

**EVLİ ÇİFTLERDE BAĞIŞLAMA SÜRECİNİN BAĞLANMA, STRESLE
BAŞA ÇIKMA, EMPATİ VE BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Ece ERMUMCU

**Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MAYIS, 2014

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(.....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Ece

Soyadı: Ermumcu

Bölümü: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN:

Türkçe Adı: Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinde Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of Married Couples in the Process of Forgiveness In Terms Empathy, Coping with Stress, Attachment Styles and Some Demographic Variables

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ece Erumcu

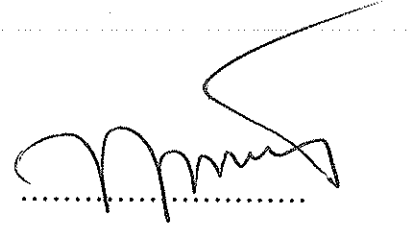
İmza:

Jüri Onay Sayfası

Ece Ermumcu tarafından hazırlanan “Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi.” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

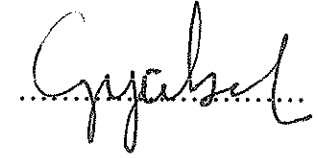
Danışman: Prof. Dr. Yaşar Özbay

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi



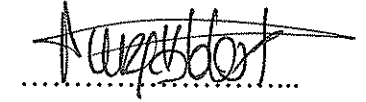
Başkan: Prof. Dr. Galip Yüksel

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi



Üye: Yard. Doç. Dr. Meliha Tuzgöl Dost

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi



Tez Savunma Tarihi: 22/04/2014

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

Canım Aileme

TEŞEKKÜR

Öncelikli olarak lisansüstü eğitimim boyunca benden maddi-manevi desteğini esirgemeyen, bilgisinden, tecrübesinden faydalandığım, bu çalışmanın başlangıcından bitişine kadar geçen sürede bana yol gösteren ve beni motive eden saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY' a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tez jürimde yer alan ve geri bildirimleriyle çalışmamın doğru şekilde sonlanmasına yardımcı olan Prof. Dr. sayın Galip YÜKSEL ve Yard. Doç. Dr. sayın Meliha TUZGÖL DOST hocalarıma da katkılarından ötürü teşekkür ediyorum.

Tez konumu belirleme sürecimde, pozitif psikoloji dersi kapsamında yönlendirmesi ile bana ışık olan ve bu çalışmanın temelini oluşturmamı sağlayan sevgili hocam Doç. Dr. Şerife TERZİ' ye teşekkürü bir borç biliyorum.

Lisansüstü eğitimim boyunca, gerek ders dönemimde gerekse tez dönemimde, yardıma ihtiyacım olduğu her anda benimle deneyimlerini ve bilgisini paylaşan, aynı zamanda bana yol göstererek moral olan ve beni bu süreçte rahatlatan sevgili hocam Arş. Gör. Didem AYDOĞAN' a sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, hayattaki en büyük destekçim, değerli akademisyen, canım babam Turgut ERMUMCU' ya, tez ve eğitim sürem boyunca yanımda olduğu ve deneyimlerini aktardığı için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca, varlığı ile beni rahatlatan, destekleyen, yardımlarını esirgemeyen canım anneme ve kardeşime; öte yandan her an yanımda olan canım arkadaşım, meslektaşım Esra Dilara AKMAN' a teşekkür ediyorum.

**EVLİ ÇİFTLERDE BAĞIŞLAMA SÜRECİNİN BAĞLANMA,
STRESLE BAŞA ÇIKMA, EMPATİ VE BAZI DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**
(Yüksek Lisans Tezi)

Ece Ermumcu
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Danışman: Prof. Dr. Yaşar Özbay
Mayıs 2014, 85 sayfa

ÖZ

Bu çalışma, evli çiftlerin bağışlama davranışının empati, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri ve bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi) açısından açıklanabilirliğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubu farklı yaş, sosyo-ekonomik düzey, meslek ve eğitim durumuna sahip 256 evli çiftten oluşmaktadır. Katılımcılardan kadınların yaş aralığı 22-60 ($\bar{X}=37$), erkeklerin yaş aralığı ise 24-61 ($\bar{X}=39$) arasındadır. Ortalama evlilik süreleri ise $\bar{X}=12.86$ (yıl)'dır.

Araştırmada bireylerin bağışlama düzeylerini belirlemek amacıyla Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen, Bugay ve Demir (2010) tarafından çeviri ve uyarlaması yapılan "Heartland Affetme Ölçeği" kullanılmıştır. Bireylerin başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla Özbay (1993) tarafından geliştirilen, Özbay ve Şahin (1997) tarafından uyarlaması yapılan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" kullanılmıştır. Empatik düzeylerini ölçmek amacıyla ise Davis (1983) tarafından geliştirilen, Özbay ve Yıldırım (2005) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan "Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi", bireylerin bağlanma stilini belirlemek amacıyla Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlaması yapılan "İlişki Ölçekleri Anketi" kullanılmıştır.

Verilerin analizinde değişkenlerin birbiri ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak incelenmiştir. Değişkenlerin cinsiyet açısından ilişkisini incelemek için t-testi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyonda ise değişkenler araştırmacı tarafından belirlenen bir sırada eşitliğe girilmiştir. Her modelde girilen bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamaya katkısı değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucuna göre, bağlanma stilleri alt boyutlarından güvenli ve korkulu bağlanmanın bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı artarken, korkulu bağlanma gösteren bireylerde bağışlama davranışı azalmaktadır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha çok bağışlama davranışı gösterdiği, kaçma duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerin ise bağışlama davranışının azaldığı bulgular arasındadır. Diğer yandan araştırma sonuçları empati düzeyinin, bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığını göstermektedir. Elde edilen diğer sonuçlar, bulgular kısmında değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bağışlama, Empati, Stresle Başa Çıkma, Bağlanma Stilleri

**INVESTIGATION OF MARRIED COUPLES IN THE PROCESS OF
FORGIVENESS IN TERMS EMPATHY, COPING WITH STRESS,
ATTACHMENT STYLES AND SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES
(Master's Thesis)**

**Ece Ermumcu
GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
Supervisor: Prof. Dr. Yaşar Özbay
May 2014, 85 pages**

ABSTRACT

This study was conducted so as to examine the married couples in the process of forgiveness in terms of empathy, coping with the stress, attachment styles and some demographic variables (age, gender and duration of marriage) concerning their relatability. The research group consists of 256 couples having different age, socio-economic status and occupation and education level. The female participants are between the ages of 22-60 ($\bar{X}=37$), male participants are between the ages of 24-61 ($\bar{X}=39$). And their marriage durations are $\bar{X}=12.86$ years on average.

In the research, "Heartland Forgiveness Scale" which was developed by Thompson and et al (2005) in order to determine the level of forgiveness of the individuals, and then translated and adopted by Bugay and Demir (2010); "Stress Coping Inventory" which was developed by Özbay (1993) so as to determine the strategies concerning coping with the stress, and then adopted by Özbay and Şahin (1997); "Interpersonal Reactivity Index" which was developed by Davis (1983) to measure empathic levels of the individuals, and "Relationship Scales Questionnaire" which was developed by Griffin and Bartholomew (1994) in order to determine the attachment styles of the individuals, and then adopted by Sümer and Güngör (1999), were used.

In data analysis, the relationship seen between variables was examined by using the Pearson Product Moment Correlation. T-test was used in order to examine the relationship of variables in terms of gender. However, in the hierarchical regression, the variables were entered in an order determined by the researcher. That the entered independent variable contributes to the regression of dependent variable was assessed in each single model.

According to research results, from the lower sizes of attachment styles, it was observed that secure and fearful attachment was found to be a significant regression for the behavior of forgiveness. While the behavior of forgiveness was increasing among those having secure attachment, the situation was vice versa among those having fearful attachment. That the individuals, adopting active coping with the stress which is one of attitudes regarding coping with the stress, show more forgiveness, and among those adopting escape emotional operational one, the behavior of forgiveness was on the decrease, were among the findings. On the other hand research results show that level of empathy is not a meaningful predictor variable for the behavior of forgiveness. Other obtained results have been evaluated in the results section.

Key words: Forgiveness, Empathy, Coping with the Stress, Attachment Styles

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	I
ABSTRACT.....	II
TABLolar LİSTESİ.....	V
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VI
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı.....	5
Araştırmanın Hipotezleri.....	5
Araştırmanın Önemi.....	6
Araştırmanın Varsayımları.....	7
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
Tanımlar.....	7
Bağışlama.....	7
Bağlanma.....	7
Stresle Başa Çıkma.....	8
Empati.....	8
BÖLÜM II.....	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
Bağışlama Kavramının Tarihçesi.....	9
Bağışlamanın Kavramsallaştırılması.....	10
Bağışlama İle Karıştırılan Kavramlar.....	11
Bağışlamayı Kolaylaştıran Faktörler.....	12
Özür Dilemek.....	12
Empati.....	12
Bağlanma.....	15
Zararın Şiddeti.....	16
Bağışlamayı Açıklayan Modeller.....	17
Bağışlamanın Gelişimi.....	17
Psikodinamik Yaklaşım.....	18
Bağışlamanın Süreç Modelleri.....	19
Gordon ve Baucom'un Üçlü Bağışlama Modeli.....	22
Evlilikte Bağışlama.....	23
Bağışlamanın Empati, Stresle Başa Çıkma ve Bağlanma Stilleri İle İlişkisi.....	24
Bağışlama ve Empati.....	24
Bağışlama ve Stresle Başa Çıkma.....	27
Bağışlama ve Bağlanma Stilleri.....	30
Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	32
Bağlanmanın Bağışlamayla İlişkisi.....	39
BÖLÜM III.....	42
YÖNTEM.....	42
Araştırmanın Modeli.....	42
Araştırma Grubu.....	42
Verilerin Toplanması.....	44
Heartland Affetme Ölçeği.....	44
Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri.....	45
Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi.....	45
İlişki Ölçekleri Anketi.....	46

Verilerin Analizi.....	47
BÖLÜM IV.....	48
BULGULAR.....	48
BÖLÜM V.....	58
TARTIŞMA.....	58
Bağışlama, Stresler Başa Çıkma, Empati ve Bağlanma Stillerinin Cinsiyete İlişkin Bulgularının Tartışılması.....	58
Bağışlama Davranışının Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Empati Değişkenleri İle İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması.....	60
Toplam Bağışlama Puanı İle Bağışlama Davranışının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması.....	62
Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Kadın ve Erkeğin Toplam Bağışlama Davranışını Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması.....	63
BÖLÜM VI.....	65
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
Sonuçlar.....	65
Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	81

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Demografik Özellikleri.....	43
Tablo 2. Cinsiyete Göre Çiftlerin Toplam ve Başkayı Bağışlama, Empati, Güvenli ve Korkulu Bağlanma, Aktif Planlama ve Duygusal Eylemsel Kaçma Puanlarına Ait t-testi Sonuçları....	48
Tablo 3. Bağışlama Davranışı İle Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Empati Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	50
Tablo 4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Toplam Bağışlama Puanları İle Bağışlama Davranışının Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayısı.....	53
Tablo 5. Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Kadının Toplam Bağışlamasını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 6. Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Erkeğin Toplam Bağışlamasını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İki Boyut Üzerine Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli.....	36
--	----

BÖLÜM I

Bu bölüm, giriş, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarını içermektedir.

GİRİŞ

Evlilik karşı iki cinsin birlikte yaşamaya karar vermesi ve bunun devlet tarafından kontrol edilerek yasallaştırılmış biçimidir. Evlilikle birlikte eşlerin, çocukların hak ve yükümlülükleri, toplumsal kurallar ve gelenekler de işin içine girdiğinde, bu kavram iki kişinin ilişkisi olmaktan çıkıp daha kapsamlı bir yapı oluşturmaktadır. Evlilik pek çok kişi için en anlamlı kişiler arası ilişkidir. Bazılarına göre “sözleşme”, bazılarına göre “kurumlaşmış yaşam”, bazılarına göre ise “kadın ve erkeği hukuki yönden birbirine bağlayan bir ilişkidir” (Bal, 2007). Polat (2006) evliliği, karşılıklı cinsel doyumu, dayanışmayı ve neslin devamını sağlayan bir süreç olarak tanımlamakta ve toplumların varlığının mutlu evlilik ilişkilerinin kurulmasına bağlı olduğunu vurgulamaktadır.

Evlilik kavramına, farklı kültürlerde farklı yaklaşımlar da olsa, evrensel düzeyde rastlanması, bu kavramın kişisel işlevlerinin yanı sıra, toplumsal işlevlerinin olduğunu ve evliliğin bir kurum olduğunu göstergesidir. Evlilik kurumsallaşmış bir yol, kadın ve erkeği birbirine bağlayan, devletin hukuki kontrolleri altında oluşturulmuş ilişki ağıdır (Özgüven, 2001). Özgüven (2000) evliliği kadın ve erkeğin yaşamını paylaştığı biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevleri bulunan yasal bir birliktelik olarak tanımlamıştır.

