma ($t= 3.478, p<.001$), derinlik ($t= 2.437, p< .017$) ve sosyal destek ($t= 1.991, p<.040$) boyutlarının bağışlama puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ilişki niteliğinin bağışlamayı yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Bağışlama} = 3.748 + (\text{Sosyal Destek} \times .226) + (\text{Derinlik} \times 2.341) + (\text{Çatışma} \times -3.025)$$

4. TARTIŞMA

Araştırmada insan yaşamında önemli yere sahip üç değişkenin birbirleri ile ilişkisi sınanmıştır. Araştırmanın hareket noktası, bireyin, kurduğu ilişkilerin kalitesi kadar mutlu olabileceği hipotezidir. Araştırma ile bir bakıma bu hipotez test edilmiştir. İlişki kalitesinin bilinen üç boyutunun mutluluğu belirleme üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bununla birlikte bağışlamanın mutluluk ve ilişki kalitesini ne derecede etkilediği de cevap aranan sorular arasındadır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar mutluluğun yaklaşık yarısının ilişki kalitesi ile açıklanabileceğini göstermiştir. Başka bir ifade ile mutsuzluğun yarısı ilişkilerdeki kalitesizlikle açıklanabilir. İlişki kalitesini oluşturan üç faktörün mutluluğu açıklama gücü açısından değerlendirildiğinde ise çatışma boyutunun ilk sırayı, derinlik boyutunun ise ikinci sırayı aldığı saptanmıştır. Göreceli olarak ilişki kalitesinde sosyal destek boyutu mutluluğu en az açıklayabilen değişken olmuştur. Özetle, ilişki kalitesinde çatışma ve derinlik, mutluluk üzerinde belirleyici etkiye sahiptir.

Bağışlama ile mutluluk arasında ilişki arayan araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmanın alana katkısı bağışlama ile birlikte ilişki kalitesinin mutluluk üzerindeki etkisini sınamasıdır. Genel olarak bağışlama mutluluğun dörtte birini açıklayabilmektedir. Bununla birlikte araştırmada, mutluluk üzerindeki etkisi bakımından kendini bağışlamanın etkisi, başkalarını bağışlamadan daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda bu bulgu, kendini bağışlamanın başkalarını bağışlamaktan daha önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu tespit, kendini bağışlamanın önemini vurgulaması bakımından önemli görülmüştür. İlişki kalitesinin mutluluk üzerindeki etkisi ile kıyaslandığında, ilişki kalitesinin mutluluğu açıklama gücü bağışlamadan daha fazladır. Başka bir ifade ile ilişki kalitesi mutluluk üzerinde bağışlamadan daha önemlidir.

Araştırmada ilişki niteliği ve bağışlama tek bir değişken kabul edilerek mutluluğu açıklama gücü de sınanmıştır. Yapılan analizlerin sonunda, ilişki niteliği ve bağışlamanın birlikte mutluluğun yüzde 55'ini açıklayabildiği saptanmıştır. Bireylerin yaşamında mutluluk üzerinde etkili olabilecek değişkenlerin çok fazla olduğu kabul edildiğinde, bunlar arasından ilişki kalitesinin ve bağışlamanın mutluluğun yarısından fazlasını tayin edici olması anlamlı bulunmuştur.

İlişki niteliğinin üç ve bağışlamanın üç olmak üzere toplam altı alt boyut açısından bir sıralama yapıldığında ise; mutluluğu açıklama gücü bakımından ilk sırayı çatışma, ikinci sırayı ilişkilerde derinlik ve üçüncü sırayı kendini bağışlama almıştır. Sosyal destek ve başkalarını bağışlamanın göreceli olarak mutluluk üzerinde en az etkili iki değişken olduğu saptanmıştır.

Araştırmada, ilişki niteliğinin bağışlama üzerindeki etkisi de sınanmıştır. Elde edilen bulgular, ilişki niteliğinin bağışlamanın yüzde 36'sını açıklayabildiğini göstermiştir. Bu bulgu, bireyin bir başka insanı bağışlarken ilişki kalitesinin ne derece önemli olduğunu göstermesi bakımından önemli görülmüştür.