Kısacası evlilik, yasal bir birliktelik olarak tanımlanan, toplumsal işlevlerinin yanı sıra eşler arasında yakın ilişkileri ve iletişimi de barındıran kişisel işlevleri olan bir yapıdır. Kadın ve erkek arasında kurulan bu yapı birlikte yaşamayı, romantik ilişkileri, olumlu olumsuz duyguları ve cinsel yaşamı da barındıran bir birlikteliktir. Yakın ilişkileri de kapsayan bu birliktelik mutluluk, doyum gibi olumlu duyguların yanı sıra kırgınlık, öfke, incinme gibi olumsuz duyguları da barındırır. Bu olumsuz duygular bireylerin yakınlığının ve birbirine karşı beklentilerinin artması, eşlerin birbirinden farklılık gösteren değer ya da davranışları sonucunda daha da belirginleşmekte ve çatışma ortamına zemin hazırlamaktadır.

Evlilikte eşler arasındaki çatışmalar, genellikle eşlerin aralarındaki sorunu algılayamamaları ve yaşanan iletişim bozukluğundan kaynaklanmaktadır. Bu üzücü

deneyimlerle etkili şekilde başa çıkılmadığı takdirde çiftler arasında güven problemi, uyumsuzluk, olumsuz yargılama gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkmaktadır. Eşler arasında ortaya çıkan kaçınılmaz çatışmalar sonucunda bireyler birbirlerine karşı kaçma, intikam alma, suçlunun üzerinde zarar isteme gibi davranışlara yönelmektedirler (Farrel, 2010; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

Çatışma çözümü başarılı bir ilişkinin ayrılmaz bir parçası ve kızgınlığın çözümüdür (Fincham,2008). Birbirine zarar veren eşlerin zarar ile başa çıkmaları için çeşitli seçenekleri vardır. Bu seçeneklerden biri, eşlerin birbirini bağışlaması ve bağışlanmayı dilemeleridir (Fitzgibbons, 1986).

Kişiler arası ilişkilerde ve evliliklerde bağışlamanın ilişkileri onarma, olumlu bir şekilde yürütme ve stres düzeyini azaltmaya yardımcı olma gibi katkıları bulunmaktadır. Evli çiftler arasında ve üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda kişiler arasında bağışlama ve kendini bağışlama kavramları üzerinde durulmuştur. Evlilikte bağışlama eşler arası uyum, kıskançlık, benlik saygısı, empati, bağlanma gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Yapılan araştırmaların ortak sonucu olarak, eşler arasında olumlu iletişim becerilerini sağlamada, evlilik uyumlarını arttırmada ve sağlam bir ilişkinin devamında bağışlamanın tedavi edici etkisinin olduğuna dair bulgular mevcuttur (Coyle ve Enright,1997; DiBlasio, 2000).

Hargrave ve Sells (1997) modellerinde bağışlamayı aile terapisi bağlamında açıklamışlardır. Bağışlama karşılıklı bir süreçtir. Evli çiftlerin birbirine karşı öfke ve hiddet duyduğu durumlarda ilişkinin zedelendiğini ve bu durumda aradaki güveni tekrar oluşturabilmek için bireylerin birlikte karar vererek bağışlamanın ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Sells ve Hargrave (1998) bağışlamanın aile ilişkileri açısından gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Telafi için fırsat vermek ve bağışlama için açık bir şekilde harekete geçmek gerekir. Telafi için verilen fırsat, aile ilişkilerini yeniden düzenlemek için bir şans sağlar. Bağışlamaya yönelik açıkça harekete geçme de inciten davranışları tartışmaya açar ve çiftler arasındaki ilişkilerde alternatif çözümler gösterir.

Worthington (1998), modelinde bağışlamayı aile ilişkileri ile açıklamıştır. Modelde bağışlamanın gerçekleşebilmesi için incitme durumunun olması gerektiği üzerinde durulmuştur. Ona göre model; empati, alçakgönüllülük ve bağışlamanın ifadelendirilmesi olmak üzere üç ögeden oluşmaktadır. Modelin temelini, inciten kişiyle aynı bakış

açısından bakabilmek amacıyla geliştirilen empati oluşturmaktadır. Birey, incinen kişi ile empati kuramadıkça bağışlama gerçekleşmemektedir. McCullough ve arkadaşları (1998) bağışlamayı açıkladığı modelinde, Worthington'un açıklamalarına paralel olarak empatinin bağışlamadaki önemini belirtmiştir. Ayrıca yine McCullough ve arkadaşları 1997 ve 1998 yılında yaptıkları araştırma sonuçları da birbiri ile tutarlı olarak empati ile bağışlama arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır.

Türkiye'de bağışlama konusu ile ilgili çalışmalar gittikçe hız kazanmaktadır. Kendini bağışlama, başkasını bağışlama, evli çiftler ya da romantik ilişkilerde bağışlama modelleriyle, bireyler olumlu duygusal değişimler yaşamaktadır. Bu çalışmalara bir örnek de Alpay (2009) ın araştırmasıdır. Evli çiftlerde bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve romantik kıskançlık değişkenleri ile ilişkisi incelenmiş sonucunda incinme derecesi, evlilik doyumları ve empati düzeyi açısından evli çiftlerde cinsiyet temelli farklılıklara rastlanmıştır. Yabancı literatürde de bağışlama kavramının birçok değişkenle ilişkilendirildiği görülmektedir. Paleari, Regalia ve Fincham (2005) eşine daha fazla duygusal empati gösteren bireylerin daha fazla bağışlayıcı ve ilişkilerinde daha mutlu olduğu sonucuna varmışlardır.

Taysi (2007) tarafından evli çiftler arasında bağışlama, yüklemeler, evlilik uyumu ve zararın şiddeti açısından cinsiyete bağlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçları özellikle sorumluluk yüklemelerinin, bağışlamanın bir yordayıcısı olduğunu ve evli kadınların, eşlerine göre daha fazla incindiklerini göstermektedir. Bu bulgu yapılan diğer çalışmalarla da desteklenmiştir (Alpay, 2009). Yapılan bazı çalışmalardan farklı olarak bağışlama yönünden, evli kadın ve erkeklerin farklılık göstermediği bulgular arasındadır.

Alpay (2009), bağışlama ile bir takım psikolojik değişkenleri incelemiştir. Bu değişkenler, bağlanma, empati, incinme derecesi, romantik kıskançlık ve benlik saygısıdır. Bulgular, evli bireylerde bağışlamanın bir boyutu olan kaçınmayı yordayan değişkenlerden birinin de empati olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, empati azaldıkça kaçınmanın arttığı görülmektedir.

Evliliği tehdit eden olumsuzluklardan uzak durabilmek ya da zararın şiddeti artmadan bunu önleyebilmek için, bağışlama kavramı önem taşımaktadır. Bu kavram üzerinde sıklıkla durulmuştur. Ancak burada önemli olan bir durum da bağışlama

kavramının tek başına yeterli olmamasıdır. Yapılan araştırmalar, eşler arasında bağışlama davranışını etkileyen birçok değişken bulunduğunu desteklemektedir. Örneğin literatürde de bahsedildiği üzere, empati kavramı bağışlamayı kolaylaştıran etki yaratmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, eşlerin birbirine karşı iletişimlerinde empati düzeyleri, birbirini anlama ve bakış açılarını değiştirmelerini sağlamakta, böylece bağışlama daha kolay gerçekleşmektedir.

Bağışlamayı kolaylaştıran etkenlerden biri de bağlanmadır. Türkiye’de aile yapısı, daha çok aile içi bağların ve duygusal ilişkilerin baskın olduğu geleneksel aile yapısıdır. Bu durumda, aile bireyleri arasında duygusal bağılıkların baskın olduğu ilişkiler karşımıza çıkmaktadır (Morsümbül ve Çok, 2011). Bireylerin birbirine olan bağılıklarının bağışlamadaki etkisi göz ardı edilmemesi gereken bir konudur. Bağlanma sürecinin ilişkiler üzerindeki etkisinin ancak bu şekilde tam olarak anlaşılabileceği, literatürde sıklıkla vurgulanan ifadelerdendir. Hazan ve Shaver (1987); Bowlby, Ainsworth ve diğerlerinin açıkladığı bağlanma yaklaşımını temel alarak, romantik ilişkilerde bağlanmanın açıklanabileceğini belirtmişlerdir. İlgili alan çalışması incelendiğinde bağlanmanın; bağışlama, empati ve başa çıkmayla ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır. Bebeklikten başlayıp yetişkinlikte de ilişkileri etkilediği düşünülen bağlanma kavramı ile özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda sıkça karşılaşılmaktadır.

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby’nin bağlanma kuramına dayanarak bebeklikte benimsenen bağlanma stilleri temel alındığında, romantik ilişkilerin de açıklanabileceğini savunmuş, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından belirlenen bağlanma stillerini yetişkinlere uyarlamıştır. Buna göre yetişkin bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Daha sonra Bartholomew ve Horowitz (1991) önceki modellerde belirtilen kaçınan bağlanma stilini korkulu ve kayıtsız olarak ayırmış ve güvenli, korkulu kayıtsız ve saplantılı stiller olarak dört boyut oluşturmuştur. Araştırmamızda bahsedilen bu modeller kapsamında güvenli ve korkulu bağlanma olmak üzere iki boyut kullanılmış, bağlanma ve bağışlama arasındaki ilişki temel alınarak empati ve stresle başa çıkma stillerinin de bağışlama değişkenini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Toplumda önemli kurumlardan biri olarak kabul edilen evliliğin korunabilmesi için çiftler arasındaki ilişkinin temellerinin sağlam atılması gerekmektedir. Bu da aile içi gerilimler ya da incinmeler sonucu bağışlama ile mümkün olabilir. İnsanların en çok

sevdikleri kişi tarafından incitildiği sıklıkla söylenir. Fakat en sağlıklı aile ilişkilerinde bile acı ve incinme durumu zaman zaman ortaya çıkabilir. Bağışlamayı arttırarak incinmeyi en aza indirmeyi başaramayan aileler, tartışmalardan sonra kolay kolay iyileşme gösteremezler ve problemleri üzerinde tartışmaya devam ederler (DiBlasio, 1998). Bu tartışmalar ve yaralanmalar kronik hale geldiğinde ya da çözümlenemediğinde aile ilişkilerinde bozulmalar başlar. Bunlar basit tartışmalardan zamanla güçlü incinmelere kadar gider. İncinmeler güçlü hale geldiğinde de eşler hoşgörölü durumlarından bağışlayıcı olmayan bir duruma doğru ani bir değişim yaşarlar. Bu durum zamanla sevgiyi de etkiler hale gelebilir. Hoşgörölünün ve bağışlamanın azaldığı, incinmenin arttığı durumlarda samimiyet de azalmaya başlar (Worthington, 1998). Aile terapilerinde bağışlama, evliliğin sürdürölmesi ve bahsedilen olumsuz durumların yaşanmaması için son derece önemli bir kavramdır.

İlgili araştırmalar incelendiğinde, bağışlamanın evlilik yaşamı üzerindeki etkisi göze çarpmaktadır. Aynı zamanda evlilik yaşamının sağlıklı şekilde sürdürölülebilmesi için eşlerin birbirini bağışlamasının yanı sıra bağlanma stilleri, empati ve stresle başa çıkma tarzları da araştırmalarda incelenen değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma temelde çiftler arasında bağışlamayı incelemek, bağlanma stilleri, empati ve stresle başa çıkma tarzlarının da yordayıcı değişkenler olarak rol alıp almadığını gözlemlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bağışlama davranışının yaş, cinsiyet ve evlilik süresi gibi demografik değişkenler bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini gözlemlemek; empati, stresle başa çıkma ve bağlanmanın bağışlamayı yordayıcı bir değişken olup olmadığını incelemektir. Araştırmada bağışlama sürecini etkilediği düşünölün empati, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları değişkenlerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Çiftler arasında bağışlama davranışı, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empati değişkenleri cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Bağışlama davranışı ile yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empati arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.

3. Kadın ve erkek katılımcıların toplam bağışlama puanları ile bağışlamanın alt boyutlarından olan başkasını, kendini ve olayı bağışlama puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.
4. Yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, başa çıkma tarzları ve empati, kadın ve erkeğin bağışlama davranışını yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Toplum için önemli kurumlardan biri olan aile ve eşler arasındaki ilişkiyi korumak, gerek Türkiye’de gerekse diğer toplumlarda üzerinde çalışılan ve çeşitli planlamaları gerektiren bir konudur. Dolayısıyla evlilik ve eşler arası iletişimi koruyabilmek ve kutsal olarak kabul edilen aile kavramının zarar görmesini engelleyebilmek açısından, bağışlamanın yapılan çalışmalarda önemi ortaya konmuştur. Çiftlerin birbirlerini bağışlaması süreci içinde, bu süreci etkileyen değişkenlere yönelik pek çok çalışma mevcuttur. Empatik ilişkilerin, çatışma sonrası onarım durumlarında duygusal düzenleme ve bağışlamaya yardımcı olduğuna dair bulgular bulunmaktadır (Jankowski ve Sandage, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2011).

Türk toplumunun özelliği gereği aile yapısı, birbirine yakın ilişkileri ve bağlılığı beraberinde getirmektedir. Literatürde son 15-20 senedir yetişkinlerde ve anne bebek arasında bağlanma stillerine yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Webb ve arkadaşları (2006) bağışlamanın tüm alt boyutları için, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir. Romantik ilişkilerde, güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere oranla ilişki stresiyle daha yapıcı baş ettiklerini belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Amanvermez, 2007; Feeney ve Noller, 1990).

Bağlanma, empati ve stresle baş etmeye yönelik literatürde pek çok çalışma olmasına rağmen, bağışlama yeni yeni üzerinde durulmaya başlanan bir kavramdır. Eşler arasında zaman zaman çatışmalar yaşanmakta ve bu çatışmaların sonu bazen boşanmaya kadar gitmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun 2013 yılı verilerine göre, boşanmaların bir önceki yıla göre %2.7 oranında artış göstermesi (<http://www.tuik.gov.tr/>) ve eşler arasında yaşanan çatışmaların artması konunun önemine dikkat çekmektedir. Evliliği yıkıcı olmayan bir tarzda yürütmenin temel koşulu, eşlerin empati düzeylerinin yüksek olması, birbirini anlaması ve olumlu başa çıkma stratejilerini kullanarak yaşanan olumsuz olaylar

sonrasında birbirlerini bağışlamalarıdır. Bağışlamanın olabilmesi için de öncelikli olarak bu kavramı etkileyen faktörler üzerinde durulması gerekmektedir.

Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, empati ve bazı demografik değişkenler ele alınarak bağışlama sürecinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın, yapılacak olan diğer araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca geçmişte yaşanan hatalar ve bağışlamanın bireylere olan katkıları da düşünüldüğünde araştırmanın aile danışmanlığında teorik ve uygulama açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan çiftlerin belli bir düzeyde ve yaşam alanlarına yönelik stres yaşadıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireylerin bağışlayabilecekleri yaşantılar geçirdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmada katılımcılar evli çiftlerle sınırlıdır.
2. Bu çalışmada bağlanma stilleri güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu çalışmada stresle başa çıkma stratejileri kaçma duygusal eylemsel ve aktif planlama olarak sınırlıdır.

Tanımlar

Bağışlama: Kişinin kendisini haksız yere inciten bireye karşı sevgi merhamet ve cömertlik gibi hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri bilinçli olarak terk etmesidir (Enright, 1996). Bağışlama, kişilerin geçmişinde yaşadıkları acı verici tecrübeleri unutmalarında yardımcı olur, ilişkilerde uzlaşmayı kolaylaştırır ve öfkeyi azaltır. Ayrıca acı çeken bireyin duygusal olarak gelişimine katkı sağlar ve süreç içinde bireyin, başkalarının öfkeli davranışlarını anlama kapasitesinin gelişmesine yardımcı olur (Fitzgibbons, 1986).

Bağlanma: Bowlby, bağlanmayı bireylerin kendileri için önemli olan kişilere karşı oluşturdukları güçlü bir duygusal bağ olarak tanımlamıştır (Sümer ve Güngör, 1999a).

Stresle Başı Çıkma: Bireylerin stresli durumların üstesinden gelebilmek amacıyla gösterdikleri bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Empati: Davis (1983) empatiyi bireyin gözlenen deneyimlerinin bir diğer kişideki etkisi olarak tanımlamıştır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm bağışlamanın kavramsallaştırılması, bağışlamaya yönelik kuram ve araştırmalar, bağışlamanın empati, başa çıkma ve bağlanma stilleri ile ilişkisini ve bu kapsamda yapılan araştırmaları içermektedir.

Bağışlama Kavramının Tarihçesi

Bağışlama kavramı, yüzyıllar boyunca hem psikoloji hem edebiyat alanında tartışılan bir kavramdır. Dinin bağışlamadaki yeri, farklı din görüşleri bulunan bireylerin farklı bakış açılarının olması gibi teolojik bir kavram olarak da karşımıza çıkmaktadır. Dostoyevski, Twain, Dickens da bağışlama kavramının üzerinde duran ünlü yazarlardır. Çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak da tanımlanan bağışlama düzeyleri kişilerarası bağışlama, kişisel bağışlama, ortak bağışlama, ulus içindeki toplumları bağışlama ve uluslararası bağışlama olarak da incelenmektedir (Taysi, 2007).

Psikolojide olduğu gibi felsefenin de alanına giren bağışlama konusu ahlakla bağlantılı olarak ele alınmıştır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Taysi, 2007). Ahlak, iyi ve doğruyu aramak ve buna uygun davranmak olarak tanımlandığından, bağışlama davranışı da ahlaklı ve erdemli bir davranışın göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu görüşe karşı görüşler de yer almaktadır. Örneğin Nietzsche bağışlamayı bir zayıflık olarak tanımlarken, Murphy ve Hampton (1998) bağışlamanın gerek olmadığını çünkü zaten güçlü kişinin öfke duymayacağını ileri sürmüştür.

Dini açıdan bağışlama bir tür görev olarak açıklanmaktadır. Yahudilikte bağışlama zorunluluktur, Tanrı bağışlamayı emretmektedir. Özellikle suçlu olan kişi pişmanlığını belirttiğinde o kişiyi bağışlamak gerekir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Hristiyanlıkta da bağışlama kavramı pek çok yönden Yahudilik dinine benzemektedir. Bağışlama ahlaki bir görev, erdem olarak görülmektedir. İslam dininde de bağışlama kavramı çok önemli bir değer görmektedir. Allah tarafından bağışlanmak önemli olmakla birlikte, kişilerarası bağışlama da son derece önem taşımaktadır (Alpay, 2009). Görüldüğü gibi bağışlama kavramı psikolojinin, felsefenin olduğu gibi ilahi dinlerin de ilgi alanına giren bir konudur.

Bağışlamanın Kavramsallaştırılması

Bağışlama, kişinin haksız yere incinmesine karşılık inciten kişiye sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi olarak tanımlanmaktadır.

Enright ve Coyle (1998), bağışlamayı bireyin kendisini inciten kişiye karşı olumsuz yargı ve gücenme davranışına son verme olarak tanımlamıştır. Worthington (1998) ise bağışlamayı, inciten bireyden kaçınma, uzaklaşma, misilleme yapma ya da intikam alma gibi davranışlardan uzaklaşma olarak tanımlamaktadır.

Bağışlama, içsel bir süreç olup bunun zamanla davranışa yansıtılması ile gerçekleşebilir. Duyguların yüksek ve kritik olduğu zamanlarda insanlar daha çok bağışlama eğilimindedir. Bu bağlamda düşünülecek olursa bireyler bağışlama üzerinde bilişsel kontrole sahiptirler (DiBlasio, 1998). Terzi ve Ergüner (2012) de bu kavramın yalnızca davranışsal değil, bilişsel ve duyguları da içeren bir süreç olduğunu vurgulamışlardır. Yani kişi karşısındakini bilişsel düzeyde bağışlamış ancak bunu duygu ve davranışlarına yansıtamamışsa, hala olumsuz duygular beslemesi muhtemeldir. Enright ve Fitzgibbons (2000), bağışlamayı içsel bir süreç olarak değerlendirirken bağışlamanın aktif bir süreç olduğunu, bağışlama sürecinde bireyin bu davranışı bilinçli ve istekli olarak gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir.

Bağışlama ile ilgili en kapsamlı açıklamayı yapan North (1987), bağışlamanın kızgınlık duygularının üstesinden gelmek ve inciten kişiye sevgi ile yaklaşmak olduğunu vurgulamaktadır. McCullough ve arkadaşları (1997) benzer şekilde bağışlamanın suç sonrası kızgınlık ve intikam duygularının azaltılarak özveride bulunma ile gerçekleşeceğini belirtmişlerdir.

Genel olarak bakıldığında bağışlama kavramına dair tanımların ortak bir görüş çevresinde toplandığı dikkati çekmektedir. Bağışlama, inciten bireye karşı olumsuz biliş ve davranışların zamanla terk edilerek yerini olumlu duygulara, empatik düşünce tarzına, saygıya, merhamete ve uzlaşmaya bırakmaktadır. Bu da bağışlamanın hem içsel hem de kişilerarası bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu noktaya kadar bağışlamanın çeşitli görüşler tarafından tanımları açıklanmıştır. Ancak bağışlamanın yanlış kavramsallaştırılması da bağışlama ile karıştırılan kavramların açıklanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Bağışlama ile Karıştırılan Kavramlar

Yapılan çalışmalara bakıldığında bağışlama kavramı pek çok kavramla aynı anlamda görülmektedir. Örneğin bağışlama, suç hakkında tartışmak değildir. Aksine kalan problem üzerinde çalışmak ve duyguların ifadesidir (DiBlasio, 1998). Bağışlama kavramı ile karışan kavramlardan biri de *mazur görmektir* (excuse). Mazur görmek, yapılan suçun ahlaki açıdan yanlış olmasına rağmen, bazı nedenlerden dolayı kişinin suçlu olarak görülmemesidir. Mazur görmeyi bağışlamadan ayıran nokta, kişinin niyetidir. Mazur görmede niyete atıf yapılmadığı için bağışlamadan farklıdır. Bağışlamayla karışan diğer kavram *haklı çıkarmaktır* (justification). Bu kavramın bağışlamayla ilgisi yoktur. Eğer eylemi yapan kişinin bu eylemden dolayı suçu ya da sorumluluğu yoksa, kızgınlık duyulacak bir şey olmadığı için bağışlamaya da gerek yoktur (Murphy ve Hampton, 1988). Bağışlamak, *unutmakla* aynı anlama gelmez. Unutmak, kişiyi rahatsız eden sorunu çözmez, dahası yaşanan olayı ya da olayları kabullenmek demektir (Taysi, 2007). Son olarak bağışlamanın karıştırıldığı bir kavram *uzlaşmadır* (reconciliation). Brown (2003), uzlaşmayı bir ilişkinin yeniden kurulması ve karşılıklı yeniden güvenin sağlanması amaçlı ikili işlem olarak tanımlamaktadır. Sells ve Hargrave (1998), uzlaşmayı anlaşmazlıkların çözümünde bir süreç, bağışlamayı ise incinen kişi tarafından koşulsuz olarak gösterilen ve kontrol edilebilen bir tepki olarak tanımlamaktadır. Bağışlama zarar veren kişinin eylemlerinden dolayı pişman olması ile kendiliğinden, bağımsız olarak ortaya çıkan bir durumdur; uzlaşma ise var olan sorunları çözme süreci olarak tanımlanır (Taysi, 2007). Uzlaşmanın bağışlamayla aynı anlama gelmediğini savunan araştırmacılar olduğu gibi (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Farrell, 2010) bu iki kavramın aynı anlama geldiğini belirten araştırmacılar da olmuştur (Sells ve Hargrave, 1998).

Younger, Piferi, Jobe ve Lawler (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, sokaktaki kişilere bağışlama kavramından ne anladıkları sorulmuş, genç katılımcıların %42'si “kabul, olayın üstesinden gelmek”; bütün katılımcıların %33'ü “olumsuz duygulardan ve öfkeden vazgeçmek” olarak tanımlamışlardır. Ayrıca gençlerin %25'i yetişkinlerin %16'sı bağışlamayı “uzlaşma” olarak tanımlamıştır.

Kişiler arası ilişkilerde bağışlama önemle üzerinde durulan konulardan biridir. Bağışlamanın önemi, özellikle de evliliklerde ve ikili ilişkilerde yaşanan olumsuz olayların çözümü konusunda daha çok karşımıza çıkmaktadır. Evlilikte bağışlamayı kolaylaştıracak faktörlerin bilinmesi ve bunların ön planda tutulması, bağışlama davranışını arttıracak ve bu süreci kolaylaştıracak bir etki oluşturabilir.

Bağışlamayı Kolaylaştıran Faktörler

Özür Dilemek

Özür, bağışlamayı kolaylaştıran faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan ilişkilerinde bireylerin anlatmaya çalıştıkları şey kadar kullandıkları kelimeler de son derece önem taşımaktadır. Özür, kişilerin yaptığı hatalı davranışları açıklama yoludur (Taysi, 2007).