Bununla birlikte elde edilen bulguların mevcut literatür ile tutarlılıkları ve farklılıkları söz konusudur. Birçok araştırmada kişilerarası ilişki kalitesinin mutluluk ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır (Baumeister ve Leary, 1995: 497-529; Berscheid vd., 1989: 792-807; Maniaci ve Reis, 2010: 47-53; Fincham ve Beach, 2010: 630-649; Philippe vd., 2009: 3-22; Rousseau ve Vallerve, 2008: 195-211). Bu araştırmaların tamamında, ilişki katsayıları farklı olmakla birlikte ilişki kalitesi ile mutluluk arasında orta ve yüksek düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu durum, yüksek kaliteli ilişkiler kurma ve sürdürmenin, yaşam boyu sosyal, duygusal ve psikolojik iyi oluş için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir (Givertz vd., 2013: 1096-1120). İlişki kalitesinin akıl sağlığı üzerinde önemli ölçüde belirleyici etkiye sahip olduğu da gözlenmiştir (Frost, 2012: 247-269). Ayrıca, McShall ve Johnson (2015: 789-804) ilişki kalitesinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu da kanıtlanmıştır. Yapılan araştırmada da ilişki kalitesinin özellikle derinlik ve çatışma boyutlarının mutluluğu öngörmesine ilişkin elde edilen kanıt, yukarıda özetlenen araştırmalarla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada, ilişki kalitesinin boyutlarından derinlik ve çatışma ile mutluluk arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmesine rağmen, sosyal destek boyutu ile mutluluk arasında daha düşük bir ilişki gözlenmiştir. Sarason, Sarason ve Gurung (1997: 547-573), sosyal destek konusunda net bir tanımlamanın olmayışının ve sosyal destek kavramını bireylerin farklı algılamalarının, bu değişken ile ilgili çalışmalarda zorluklara yol açtığını

vurgulamışlardır (Sarason vd., 1997: 547-573). Araştırmada sosyal destek ve mutluluk arasında, diğer ilişki boyutlarına kıyasla göreceli olarak daha düşük ilişki saptanmasının sebebi bu durum olabilir.

Bağışlama ve mutluluk kavramlarını konu alan çalışmalarda ise ilişki kalitesinin affedilmeyi kolaylaştırdığı saptanmıştır (Fincham vd., 2002: 27-37). Bağışlamanın bir sonucu olarak da incinme, gücenme, öfke, kızgınlık, intikam ve benzeri olumsuz duyguların birey üzerindeki etkisi azaldığı orvea mutluluğuna katkı yaptığı söylenebilir. Pek çok yazar bağışlamayı psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak vurgulamaktadır. Bu iyileşme sadece kişinin kendisi için değil aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde bağışlama ilişkinin düzelmesine de yardımcı olabilmektedir (Baumeister, Exline, ve Sommer, 1998: 77-104; Enright ve Fitzgibbons, 2000: 20-21). Yapılan araştırmada, bağışlama ve mutluluk, bağışlama ve ilişki kalitesi arasında gözlenen ilişki ve yordama oranları yukarıdaki açıklamalarla tutarlılık göstermektedir. İlişki kalitesi ve mutluluğun pozitif korelasyon gösterdiği ve birlikte azalıp arttığı yönündeki araştırma bulguları da (Van Laningham, Johnson ve Amato, 2001: 1313–1341; Kamp Dush Vd., 2008: 211–226) araştırmamızda elde edilen sonuçları desteklemektedir. Bradbury ve Lavner, (2011: 113-122) de, ilişki kalitesinin mutluluk üzerine uzun süreli ve önemli bir etkiye sahip olduğunu gözlemiştir.