Ohbuchi, Kameda ve Agarie (1989), saldırgan bir davranış üzerine özür dilemenin iyileşme etkisi yarattığını ve duygusal olarak hafifleme sağladığını belirtmişlerdir. Ohbuchi ve arkadaşları (1989) yaptıkları çalışma sonucunda insanların, özür dileme sayesinde kurbanın kızgınlığının azaldığına inandıklarını, kurbanın inciten kişiden davranışı sonucunda özür beklediğini, suçlu kişi özür dilediğinde de karşısındaki kişinin şiddetli bir öfke göstermediğini vurgulamışlardır. Ayrıca araştırma bulguları, zararın şiddeti arttıkça kurbanın daha çok özür beklediğini göstermiştir. “Özür dilerim” diyebilmek sorumluluğun kabul edildiğinin, düşünceli davranışın, bağışlamanın ve gelecek için iyi şeyler vaat edildiğinin göstergesidir. Bu sayede çatışmalar genel olarak kurbanın lehine çözülür. McCullough ve diğ. (1998) araştırmalarında yakın ilişkilerde suçluların kendi eylemleri için özür dileme olasılığının daha yüksek olduğu bulgularına yer vermişlerdir.

Buradan özrün samimiyeti şüpheli ise ve zarar belli süredir devam ediyorsa bağışlamanın zor olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu noktada özür, empati, zararın şiddeti, öfke bağışlama konusunda tek başına rol oynamamaktadır. Özür, empatiyi kolaylaştırırken empati bağışlamaya yardımcı olmaktadır.

Empati

Empati, bir kişinin diğerleri ile hisleri arasında köprü görevi gören sosyal bir yapıdır (Levenson ve Ruef, 1992). İnsanların birbirine karşı geliştirdiği empati farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Bazen hiçbir çaba harcamadan kendiliğinden ortaya çıkar. Buna

otomatik empati denir (Tutarel Kışlak ve Çabukça, 2002). Empatinin fizyolojik olarak da sağlığa destek olduğu yapılan araştırmalarda bulgular içerisinde yer almaktadır (Levenson ve Ruef, 1992). Suçu işleyene karşı gösterilen empati, bağışlamada kritik bir sosyal-bilişsel etkidir (McCullough ve arkadaşları, 1998). Birçok araştırmada empatinin bağışlama ve kişiler arası ilişkiler üzerindeki öneminden sıkça bahsedilmiştir.

Evliliklerde veya çiftler arasında zaman zaman çatışmalar ya da iletişim bozuklukları yaşanmaktadır. İlişkilerde yanlış anlaşılmalara, sosyal yeteneğin veya empati yeteneğinin eksikliğinden kaynaklı olabilir. Evliliklerde, sözsüz iletişimde empati ve iletişim kurma kabiliyeti çiftler arasındaki ilişki hakkında pek çok bilgi verir. Örneğin etkili iletişim becerisine sahip, daha az yanlış anlaşılma yaşayan bireylerin evlilik uyumları da yüksektir (Noller, 1980). Wastell (1991), evliliklerde empatinin evlilik doyumuna katkısı üzerinde durmuştur. Bayanlar için, empatinin evlilik doyumuna önem düzeyi erkeklerden daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Noller (1980) araştırmasında bulgulara paralel olarak empati ile ilişki kalitesi arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Bakış açısı alma yeteneği ve empati kurmanın sosyal uyum ile pozitif ilişkili olduğu da literatürde bulgular içindedir. Bakış açısı alma yeteneği, başkalarının davranış ve tepkilerini önceden tahmin etmeye fırsat verme olanağı tanır. Bu sayede kişiler arası ilişkiler daha da kolaylaşır (Davis, 1983).

Ancak bunların aksine bazı araştırmalarda yüksek düzeyde empati ile çiftler arasındaki ilişki kalitesinin negatif korelasyon gösterdiği ve yakın ilişkilerde her zaman olumlu bir etki yaratmadığı bulgular arasındadır (Kowalik ve Gotlib, 1987). Sillars, Pike, Jones ve Murphy (1984) empatik davranış ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin daha az çatışmalı veya tehdit edici konular içeren tartışmalarda pozitif korelasyon göstereceğini savunmuştur.

Yoğun ve negatif duyguları anımsatması nedeniyle, ilişkiyi tehdit edici farkları ortaya çıkarmak için kullanıldığında empatik tepki, ilişki kalitesinde olumsuz bir etki yaratır, acı ve memnuniyetsizliği ortaya çıkarır (Simpson ve arkadaşları, 1995). Partnerin duygu ve düşünceleri tehdit ediciyse gösterilen empatik tepki, yakınlık duygusundaki azalma ile ilişkili olabilir. Yani ancak tehdit edici olmayan bir durumda gösterilen empatik tepki, yakınlık ve samimiyeti gösterir (Simpson, Orina ve Ickes, 2003).

Yakın ilişki yaşayan partnerler, birbirine daha az yakın olanlara kıyasla tartışma sonucunda daha fazla empatik tepki geliştirirler. Bu noktada empatik tepkinin kişiden kişiye değiştiği ve ilişkiler üzerinde farklı etkiler oluşturabileceği görülmektedir (Simpson, Ickes ve Blackstone, 1995).

Aile üyeleri zaman zaman birbirini incitebilirler. Birlikte yaşayan bireylerin davranışları birbirini etkiler. Değerlerini, inanışlarını ve yaşam biçimlerini paylaşan bireyleri birinden birini soyutlayarak problemi çözmek mümkün değildir. Bu yüzden bireylerin birbirini bağışlamasında bireysel davranışlardan ziyade, etkileşimleri üzerine odaklanmak gerekir (Worthington, 1998).

Yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi empati, evliliklerde ilişki kalitesini, etkileşimi, uyumu kısacası kişiler arası iletişimi etkileyen bir unsurdur. Evliliklerde eşlerin ilişkiyi uzun süreli kılmaları ve evlilik kalitesini yüksek tutmaları, birbirleri ile olan etkileşimlerine bağlıdır. Paleari, Reqalia ve Fincham (2005) bağışlamanın, evlilik kalitesini etkilediğini savunmuştur. Evlilik ve ilişki kalitesini, memnuniyeti, uyumu arttırmak ve eşler arasındaki ilişkiyi koruyabilmek için yaşanan çatışmalarda bağışlama davranışının olması gerekir. Eşler, partnerlerinden bağışlanmayı istediklerinde, empati kurarak onların yaşantılarını da göz önünde bulundurmalıdırlar. Böylece eşler arasında suçlama davranışları ve yaşanan çatışmalar azalma gösterir (Worthington ve DiBlasio, 1990). Bu noktada empati, ilişki ve iletişime yönelik olumlu etkilerinin yanı sıra yaşanan çatışmalarda çiftlerin birbirini bağışlamasını kolaylaştıran faktörlerden biri olarak da karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmaların bulguları da bu yöndedir.

Hebl ve Enright (1993) bağışlamanın süreç modelinde üçüncü evre olan çalışma evresinde, kişinin kendisini suçlu yerine koyarak ona karşı empati geliştirdiği, suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlamasının yer aldığı bir süreç olduğunu ifade etmişlerdir. Suçlunun bakış açısını anlamak, empati geliştirebilmek onu daha iyi anlamayı sağlar ve bağışlamayı kolaylaştırır. McCullough ve arkadaşları (1998) çalışmalarında özür, empati ve bağışlamanın ilişkisini incelemişlerdir. Empatinin, özür ve bağışlama arasında aracılık ettiği gözlenmiştir. Toussaint ve Webb (2005) bağışlama ve empati arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarını incelemişlerdir. Bulgular, bayanların erkeklere oranla daha empatik olduğunu gösterirken, bağışlama ele alındığında empatik erkeklerin bağışlama davranışının, empati düzeyi daha düşük erkeklere oranla fazla olduğu gözlenmiştir. Bayanlarda bu ilişkiye rastlanmamıştır. Araştırma sonuçlarına paralel olarak, Worthington

(1998) empatinin bağışlamanın merkezinde yer aldığını vurgulamıştır. Ayrıca bu süreçte empatinin, alçakgönüllülüğün ve bağlanmanın önemine de değinerek empati düzeyinin evlilik uyumunu yordadığını belirtmiştir. Modele göre, suçlu kişiye karşı gösterilen empati duygusu ile bağışlama yakından ilişkilidir. Empati, tevazu ve söz verme bu modelin temelini oluşturur. Bu davranışları sergileyebilen bireyler, suçlu kişi tarafından bakabildiklerini, bu kişiye yardım etmek istediklerini ve olumsuz duygularından uzaklaşmak istediklerini dile getirirler.

Kısacası ilişki kalitesini, evlilik uyumunu, eşler arasındaki iletişimi olumlu yönde etkilediği savunulan empati, aynı zamanda bağışlamayı kolaylaştırıcı bir unsur olarak da kabul edilmektedir ve süreç içinde bahsedilen bu durumların da birbirini etkilediği görülür. Yaşanan çatışmalarda birey bağışlamaya karar verdiği zaman, suçlu kişi tarafından bakabildiği takdirde bağışlama süreci kolaylaşır, bu durum ilişki kalitesini, uyumunu ve bireylerin birbiri ile ilişkilerini de etkiler.

Bağlanma

Bowlby, bağlanmanın, ilişkilerin kişisel ve sosyal gelişimine katkıda bulunduğunu savunmuştur. Simpson, Collins, Tran ve Haydon (2007) romantik ilişkilerde yaşanan deneyimlerin, duyguların ve bu duyguların ifadelerinin bağlanma gelişimi ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Evliliklerde hakim olan duygu o evliliğin kalitesi hakkında bize bilgi verir. Bazı araştırmacılara göre, evlilikte tecrübe edinen duygular bağlanma kuramı ile ilişkilidir. Bowlby'e göre ilişkide ortaya çıkan duyguların temeli öncelikle bebeklikte sonra ergenlik ve yetişkinlikte atılır. Güvenli bağlanma yaşayan bireyler duygularını rahat ifade ederlerken, güvensiz bağlanan bireyler de bu duygularını ilişkilerine yansıtırlar (Simpson ve arkadaşları, 2007).

Evliliklerde ve ilişkilerde bireyler bazen kendilerini karmaşık duygular ya da sorunlar içinde bulabilirler. İlişkilerde çatışmalar kaçınılmazdır. Çünkü hiçbir çiftin ilgileri, davranışları, tutumları tam anlamıyla birbirine uyumlu değildir. Sonuç olarak çiftler arasında kırgınlıklar, kızgınlıklar yaşanır (Fincham, 2000). Bağlanma kavramı, ilişkilerin gelişiminde, duyguların ifadesinde etkili olduğu gibi ilişkide ortaya çıkan olası çatışmaların çözümünde de etkilidir. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmaların çözüm ve onarımında daha aktif oldukları, güvensiz bağlananların ise tam tersine kabullenme oranlarının fazla olduğu bulgular arasındadır. Güvenli bağlanan

bireylerin, bu sorunların çözümü noktasında bağışlama düzeylerinin yüksek olduğu aynı zamanda bağışlama sırasında daha kararlı ve gerçekçi oldukları gözlenmiştir (Shahidi, Zaal ve Mazaheri, 2012).

Gassin ve Lengel (2011), araştırma bulgularına paralel olarak kaygılı bağlanan bireylerin bağışlamaya daha dirençli olduğunu belirtmiştir. McCullough ve arkadaşları (1998) evli çiftlerle yaptığı çalışmada ilişki uyumu, bağlanma ve bağışlamanın ilişkisini araştırmıştır. Bu çalışma sonucundaki bulgular, eşler arasındaki bağışlamanın bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Buraya kadar bağışlamayı kolaylaştıran faktörlerden olan özür, empati ve bağlanmadan bahsedilmiştir. Araştırma bulgularında desteklendiği gibi dilenen özür samimiye, empati düzeyi yüksekse ve birey güvenli bağlanma stiline sahipse, bağışlama düzeyi de artmaktadır. Bunlara bağlı olarak bahsedilen kavramlar, iletişim becerileri, evlilik kalitesi gibi değişkenlerle de ilişki göstermektedir. Son olarak bağışlamayı kolaylaştıran bir diğer faktör olan zararın şiddetinden bahsedilecektir.

Zararın Şiddeti

Bağışlamayı kolaylaştıran faktörlerden birisi de zararın şiddeti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin zarara ilişkin algısı, kurban ve suçlunun bakış açısı bağışlamayı etkileyen durumlardır. Younger ve arkadaşları (2004) yaptıkları çalışmada katılımcılar, kimseyi incitmediklerini belirtmişlerdir. Bireylerin kişiler arası suç algıları kurban ve suçlu olarak rollerine ve bağışlayıp bağışlamamalarına bağlıdır. Bu konuda Zechmeister ve Romero'nun (2002) çalışmasında da suçlu kişiler kendi suçlarının önemsiz olduğunu belirtmişlerdir. Bu iki çalışmada da görüldüğü gibi kurbanın ve suçlunun zarara bakış açısı birbirinden farklıdır. Kurban zararın şiddetini abartırken suçlu zararın şiddetini azaltma eğilimindedir. Bu durum da olayın farklı şekillerde değerlendirilmesine neden olmaktadır.

Bağışlama kavramına literatürde birçok kuramcı tarafından açıklama getirilmiştir. Araştırmacıların kendi yaklaşımlarına paralel olacak şekilde bu kavram açıklanmaya çalışılmıştır.

Bağışlamayı Açıklayan Modeller

Bağışlamanın Gelişimi

Bağışlama kavramı, çatışmalı durumlar sonrasında bireyler arasında ortaya çıkan bir davranıştır. Ortaya çıkan gerilimi azaltmak için çatışma çözme davranış mekanizması devreye girer. Çatışma çözme, bozulan bir ilişkiyi onarmaya yardımcı olur. Çatışma yaşayan çiftlerde bağışlama davranışı da ilişkinin onarılmasına yardımcı olur.

Bilişsel bakış açısına göre bağışlama, Piaget ve Kohlberg'in bilişsel ve ahlaki gelişimsel süreci ile benzerlik göstermektedir (Sells ve Hargrave, 1998). Gelişim kuramcılarından Piaget, bağışlamanın gelişimsel bir süreç olduğunu, bağışlama kavramının anlaşılması için olgunluğa erişilmesi gerektiğini, bunun da çocukluğun sonuna doğru tamamlandığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra bağışlamanın anlaşılabilmesi için kişinin bağışlamayı uygulaması gerektiği ve son olarak da dini ve kültürel değerlerinin bağışlama kavramını desteklemesi gerektiği belirtilmiştir (akt. Taysi, 2007).

Bağışlama kavramını ahlaki gelişim açısından tanımlamak isteyen yazarlar, bağışlamanın ahlaki gelişimi altında bir model oluşturmuşlardır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Modelde Kohlberg'in ahlaki gelişim ilkelerine benzer olarak bağışlamanın gelişiminin de evrensel olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca bireyler evreler arasında gerileyebilmekte veya evreleri atlayabilmektedirler. Bu yüzden “evre” yerine “tarz” kelimesi kullanılmıştır.

Tarz 1: İntikamcı Bağışlama: İntikamcı bağışlama öç almaya yönelik davranışlar içermektedir. Evrelerle kıyaslırsak küçük çocuklarda bu tarz daha çok görülmektedir. Bağışlama davranışı bu aşamada ortaya çıkmamaktadır. Worthington (1998), bağışlamayı kişinin öç almayı bıraktığı zaman ortaya çıkan kişiler arası bir süreç olarak tanımlarlar

Tarz 2: Telafi Olarak Bağışlama: Adı üzerinde kişi kendisine yapılanın telafisini bekler. Bu tarzda zarar gören kişi sırf kendisini iyi hissetmek için bağışlama davranışını gösterebilir. Bağışlama ancak suçun zararının karşılanmasıyla sona gerçekleşir (Sells ve Hargrave, 1998).

Tarz 3: Beklentsel Bağışlama: Bilişsel olarak diğerlerine göre daha üst seviyededir. Beklentsel bağışlama tarzını kullanan bireylerin kararlarında her ne kadar yakın çevresi etkili olsa da bağışlama içselleştirilmediği sürece gerçek bir bağışlama olmaz.

Tarz 4: Yasal Olarak Beklentsel Bağışlama: Tarz 3'e benzeyen bu aşamada bireyin bağışlama kararına üyesi olduğu bir grup etki eder. Bağışlamanın nedeni ve bağışlama ile ilgili düşünceler oturmamışsa bağışlama davranışı birey için zorunluluktan öteye gitmez.

Tarz 5: Sosyal Ahenk Olarak Bağışlama: Bağışlamanın ahlaki gelişimle ilişkilendirildiği ilk evredir. Birey bağışlamayı ahlaki bir değer olarak görür, bağışlamanın hem kendisi için hem de çevre için yararlı olacağı düşüncesi hakimdir. Sosyal anlaşmazlıkların azaldığı, barışın ortaya çıktığı durumlarda bağışlama gerçekleşir (Sells ve Hargrave, 1998).

Tarz 6: Sevgi Olarak Bağışlama: Bağışlamanın sonuçlarından çok davranışın kendisiyle ilgilenildiği dönemdir. Bağışlayan kişinin kararı başkalarının kararına ya da tepkilerine dayanmamaktadır.

Enright ve arkadaşları (1989), bağışlamanın sosyal bilişsel gelişimini açıklamayı amaçladıkları çalışmalarında yaş ile bağışlama arasında beklediği üzere güçlü bir ilişki bulmuşlardır. Ergenler genelde 3. Tarz bağışlama davranışı gösterirken, çocuklarda 2. Tarz, yetişkinlerde ise 4. Tarz bağışlama davranışı gözlenmiştir. Bulgular, bireylerin bağışlama gelişimlerinin yaş ile birlikte arttığını göstermektedir.

Bu yaklaşımlardan yola çıkarak bağışlamanın gelişimi Sells ve Hargrave (1998) tarafından 6 temel noktada özetlenmiştir. İlk olarak yaralayıcı bir olay sonrasında duygusal ya da fiziksel acının yaşanması, ikincisi bu olayın partnerler arasındaki ilişkiye zarar veriyor olması, üçüncüsü incitme davranışının sona ermesi, dördüncü olarak incitici olayın anlaşılmasına yönelik bilişsel gelişimin sürdürülmesi, beşinci aşamada olay ile ilgili duyguların mazur görülmesi ve olumsuz düşüncelerin gitmesine izin verme ve son olarak da ilişki için yeniden müzakere yapılmasıdır.

Psikodinamik Yaklaşım

Bağışlama, kızgınlığımızı yatıştırarak hareket ve irade özgürlüğü oluşturur. Aynı zamanda başarısızlığımızın farkında olmamıza rağmen kendimizi kabul etmemizi sağlayan bir süreçtir.

Çatışmaların psikoanalitik kültür ile güçlü ilişkisinin olması analitik ve dinamik kaynaklarda bağışlama ile ilgili temaların yaygın olmasını sağlamıştır. Psikodinamik yaklaşım bağışlamanın, ruhsal gelişimi ve kendi kendimizi kabul etmemizi sağladığını ileri

sürer (Sells ve Hargrave, 1998). Jung, bağışlamanın arketiplerden oluşan bir tecrübe olduğuna inanmaktadır. Bağışlama, yüzleşmek için kullanılan bir araçtır ve suçluluğu açıklar (Todd, 1985). Kendini bağışlama ya da ilişkide diğerlerini bağışlama, arketiplerin bütünleştirilmesi olarak görülür (Bonar, 1989).

Psikodinamik yaklaşıma bakıldığında bağışlamanın, üzerinde derinlemesine incelenen bir kavram olmadığı karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşım tarzı bağışlamayı anne-bebek ilişkisi içinde incelemiş; annenin, bebeğin gelişimi için kendisini kullanmasına izin vermesi ve ona kızsı bile bu isteklerine göz yummasını bağışlama olarak kabul etmiştir. Yine psikodinamik yaklaşımın üzerinde durduğu Ödipal kompleksi kavramı üzerinden bağışlama; çocuk, anne babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini; anne baba da çocuğu aralarına girdiği için çocuğu bağışlamaktadır şeklinde açıklanmıştır (Akthar, 2002).

Terapötik bağlamda terapistin görevi bir rahiple aynıdır: İtirafı dinleme ve suçun bağışlandığını duyurma. Transferansın olduğu ilişkilerde de suçun sembolik olarak ortadan kaldırılmasına ve ilişkinin yeniden düzenlenmesine izin verilir (Sells ve Hargrave, 1998).

Sonuç olarak psikodinamik yaklaşım, bağışlamanın bireyin bebeklik yıllarında başladığını ve gelişim dönemlerinin bağışlamayı etkilediğini vurgulamaktadır.

Bağışlamanın Süreç Modelleri

Bağışlamanın süreç modellerine göre, bağışlama davranışının gerçekleşmesi için mutlaka bir incinme davranışının olması gerekmektedir. Süreç modelleri bağışlama kavramını iki insan arasında ele almaktadır. Bu konuda uygulanan terapi süreci, zararın şiddetine ya da incinen-inciten kişiye göre değişmemektedir. Fitzgibbons'a göre (1986) bağışlama sürecinde temel adım anlamadır. Yani bağışlama kavramının ve bağışlanacak durumun anlamlandırılmasıdır. Hope (1987), süreci geçmişin acılarından kurtulma ya da kabul etme olarak tanımlamıştır. Bağışlama sürecinin acıyı kabul, bağışlamaya karar verme, bağışlamanın kolay olmadığını hatırlama, kendini bağışlama ve bağışlamanın sonuçları olmak üzere beş aşamadan oluştuğunu savunmuştur.

Bağışlamanın süreç modellerinde, davranışın oluşabilmesi için incinen ve inciten kişinin ve bir incinme davranışının olması gerekmektedir. Süreç modellerinde bağışlama, iki insan arasında ele alınmaktadır. Inciten ve incinen kim olursa olsun ya da zararın şiddeti ne olursa olsun bağışlama süreci değişmez. Yalnızca zararın şiddetine bağlı olarak

süreç uzayabilir (Hill, 2001). Fitzgibbons (1986), bağışlamadaki engellerden birinin de kızgınlığın kabulünün reddedilmesi olduğunu savunur. İntikam düşüncesinden vazgeçilmedikçe ve bağışlama kararı verilmedikçe öfke çözülmeyecektir. Bağışlamanın bir an önce gerçekleşeceğine ilişkin yanılgılar mevcuttur. Bağışlama bir süreç olduğu için bu düşünce bağışlamanın önündeki engellerden biridir. Bağışlama terapisinde ilk süreç “anlama”dır. Zararı meydana getiren duygusal süreç anlamlandırılmaya çalışılır. Bu aşamada kişiye öfkeyle baş etmesi için bağışlama egzersizleri önerilir.

Hope (1987), çalışmasında bağışlama terapisini ele almıştır. Terapist, süreç içinde danışana geçmişin acılarından kurtulmayı ya da onları kabul etmeyi öğretir. Terapötik sürecin asıl amacı, insanların psikolojik sağlıkları ve iyi oluşlarını sağlamaktır. Bu noktada kilit soru, bunun en doğru şekilde nasıl yapılacağıdır. Hemen hemen bütün terapistler araştırmalarında taciz, ihanet, istismar ile karşı karşıya gelmiştir. Süreç içinde kişinin geçmiş olaylara ilişkin bastırılmış duygularını keşfetmeleri sağlandıktan sonra, inkar edilen durumun kabul ettirilmesi, hayal kırıklığı, incinmişlik duygularından uzaklaşabilmesi terapisinin temelini oluşturur. Bunlar, bağışlama terapisinde sürecin çekirdeğini temsil eder. Hope (1987) araştırmasında, Donnelley’in öne sürdüğü bağışlama adımlarını şu şekilde belirtmiştir:

1. Acıyı kabullenme ve onaylama.
2. Bağışlamaya karar verme, bağışlamanın gücü için eyleme geçme. Bu noktada önemli olan nasıl yapılacağı değil ne yapılacağıdır.
3. Bağışlamanın kolay olmadığını hatırlama. Bağışlama kolay gibi görünebilir ancak gerçekte hoş olmayan ve katlanılması gereken bir durumdur.
4. Kendi kendini bağışlama.
5. Bağışlamanın sonuçlarını düşünme.

Kısacası ilk aşama acıyı kabul etmektir. İkinci aşamada birey bağışlamaya karar verir ve neler yapması gerektiği konusunda düşünerek harekete geçer. Üçüncü aşamada bağışlamanın zor ve üstesinden gelinmesi gereken bir durum olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir. Birey öncelikli olarak kendini bağışlamayı bilmesi gerektiğini unutmamalıdır. Son aşama ise bağışlamanın ortaya çıkarabilecek olası sonuçlarını gözden geçirmektir.

Worthington ve DiBlasio (1990) bağışlamanın ikili ilişkilerde, çiftlerin birbirine zarar verdiği durumlarda kullanılabileceğini ve bağışlama yolu ile ilişkilerin yaşanan gerilimler sonrası daha da güçlendirilebileceğini belirtmiştir. Bağışlamanın, özveri, bağışlamayı istemek, pişmanlık ve özür dilemeyle mümkün olacağını vurgulamışlardır.