Yapılan araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan bağışlama ölçeğini geliştiren yazarlar da bağışlama ile bilişsel esneklik ve olumlu duygular arasında pozitif ilişki saptamışlardır (Thompson Vd. 2005: 313-360). Aynı çalışmada araştırmacılar, ruminasyon, intikam ve düşmanlıkla bağışlama arasında olumsuz yönde ilişki gözlemişlerdir. Ruminasyonun, intikam ve düşmanlık duygularının ilişki kalitesine zarar vereceği ise açıktır. Maltby vd. (2005: 1-13)'de bağışlamanın mutluluğun bir birleşeni olduğunu ileri sürmektedir. Aynı şekilde DiDonato vd. (2014: 417-440), bağışlama kararlarının, ilişkilerin kalitesi tarafından öngördüğünü gözlemişlerdir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Argyle, M., ve Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, ve N. Schwarz (Eds.), *International series in experimental social psychology*, 21. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 77-100. Elmsford, NY, US: Pergamon Press.
- Bao, K. (2012). The course of well-being in romantic relationships: Predicting positive affect in dating participants. *Psychology*, 3(12A), 1091–1099. <http://doi.org/10.4236/psych.2012.312A161>
- Bartholomew, K ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young adults: A Test of a Four-Category Model. *J Pers Soc Psychol*. 61 (2), 226–244.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, ve two dimensions of forgiveness. In *Dimensions of forgiveness: Psychological research ve theological forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr., 79-104. Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9, 341-360. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Berscheid, E., Snyder, M., ve Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 57(5), 792-807. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.792>
- Bradbury, Y. ve Lavner, J. (2011). How can we improve preventive ve education interventions for intimate relationships? *Behaviour Therapy*, 43(1), 113-122. DOI: 10.1016/j.beth.2011.02.008
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect ve prospect. In I. Bretherton ve F. Waters (Eds.), Growing points of attachment theory ve research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 3-35. <https://www.jstor.org/stable/3333824>
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A turkish version of heartlve forgiveness scale. *Procedia Social ve Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Dickerhoof, R. M. (2007). Expressing optimism ve gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being. *Dissertation Abstracts International*, 68, 38-40, (UMI No. 3270426). <http://gradworks.umi.com/32/70/3270426.html>
- DiDonato, T. E., McIlwee, L.J. ve Carlucci, M. E. (2014). The fallout of forgiveness: How forgiveness predicts third-party perceptions of the forgiver ve the forgiver's relationships. *Journal of Social ve Personal Relationships*, 32(4), 417 – 440. <https://doi.org/10.1177/0265407514536291>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness ve a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. ve Tay, L. (2015), Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World. *Poll. Int J Psychol*, 50(2), 135-149. doi:10.1002/ijop.12136
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304. DOI: 10.5350/DAJPN2012250401
- Dolan, P. (2014). Happiness by design: Change what you do, not how you think. New York: Hudson Stress Press.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., ve Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688. <http://science.sciencemag.org/content/319/5870/1687.full>
- Enfield, R. E. (2010). Sullivan's Interpersonal Theory. In The Corsini. *Encyclopedia of Psychology* (eds I. B. Weiner ve W. E. Craighead), 387-399. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0964
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger ve restoring hope. (2. Baskı), p. 20-21, Washington, DC: *American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/10381-000>
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. ve Regalia, C. (2002), Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, ve empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37 doi:10.1111/1475-6811.00002
- Fincham, F. D., Beach S. H. R. ve Davila J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness ve Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*. 21(3), 542–545. DOI: 10.1037/0893-3200.21.3.542
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2010), Marriage in the New Millennium: A Decade in Review. *Journal of Marriage ve Family*, 72(3), 630-649. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., ve Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 95,1045–1062. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013262>
- Frost, D. M. (2012). The narrative construction of intimacy ve affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, ve mental health. *Journal of Social ve Personal Relationships*, 30(3), 247–269. <https://doi.org/10.1177/0265407512454463>
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C. ve Knutson, K. (2013). Direct ve indirect effects of attachment orientation on relationship quality ve loneliness in married couples. *Journal of Social ve Personal Relationships*, 30(8), 1096 – 1120. <https://doi.org/10.1177/0265407513482445>
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social ve Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hills P, Argyle M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality ve Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Jasielska, D., Stolarski, M. ve Bilewicz, M. (2018). Biased, Therefore Unhappy: Disentangling the Collectivism-Happiness Relationship Globally, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(8), 1227-1246, <https://doi.org/10.1177/0022022118784204>
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. ve Kroeger, R. (2008). Marital happiness ve psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57 (2), 211–226. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x>