Human Study Group (1991), Worthington ve DiBlasio (1990) ve Hope (1987) çalışmalarına karşılık olarak kendi araştırmalarında bağışlamanın önemine işaret eden beş noktayı açıklamışlardır. Bunlardan birincisi karşımızdaki kişiyi bağışlamadan önce genellikle ona karşı negatif duygular içinde olduğumuzdur. İkincisi bağışlama sürecinde bu negatif duygularımızı azaltırız. Üçüncü önemli nokta kızmakta haklı olsak bile artık o kızgınlığı bir kenara bırakırız. Dördüncü olarak karşımızdaki kişi ile ilişkimiz sadece sevgiye dayalı olmaya başlar ve son olarak da karşımızdaki kişi hak etmese bile pozitif duygularımızı sunarız.

Human Study Group (1991), bağışlamanın karmaşık bir süreç olduğunu vurgulamış ve dört evreli bir bağışlama süreci oluşturmuştur. Bu modele göre, ilk evre olan “ortaya çıkarma” bireyin öfkeyle yüzleştiği, utancı kabul ettiği, zararın farkına vardığı dönemdir. Kişinin acısını ifade edebilmesi önemlidir. İkinci evre “karar” evresidir. Bireyin, bağışlamanın ne olup olmadığını düşündüğü bilişsel bir evre olup, bağışlama için yeterli olmayan bir evredir. Birey bağışlamaya istekli hale gelir ve bağışlama kararını verir. Diğer evre “çalışma” evresidir. Bireyin bilişsel kararlarından sonra duygusal olarak dönüşümler yaşadığı bu dönemde öfke azalmaya başlar, daha fazla anlayış ve merhamet geliştirilir. Birey bu dönemde acıyı kabullenir. Son evre olan “derinleştirme” evresinde ise diğer evrelere oranla kişinin durum üzerinde daha yoğun düşündüğü, iç gözü oluşturduğu ve kendisini sorguladığı bir dönemdir. Bu dönemde zarar verene karşı olumsuz duygular azalır. Enright’ın başkasını bağışlama süreç modeli ile kendini bağışlama süreç modeli benzerlik gösterse de başkasını bağışlama modelinde empatik anlayışın yeri daha fazladır.

Human Development Study Group (1991), çalışmasında belirtilen modelde üzerinde durulan en önemli nokta, bağışlama sayesinde insanların, katılımcıların gözünde değerli olarak görülmesidir. Çünkü bu sayede, insanları sevgiye layık görmeye başlarlar. Üzerinde durulan bir diğer önemli nokta, bağışlamanın bir gelişme süreci olarak kabul edilmesidir. Bağışlama yolculuğu, kişilerin kendilerini içinde buldukları uzun çalışma konularını içeren bir süreçtir. Bu çalışma konuları, yukarıda belirtilen evrelerde geçen acının tanımlanması ve ortaya çıkarılması, kızgınlığın idrak edilmeye başlanması, daha

sonraki dönemlerde empatinin ve anlayışın yer almaya başladığı ve son olarak bağışlamanın karakter haline getirildiği durumları kapsar.

Bağışlama, belirtildiği üzere bireysel terapide kullanıldığı gibi evlilik terapisinde de süreç olarak ele alınan modeller ileri sürülmüştür. Bunlardan biri Gordon ve Baucom'un (2003) üçlü bağışlama modelidir.

Gordon ve Baucom'un Üçlü Bağışlama Modeli

Bu model genellikle büyük ihanetlerle ilgilidir ve bağışlama sürecini ilişkide kişilerarası kontrol, yordanabilirlik ve güven hissini yeniden kazanma ihtiyacı olarak tanımlamıştır. Gordon ve Baucom (2003) yaptıkları araştırmada, daha önceki araştırmalarını destekler nitelikte 3 aşamalı bağışlama modelini test etmişlerdir. Üçlü bağışlama modeline göre ilk evre “etki” evresidir. Bu evre incinen bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bozulmalarını içerir. Eşler ya da çiftler bu evrede geri çekilme yaşarlar. İkinci evre eşlerin bu olumsuz durumun neden meydana geldiğini anlamaya çalıştıkları “sorgulama” evresidir. Son olarak “iyileşme” evresinde ise eşler artık hayatlarını tekrar kontrol altına almaya çalışırlar ve karşı tarafa hissedilen yoğun ve olumsuz duygular daha az görülmeye başlar.

İhanet her ne kadar toplum tarafından onaylanmasa da evliliklerde sık rastlanan bir durumdur (Polat, 2006). İhanet ya da incinme sonucunda geri dönme, bağışlama ile açıklanabilir. Bu kararı vermek içsel bir seçimdir (Taysi, 2007). Gordon ve Baucom'un (2003) evli çiftlerle yaptıkları çalışma, bu seçimin verildiği ve uygulamaya geçirdiği bağışlama modelini destekler niteliktedir. Çalışmalarında kişiler arası travmatik olaylara karşı (bu özellikle büyük ihanetlerle ilgilidir) gösterilen tepkisel sistem içinde bağışlamadan bahsetmişlerdir. 107 evli çiftin katılımıyla tamamlanan çalışma sonucunda, ilişkileri yakın ve güçlü olan çiftlerde genel bağışlama düzeyleri açıklanmıştır. Bağışlamanın, travmatik tecrübeler nedeni ile bozulan ilişkilerin yeniden inşası için önemli bir yer tuttuğunu ve en düşük bağışlamanın ilk evrede, en yüksek bağışlama düzeyinin de üçüncü evrede görüldüğünü belirtilmişlerdir.

Gordon ve Baucom'un modelinin dışında bağışlamayı aile terapisti ile ilişkilendiren ve evlilikte bağışlamanın çiftler arasında ilişkiye etkisini inceleyen çalışmalar da literatürde oldukça yaygındır. Bu çalışmalar aile ilişkileri ve bağışlama kapsamında ele alınmıştır.

Evlilikte Bağışlama

Modellerde ve literatürde belirtildiği üzere, bağışlama zaman alan ve duygusal olarak hazır olmayı gerektiren bir durumdur (DiBlasio, 1998). Aynı zamanda bağışlama, geçmişle ilgili olanlar hakkında seçim yapma, gönüllü olarak karar verme sürecidir. Bu seçim, belirli bir olay ya da insanlar hakkında hükme varmak olarak tanımlanır. Bağışlamaya karar verilmesi, kişinin kızgınlığını bir tarafa bırakarak acıdan kurtulması ile olur. Bağışlamaya karar verme, kırgınlık ve acının geçmesine bilişsel açıdan karar verme olarak tanımlanabilir. Bağışlamanın duygular tarafından yönlendirildiği düşünüldüğünde, bu durum genelde zamana bırakılır ve bağışlama bazen aylarca bazen de yıllarca sürebilir (DiBlasio, 1998).

Baskin ve Enright (2004) benzer şekilde bağışlama kararı ve süreci arasında bir ayrım olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bağışlama kararının bilişsel yapıya odaklanmakla mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Eşler aralarında oluşan anlaşmazlıklar ve olumsuzluklarla etkili şekilde başa çıkamadıkları zaman evliliğin kutsallığına zarar verici durumlar, günümüzde çatışmaların ve boşanmaların artmasıyla birlikte sıklıkla karşımıza çıkan bir durumdur.

DiBlasio (2000) karar odaklı bağışlamanın bilişsel olarak kızgınlığa son verme olarak tanımlamıştır. Duygusal olarak hazır olma bu tanımlamanın bir faktörü değildir. Karar odaklı bağışlamada bireyler bağışlama ya da bağışlamamayı seçerler. Bu yaklaşım bilişsel-davranışçı yaklaşım ile tutarlıdır. Araştırmacılar, bireylerin bağışlamaya karar vermesi ile olumsuz duygularının azaldığını belirtmişlerdir.

Bağışlama, bağışlayan kişinin geçmişe yönelik algılarını yeniden düzenlemesine yardımcı olur ve psikolojik iyi oluşun anahtarı olarak kabul edilir (Hope, 1987). Bağışlama terapisi, klinisyenler ve araştırmacılar tarafından öfkeyi azaltmak ve duygusal sağlık açısından yeni yaklaşımlarla açıklanan bir konudur (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, Knutson, Holter, Knutson ve Twomey, 2006).

Aile ilişkilerinde eşler arasında tartışmaları yok saymak ya da tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir. Ailelerde, üyeler birbirlerinin davranışlarından etkilenmektedirler. Bu nedenle bağışlamanın gelişimi, bireysel davranıştan çok çiftlerin ilişkisine odaklıdır (Worthington, 1998). Geçmişte ya da şuan, aile içinde üyelerin birbirini bağışlaması insanların diğerlerinden pozitif olarak farklılaşmasına yardımcı olabilir

(DiBlasio, 1998). Aileler ya da çiftler, bağışlamayı zamana bırakmayıp öfkelerini azaltmak, çatışma çözmek hatayı telafi etmek ve ilişkilerini yeniden düzenlemek için terapiye başvururlar. Özellikle evli çiftler terapiye geldiklerinde sıkışmış durumda olurlar ve her iki taraf da bir sonraki adımı birbirinden bekler (Sells ve Hargrave, 1998).

Araştırmanın amacı doğrultusunda, evlilikte eşler arasında bağışlamanın ilişkiyi önemli ölçüde etkileyen bir durum olduğu göz önünde bulundurularak evlilikte bağışlama kavramına yer verilmiştir.

Bağışlamanın Empati, Stresle Başa Çıkma ve Bağlanma Stilleri ile İlişkisi

İnsanın sosyal yapısı, içinde bulunduğu toplumla etkileşimini gerektirir. Bu etkileşim, kişiler arası ilişkileri oluşturur. Bunun bir bölümü olan yakın ilişkilerde de zaman zaman kırıcı durumlar yaşanabilir. Bu durumlarla baş etme araçlarından biri olan bağışlama, son zamanlarda üzerinde oldukça sık durulan bir kavramdır. Bağışlama, zarar gören kişiyi düzeltmek amacıyla intikam duygusundan vazgeçip yerine empati ve hoşgörü duygularının koyulmasıdır. (Terzi ve Ergüner, 2012). Ancak bağışlama tek başına bir güdü değildir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Evli çiftlerde, uyum içinde yaşamayı gerekli kılan durumların başında hatayı bağışlama gelse de buna empati, iletişim, bağlanma ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerisi de eşlik etmektedir.

Literatürde, bağışlamanın empati, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma ile ilişkili olduğu çalışmalar dikkati çekmektedir. Ancak aynı zamanda göze çarpan bir başka durum da bu değişkenlerin kendi arasında da ilişkili olduğu çalışmalardır.

Bu bölümde bağışlamanın empati, stresle başa çıkma ve bağlanma ile ilişkisinin yanı sıra bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisine ve bu kapsamda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Bağışlama ve Empati

Empati, bir insanın kendisini karşındakinin yerine koyabilmesi, onun yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini yargılamadan anlayabilmesidir. Yargılama, kişinin karşındakinin olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesidir. Yargılayan insan, olaylara diğerinin gözüyle bakamaz ve bu durum kişiler arasında anlaşmazlığa neden olur. Empati de bu anlaşmazlığı önleyerek toplumda bireylerin birbirini daha iyi anlamasına yardımcı olur. Bu bireylerin iletişimleri daha sağlıklıdır ve daha az çatışma yaşarlar (Özbek, 2004).

İlişkilerin sağlıklı ve uzun süreli yaşanması çiftlerin davranışları ve ilişki kalitelerine bağlıdır. İlişkisel kalite, yedi temel noktada bağışlama ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Bunlardan ilk dört madde Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus (1991) tarafından türetilmiştir. İlk olarak eşler, ilişkilerinde bağışlamaya istekli olmalıdırlar. Çünkü ilişkilerini korumak için yüksek motivasyona ihtiyaçları vardır. İkinci olarak ilişki kalitesi yüksek olan bireyler ilişkilerini korumak ve motivasyonlarını sağlamak için uzun süreli yönlendirmeye sahiptirler. Üçüncü olarak yüksek kaliteli ilişkilerde bireyler kendilerinin ve partnerlerinin ortak çıkarlarında birleşirler. Dördüncü nokta ilişkisel kalite kolektif bir uyum ve yönelim gerektirir. McCullough ve arkadaşları (1998) bu ilk dört maddeye üç madde daha eklemiştir. Bunlardan biri, ilişki kalitesi yüksek olan ve kırgın konumda bulunan birey, partneri ile hissettiklerini paylaşır ve iç düşüncelerine ulaşılmasına fırsat verir, partnerine karşı bağışlayıcı ve empatik bir anlayış içindedir. Eklenen ikinci maddede, eşlerin acı verici ancak gerçek olan bireysel eleştirilerini sunabilecekleri belirtilmiştir. Bu, bireyin kendi iyiliği için sunulur. Ancak ilişki kalitesi yüksek olmayan ilişkilerde, aynı eleştiriler zalim ve uygunsuz yapılmış olarak yorumlanır. Son olarak yüksek ilişki kalitesi olan birlikteliklerde suçlu bireyler daha fazla özür dileyici ve pişmanlığını gösteren tavır içindedirler. Kurban rolündekiler ise eşleri için daha çok empatik anlayış geliştirirler.

Empati karşılıklı olarak kişiler arası ilişkilerdeki “çok yakın olma” ile ilişkilidir. Çok yakın olma, kişiler arasında eşitlik, karşılıklı yaşantılar ve empati ile ilişkilidir (Rampage, 1994). İlişkilerde ise suçlu kişiye karşı empatik davranmak, bağışlayıcı olmak ve davranışsal tepkilerin sonucunu düşünmek yararlı olacaktır. Çünkü yakın ilişkilerde incitici davranışlar eşleri olumsuz etkiler ve kırabilir. Empati sayesinde, bireyler kendilerini incitenin stres ve pişmanlığını anlar, inciten kişi de ilişkiye nasıl zarar verdiğini görür. İnciten partnere karşı gösterilen empati, bozulan ilişkinin yeniden düzenlenmesine öncülük eder (McCullough ve arkadaşları, 1997). Ayrıca incinen bireylerin yakın ilişkilerinde, suçları için daha fazla empatik tepki gösterdikleri gözlenmiştir (McCullough ve arkadaşları, 1998).

Çiftler arasında ve aile terapilerinde psikolojik ve ilişkisel gelişimin olabilmesi için bağışlama gereklidir (Hill, 2010). Karlsberg ve Karlsberg (1994) yaptıkları araştırma sonucunda yakın ilişkilerde duygusal bağlılığın karşılıklı empati ile arttığını savunmuştur. Today Magazine (2000) empatinin kişiler arası bağışlama ve unutma davranışına yardımcı

olduğunu belirtmiştir. Makalede karşılıklı incinme durumlarında özrün ardından kırıcı olan eşin bağışlandığını, bağışlamaya da katkı sağlayan faktörün empati olduğu vurgulanmaktadır (Tutarel Kışlak, ve Çabukça, 2002). Hill (2001) çalışmasında, suçlu kişinin bakış açısını anlamının karşısındakini bağışlamayı daha kolaylaştırdığını belirtmiştir. Bağışlamayı kolaylaştıran faktörlerden biri olarak kabul edilen empati sayesinde, bireyin karşısındaki kişinin davranışı hakkında daha fazla bilgi sahibi olarak, onun açısından durumu değerlendirmesi mümkündür. Böylece onu bağışlaması daha kolay bir hal alır. McCullough ve arkadaşları (1997) yaptıkları araştırmada empati kavramını bağışlamada model olarak kullanılmıştır. Özür dilemenin ve bağışlamanın, empati düzeyinin artması ile ilişkili olduğu ve empatinin bağışlamayı kolaylaştıracak bir etki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kişi karşısındakinin yerine geçerek empati kurduğunda durumu diğeri gibi yaşama eğilimindedir (Özbek, 2004).

Çeşitli sosyal bilişsel değişkenler, partnerler arasında bağışlama ile ilişkilidir. Suçluya karşı gösterilen duygusal empati de bağışlamanın önemli sosyal bilişsel belirleyicilerindendir (McCullough ve arkadaşları, 1997). Empati, bağışlamadaki ruhsal ve çevresel değişkenlere ve onların sebep olduğu etkilere aracılık eder. Ayrıca, insanlar bağışladıkları zaman yıkıcı ilişkiler yerine yapıcı ilişkiler sürdürmeye motive olurlar. Bu motivasyonel değişiklik suçluya karşı gösterilen empatinin gelişimini de kolaylaştırır. Pek çok çalışmada belirtildiği gibi Zechmeister ve Romero (2002) de empati ve kurbanın suçluyu bağışlaması arasındaki ilişkiyi doğrulamaktadır. Bağışlayıcı davranan kurban, suçluya karşı empatik tepki geliştirip bakış açısını değiştirebilmekte ayrıca empatik tepki sayesinde suçlunun davranışlarının zararlarını tespit edebilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde; empatik davranışın, kişilerin kendilerine yapılan kötülükleri bağışlamalarını sağladığı ve olumsuz davranışlar sonucunda incinen kişi empati kurabilirse bu incinmişliğin etkilerini üzerinden daha çabuk atacağı belirtilmiştir (Özbek, 2004). Empati, bağışlama kabiliyetinin en önemli etkenlerinden birisidir. Empatik yetenek ile bağışlama kapasitesi arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunurken; yakınlık, özür, empati ve bağışlamanın birbiri ile ilişkili olduğu da literatürde bulgular içerisinde yer almaktadır (Barbetta, 2003McCullough ve arkadaşları, 1998; McCullough ve arkadaşları, 1997).

Empati, terapi sürecinde üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Terapistlerin, danışanların hem dış öykülerini hem de empatik öykülerini almaları gerekir.

Empatik öyküler, kişinin davranışları altında yatan gizli duygusal mantığın ortaya çıkarılmasını sağlar. Empati, terapistin takip etmek yerine rehberlik etmesi, onaylama yerine dinlemesi, öğretmek yerine öğrenmesi ile ilişkilidir (Omer, 1997). Aile terapisinde de terapist bunların yanı sıra empatik olmaya teşvik edici olmalıdır. Süreç içerisinde, bağışlayıcı olmayan durum aile üyelerine açıklanır. Onlar da genel davranışlarını çözümlmeye çalışırlar. Üyeler, farklı oranlarda empatik anlayış ve tevazu gösterebilirler. Bu noktada empati terapiyi başlatan unsurdur. Böylece aile üyelerinin güven ve bağışlama deneyimleri empatik davranışlar ile desteklenir (Worthington, 1998).

Bağışlama ve Stresle Başa Çıkma

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal olarak sınırlarının tehdit edilmesiyle ortaya çıkan, psikolojik ve sosyal düzeyde bireylere rahatsızlık veren durumdur (Baltaş, 1998). Bireysel stres düzeyinin sosyal uyum ile negatif yönde ilişkili bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebi, endişeli ya da stresli bireylerin duygularını kontrol altına almakta güçlük yaşamalarıdır (Davis, 1983). Günlük hayatta sosyal olaylar, yaşam şartlarının zorluğu strese neden olan ve psikolojik iyi oluşu etkileyen durumlardır. Önemli olan yalnızca nelerin strese neden olduğu değil aynı zamanda insanların stresle nasıl başa çıktığı, duygularını nasıl kontrol altında tuttukları, iyi oluşlarını ve sağlıklarını nasıl koruduklarıdır. Kısacası stresli durumlar kişisel ya da çevresel faktörlerdir ve insanların iyi oluşları başa çıkma kaynakları ile ilişkilidir. (Folkman, Lazarus, Pimley ve Novacek, 1987).

Stres durumlarında, başa çıkma mekanizmaları devreye girer. Başa çıkma, stres durumlarında bireylerin stresörleri kullanarak duygusal durumlarını düzenlemeye yönelik davranışlarıdır (Billings, Cronkite ve Moons, 1983). Başa çıkma ile stresli olaylara psikolojik ve fiziksel olarak uyum sağlayabilme arasında ilişki birçok araştırma tarafından kabul edilen bir durumdur. (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Stresle başa çıkma, stresli durumların üstesinden gelebilmek için bireylerin gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır. Folkman ve arkadaşları (1987), başa çıkmayı stresli durumları yönetmek için insanların kullandıkları düşünce ve davranış kalıpları olarak açıklamıştır. Bu düşünceler ve davranışlar problem odaklı olduğu zaman çevresel ve kişisel sorunları çözmeye etki ederken duygusal odaklı olduğunda ise duygu durumu düzenlemeye yardımcı olmaktadır.

Başa çıkma teorisi, bilişsel değerlendirme ve başa çıkmayı içerir. Bilişsel olarak değerlendirme, olayın ve kişinin öz saygısına yönelik zarar ya da yararları, iyi oluşu sağlayıp sağlamadığı, ne kadar risk faktörü oluşturduğu, değerler ve amaçlara uygunluğu ile ilgilidir (Folkman ve arkadaşları, 1986). Stresle başa çıkma, duygu ve problem odaklı olmak üzere iki grupta toplanmıştır. Problem odaklı başa çıkma, stres yaratan faktörü doğrudan değiştirmeye yönelik bir durumdur. Kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, problemin çözümüne istekli olma, planlı biçimde çözme ve sorun üzerinde olumlu durma gibi durumları kapsar. Duygu odaklı başa çıkma ise kaçma, kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, kuruntulu düşünme, yeniden olumlu değerlendirme gibi eğilimlerdir. İnkarda bireyler durumu reddederler; uzak durmada, stres yaratan durumdan uzak kalmayı tercih ederler; kaçma-kaçınmada ise içki içerek ya da yemek yiyerek kendilerini daha iyi hissetmeye çalışırlar (Folkman ve Lazarus, 1987). Duygusal destek arama daha çok başkalarının desteğini aramaya yöneliktir (O'Brien, DeLongis, Pomaki, Puterman ve Zwicker, 2009). Başa çıkma iki temel amaca hizmet eder. İlk problemin çözümüne odaklanarak tehdit oluşturan kaynakları dağıtmak, ikincisi de duygusal işlev olarak kabul edilen dış tehditlere karşı gerginliği hafifletmektir (Folkman ve arkadaşları, 1987).

Romantik ilişkiler, bireyin duygusal iyilik hali üzerinde yaşamı boyunca önemli bir rol oynamaktadır. Her yakın ilişkide, çiftler zaman zaman kırıncı davranışlar sergilerler. Bu kaçınılmazdır. Partnerler çoğu zaman birbirine karşı hoşgörülü tavırlarını koruyamazlar ve sonucunda birbirini inciten davranışlar gösterirler (Rusbult ve arkadaşları, 1991). Yakın ilişkilerde, tarafların ilgi ve ihtiyaçlarının uyuşmaması nedeniyle ortaya çıkan ve ilişkilerin kaçınılmaz ögesi olan çatışmalarda, etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılmaması bireyler üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır (Bahadır, 2006). Stresle başa çıkma, kişisel kaynak ve durumun gereklilikleri arasında farklılıktan gelişen bir değerlendirme sürecidir. Alanyazın incelendiğinde başa çıkma kavramının demografik değişkenler, bağlanma, evlilik uyumu gibi kavramlarla ilişkilendirildiği gözlenmektedir.

Cihan Güngör (2007), evlilik doyumu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir model geliştirerek test etmiştir. Bulgular, evlilik doyumu ile öz denetim arasındaki ilişkide, stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlamanın dolaylı yoldan bir etkisi olduğunu göstermektedir. Stresle ve başa çıkma yöntemlerinin yaşa göre farklılığının incelendiği araştırma sonuçlarına göre, gençler daha aktif, problem odaklı başa

çıkma yöntemlerini kullanırken daha yaşlı bireyler duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanma eğilimindedirler (Folkman ve arkadaşları, 1987). Folkman ve arkadaşları (1986), stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarına yönelik olarak, erkeklerin kadınlardan daha fazla iradesini kullandığını kadınların da erkeklerden daha pozitif değerlendirmeler yaptığını ve erkeklerin kadınlara oranla daha fazla problem odaklı yaklaşım kullandığını belirtmişlerdir.

Stresle başa çıkma ile bağışlama arasındaki ilişki Özgün (2010) tarafından yapılan çalışmada incelenmiştir. Bu çalışma, eşi tarafından aldatılan bireylerin travma durumuyla baş etme stratejileri ve incinen eşin bağışlama düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlıdır. Bulgular incelendiğinde bağışlama sürecinde birinci evrede en yüksek düzeyde stres düzeyi gözlenirken, üçüncü evrede en düşük düzeyde stres düzeyine rastlanmıştır. Bu da bağışlamanın bireylerde travma semptomlarının azalmasında yardımcı olduğu sonucunu göstermektedir.

İletişim kalitesi soyut ve tanımlanması zor bir kavramdır. Çiftlerin, evliliklerinde ilişki doyumlarını ve kalitelerini sürdürmek için iletişim becerilerini kullanmayı bilmeleri gerekir. Ancak stresin hakim olduğu ilişkilerde, evlilik doyumunu sağlamak pek mümkün değildir (Polat, 2006). Yapılan çalışmalarda, çiftlerin başa çıkma stilleri ne kadar benzerse evlilik doyumlarının da o kadar yüksek olduğu bulgularına rastlanmıştır. Pek çok araştırma, evlilikte zorluklarla başa çıkmanın evlilik ve ilişki memnuniyetine etki ettiğini açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanıldığı zaman ilişki memnuniyeti artarken; kaçınmacı başa çıkma stratejisinde memnuniyetin azaldığı gözlenmektedir (Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer, 1998). Ayrıca depresyon ve anksiyetenin kaçınmacı başa çıkma stili ile pozitif korelasyon gösterdiği de bulgular arasındadır.