- Layous, K., ve Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, ve who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber ve J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides ve dark sides* (pp. 473–495). New York: Oxford University Press.
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C. N., Na, S., Choi, I., ve Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLOS ONE*, *12*(7), 1-26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Lyubomirsky, S., King, L. A., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maltby, J., Day, L. ve Barber, L. (2005). Forgiveness ve happiness. the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic ve eudaimonic happiness, *Journal of Happiness Studies*, *Springer*, *6*(1), 1-13. DOI: 10.1007/s10902-004-0924-9
- Maltby, J., Macaskill, A., ve Day, L. (2001). Failure to forgive self ve others: A replication ve extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability ve general health. *Personality ve Individual Differences*, *30*(5), 881-885. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Maniaci, M. R. ve Reis, H. T. (2010). The Marriage of Positive Psychology ve Relationship Science: A Reply to Fincham ve Beach. *Journal of Family Theory ve Review*, *2*(1), 47-53. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00037.x
- McShall, J. R. ve Johnson, M. D. (2015). The Association Between Relationship Quality ve Physical Health Across Racial ve Ethnic Groups, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *46*(6), 789–804. <https://doi.org/10.1177/0022022115587026>
- Murphy, J. G. ve Hampton, J. (1988). Forgiveness ve Mercy. Cambridge; New York: *Cambridge University Press*, p. 194. <https://trove.nla.gov.au/version/21595694>
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I. ve Lyubomirsky, S. (2015). ‘It’s up to you’: Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, *10*, 463-476. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.983959>
- Nelson, S. K., Fuller, J. A. K., Choi, I., ve Lyubomirsky, S. (2014). Beyond self-protection: Self-affirmation benefits hedonic ve eudaimonic well-being. *Personality ve Social Psychology Bulletin*, *40*(8), 998–1011. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167214533389>
- Özbacı, N. (2011). İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *36*(162), 159-167
- Philippe, F. L., Vallerve, R. J. ve Lavigne, G. L. (2009). Passion does make a difference in people's lives: A look at well-being in passionate ve non-passionate individuals. *Applied Psychology. Health ve Well-Being*, *1*(1), 3-22. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2008.01003.x>
- Pierce, G. R., Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (1991) General ve Relationship Based Perceptions of Social Support: Are Two Constructs Better Than One? *Journal of Personality ve Social Psychology*, *61*(6), 1028-1039. DOI: 10.1037/0022-3514.61.6.1028
- Quinodoz, J. (2012), The European annuals of the International Journal of Psychoanalysis: The benefits of linguistic diversity. *The International Journal of Psychoanalysis*, *93*(1), 219-238. doi:10.1111/j.1745-8315.2011.00494.x
- Rousseau, F. L. ve Vallerve, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion ve subjective well-being in older adults. *Int J Aging Hum Dev.*, *66*(3), 195–211. DOI: 10.2190/AG.66.3.b
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical Psychology Review*, *10*(1), 87-105.
- Santiago, J. C., Bucher-Maluschke, J. S., Alexvere, I. F. ve Branco, F. (2017). Attachment to Peers ve Perception of Attachment to Parents in Adults. *Psychology*, *8*, 862-877. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.86056>
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., Gurung, R. A. R. (1997). Close personal relationships in health outcomes: A key to the role of social support. In Duck, S. (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, ve interventions (2nd ed)*, 547-573. Chichester, UK: Wiley ve Sons
- Scobie, E. ve Scobie, G. (1998), Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, *28*(4), 373-402. doi:10.1111/1468-5914.00081
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., ve Fincham, F. D. (2009). Alone ve without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(4), 686–694. DOI: 10.1016/j.jesp.2009.03.007
- Sutton, G. W. (2017). Review of the book *Forgiveness Therapy: An empirical guide for resolving anger ve restoring hope* by, Robert D. Enright ve Richard P. Fitzgibbons. *Journal of Psychology ve Christianity*, *35*, 368-370. <https://www.apa.org/pubs/books/4317358.aspx>
- 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. ve Roberts, D. E. (2005), Dispositional Forgiveness of Self, Others, ve Situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

- Van Laningham, J., Johnson, D. ve Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, ve the u-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79 (4), 1313–1341. <https://www.jstor.org/stable/2675474>
- Veenhoven, R. (2010). Life is Getting Better: Societal Evolution ve Fit with Human Nature. *Social Indicators Research*. 97 (1), 105–122. doi:10.1007/s11205-009-9556-0