Yapılan çalışmalar, stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını göstermektedir. Geleneksel başa çıkma teorisine göre, erkeklerin bayanlara oranla daha çok problem odaklı ve başa çıkmada aktif olduğu, bayanların, inkar gibi daha pasif yollara başvurduğu savunulmaktadır. Ancak Bouchard ve arkadaşları (1998), çalışmalarında geleneksel görüşün aksine erkeklerin de bayanların da problemleri çözmek için zorlukları unutmama yolunu baş etme stratejisi olarak kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bulgular erkeklerin daha fazla inkar yolunu seçtiklerini, bayanların ise uzaklaşma-kaçma ve sosyal destek arama yolunu kullandıklarını göstermektedir. Folkman ve arkadaşları (1987),

erkeklerin daha çok kendini kontrol altında tutabildiğini, bayanların ise erkeklerden daha çok yeniden pozitif değerlendirme yaptığını savunmuşlardır. Fincham (2008), bu görüşlerden biraz farklı olarak bayanların tartışmalarda erkeklere oranla daha az kaçınma yolunu seçtiklerini ve daha fazla sorun alanı ile meşgul olduklarını belirtmiştir. Bu durum erkek partnerin geri çekilme durumunu arttırmaktadır. Samimi ilişkileri kolaylaştırmak için stres yaratan durumları çözmeye eğilimli olmak gerekir. Evlilik çatışmasıyla başa çıkmada bireylerin ilişki odaklı başa çıkmayı daha çok kullandıkları, problem odaklı başa çıkma ve aktif planlamanın evlilik doyumunu daha çok arttırdığı bulgular arasında yer almaktadır (Cihan Güngör, 2007).

Evlilikte bağışlama terapisi, bahsedilen travmalarla baş etmek için çok yaygın olarak kullanılmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003). Fincham (2000) bu görüşlere tutarlı olarak, eşlerin birbirini incitmesi sonucunda ortaya çıkan yabancılaşmayı sona erdirmek için en önemli başa çıkma yollarından biri olarak bağışlamayı göstermiştir. Uzun yıllar özellikle ABD’de evlilikte ortaya çıkan olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için müdahale yöntemi olarak bağışlama kullanılmaktadır (Taysi, 2007).

Bu araştırmada stresle başa çıkma tarzları, aktif planlama ve kaçma duygusal eylemsel başa çıkma tarzı olarak sınırlandırılmıştır. Aktif planlama problem odaklı stresle başa çıkma tarzını temsil etmekte, kaçma duygusal eylemsel ise aktif planlamanın tam aksine stresle başa çıkmada pasif davranmayı ifade etmektedir. Bu iki alt boyut bireylerin çatışma ya da stres durumu ile baş etmesinde kullanılabilecek problem odaklı ve duygu odaklı tarzları göstermektedir.

Bağışlama ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisi, yakın ilişkilerdeki her bir partnerin kişisel ya da kişiler arası geçmişinin, yetişkinliğini etkileyen bir yapıdır. Bu, pek çok araştırmacı tarafından desteklenen bir kanıdır (Collins, 1996). Bağlanma, bireylerde erken bebeklik döneminden başlayıp yetişkinliğe kadar devam eden bir süreçtir. Erken yaşta oluşan zihinsel süreçler yetişkinlikte de devam eder. Çocuklukta asıl bağlanma kişisi anneyken yetişkinlikte bir akran ya da eştir (Çakır, 2008).

Bowlby’e göre insanlar yeni, tehlikeli ya da kötü ortamlara girdiklerinde ya da potansiyel tehlikeler söz konusu olduğunda biyolojik olarak yalnız kalmaktan korkar şekilde gelişmişlerdir. Bu durum özellikle bebeklik ya da çocukluk dönemlerinde kendileri

ile özel olarak ilgilenen birileri tarafından korunma isteği oluşturur (Shaver ve Clark, 1994). Bowlby'nin kuramının temelinde, bebeklerin annelerinden ya da kendileri için önemli olan kişilerden ayrıldıkları zaman yaşadıkları duygusal stresi açıklanmaktadır. Ayrılma durumunda ortaya çıkan tepkiler; karşı koyma, çaresizlik ve kopmadır. Karşı koyma, bebeğin kendisi için önemli olan kişiden ayrılması durumunda onu etkin olarak aramasıdır. Çaresizlik, bağlanma figüründen belli bir süre ayrı kalındığında yaşanan ümitsizlik ve depresyon duygularıdır. Kopma ise bağlanma figürüne ulaşamaması durumunda bebeğin onu aramaktan vazgeçmesidir. Bowlby'e göre bağlanma sürecinin yakınlık, güvence üssü ve güvenli sığınak olmak üzere üç temel işlevi vardır. Bebekler savunmasız olduklarında güvenlik hissini arttırmak için yakınlık kurma ihtiyacı duyarlar. Bağlanma figürü, korktuğunda bebeğe güven sağlayan bir güvence üssü görevi görür. Bağlanma figürünün desteği ve bebeğin bu durumda kendini rahat hissetmesi de güvenli bir sığınak olduğunun kanıtıdır (Hazan ve Shaver, 1994).

Ainsworth (1989) diğer basit davranış sistemleri gibi bağlanma davranışının da doğal bir seçim süreci olarak geliştiğine inanıldığını öne sürmüştür. Çünkü bu süreç, hayatta kalmanın gerekliliğini de beraberinde getiren bir süreçtir. Ainsworth ayrıca bağlanmayı duygusal bir zincir olarak tanımlamaktadır ve bu zincir uzun süreli bir bağ oluşturur. Duygusal zincir olarak belirtilen bağlanmayı tanımlamak için beş kriter oluşturmuştur. Bunlardan ilki, duygusal bağın süreklilik göstermesi, ikincisi yerine başka birinin koyulamayacağı bir kişi ile oluşması, üçüncüsü ilişkinin duygusal olarak da önem taşıması, dördüncüsü bireylerin bu bağ sürdürmek istemeleri ve son olarak da ayrılık halinde istemsiz olarak da olsa bireylerin stres yaşamalarıdır. Bu kriterlere ek olarak birey rahatlık ve güven arayışı içindedir. Güven sağlanırsa bağlanma da güvenli olur.

Duygusal bağ kurma eğilimi bebeklerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel ihtiyaçtır. Ainsworth, Bleher, Waters ve Wall (1978) anne-çocuk arasındaki bağlanma stilleri ile ilgili yaptığı deney sonucunda üç farklı bağlanma stili öne sürmüştür. Güvenli bağlanan çocuklar, ayrılık durumunda biraz huzursuzluk yaşar ancak annesi geri döndüğünde rahatlıkla iletişim kurarlar. Kaygılı-kararsız bağlanan çocuklar, ayrılık durumunda yoğun kaygı yaşarlar annesi geri döndüğünde bir yandan ona sarılmaya çalışırken bir yandan da onu reddederler. Tekrar birleştiklerinde öfkelerini yatıştırmak oldukça zordur. Bu tarz bağlanma stiline sahip çocuklar problem çözme konusunda zayıftırlar (Shaver ve Clark, 1994). Ainsworth ve arkadaşları (1978) kaçınmacı bağlanma

stiline sahip çocukların ise annesinin ayrılma durumunda çok etkilenmediğini, geri geldiğinde de onunla çok az iletişim kurduğunu belirtmiştir. Kıskanç bir yapıya sahiptirler (Shaver ve Clark, 1994).

İnsanların hayatlarında ilk ilişki kurduğu kişiler anneleri ya da anne yerine koydukları kişilerdir (Shaver ve Clark, 1994). Çocuklukta anne ile yaşanan ilişkilerdeki deneyimler ona bağlılık kalitesini yansıtır. Bebeklik döneminde bebeğin annesine bağlanma süreci, daha sonraki dönemlerde kurduğu ilişkileri de etkilemektedir. Bebeklik döneminde de yetişkinlik döneminde de bağlanma, stres yaratan durumlara karşı güvenli bir üs ve kişiyi stres yaratan durumdan kurtaran bir yapı olarak tanımlanır (Hazan ve Shaver, 1987). Bowlby de aynı şekilde, bağlanmanın kötü zamanlarda güvenli bir sığınak, çevredeki risklere karşı güvenli bir üs olarak hizmet ettiğini savunmuştur (Shaver ve Clark, 1994).

Yetişkin Bağlanma Stilleri

Bağlanma yaklaşımları öncelikli olarak bebek ve anne arasındaki ilişkiye odaklanırken daha sonraları yetişkinlikte bağlanmaya yönelik araştırmalar artmaya başlamıştır (Çalışır, 2009).

Bağlanma davranışı ve etkileri ilk ilişkilerde kendini gösterse de bunun temeli çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Farklı bağlanma stiline sahip bireylerin farklı ilişki tecrübesi yaşadıkları gözlenmiştir (Collins ve Read, 1990). Bretherton (1997), bağlanmanın yetişkinlik döneminde işlevselliği farklı şekilde etkilediğini, bebeklik döneminde kazanılan çocuk-ebeveyn ilişki örüntülerinin içselleştirilerek yetişkinlik döneminde kurulacak olan ilişkilere temel oluşturduğunu belirtmiştir. Özellikle çocukluk dönemi süresinde geliştirilen bu modeller, bireyin yetişkinlik dönemini etkiler. Örneğin bebeklik döneminde sağlıklı iletişim kuran, güvenli bağlanma stili geliştiren çocuğun, yetişkinlik döneminde de kurduğu yakın ilişkilerin sağlıklı olacağı ve bebeklikte ebeveynlere gösterilen bağlanma stilleri ile yetişkinlikte partnerlere karşı gösterilen bağlanma stilleri ile benzer olduğu yönünde literatürde yaygın araştırma sonuçları yer almaktadır (Collins ve Read, 1990; Damarlı, 2006; Hazan ve Shaver, 1987). Feeney ve Noller (1990) güvenli bağlanan bireylerin aile algılarının pozitif olduğunu, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin çocuklukta annelerinden ayrı ya da baba desteğinden yoksun olduklarını belirtmişlerdir. Solmuş (2002), bebeklik döneminde bebeğin annesi ile

ilişkilerinin yetişkinlikte kuracağı romantik ilişkileri etkilediği yönündeki bulguları desteklemiştir. Her nasıl bebek, annesi yanında olduğu zaman onun güvenini ve desteğini hissediyorsa yetişkinlikte de eşlerin birbirine destek olması onlarda rahatlık ve güven duygusu sağlar. Bu da eşler arası duygusal bağları güçlendirir.

İlhan ve Özdemir (2012) araştırmalarında, bağlanmayı kimlik statüleri ile ilişkilendirmiş değerlendirilen regresyon analizi sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline başarılı kimlik gelişiminde, güvensiz bağlanma stiline ise kimlik arayışı ve kimlik kargaşası üzerinde olumlu etkilerine rastlanmıştır. Damarlı (2006) ve Alpay (2009) bağlanmayı benlik ile ilişkilendirdiği çalışmalarında güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma stillerine sahip bireylerden daha olumlu benlik algısına sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalara benzer şekilde, Bahadır (2006) tarafından yapılan araştırmanın bulguları da güvensiz bağlanan bireylerin duygu durumlarını düzenleme konusunda, kendilerine daha az güvendikleri sonucunu vermektedir. Göçener (2010) ve Eraslan Çapan (2009) çalışmalarında güvenli bağlanan bireylerin olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirdiği de literatürde elde edilen bulgular içindedir.

Bağlanma stilleri incelenen bireylerin kişilik özelliklerinin yanı sıra eş ve ilişkilerinin de bağlanma üzerine etkisinin büyük olduğu gözlenmektedir (Morsümbül ve Çok, 2011). Bireylerin güvenli ya da güvensiz bağlanma stilleri, ilişkilerindeki davranışlarına pozitif ya da negatif olarak yansımıştır. Güvenli bağlanan bireyler mutlu, güvenilir ve arkadaşça bir ilişki sürdürmektedirler (Collins ve Read, 1990). Ayrıca partnerlerine karşı da pozitif, destekleyici ve olumlu duygulara sahiptirler. Güvensiz bağlanan bireyler ise ilişkilerinde partnerlerine karşı kıskanç, takıntılı ve negatif davranışlar sergilemektedirler (Simpson ve arkadaşları, 2007).

Yetişkin bağlanma şekilleri Main (1996) tarafından 20 yıl önce incelenmeye başlanmıştır. Çalışmalarında mevcut yakın ilişkilerini çocuklukta tutumlarına dayalı değerlendirmişlerdir. Bağlanmaya ilişkin zihinsel yapıların ortaya koyulduğu “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi” adını verdikleri bir ölçek geliştirilmiş ve Ainsworth’un da sınıflamasıyla tutarlı olan güvenli-otonom, kayıtsız, saplantılı, çözülmemiş-dezorganize olmak üzere dört yetişkin bağlanma stili geliştirmişlerdir (Van Uzendoorn, 1995).

Hazan ve Shaver (1987) bağlanmayı benzer şekilde Ainsworth'un ortaya koyduğu üçlü bağlanma stillerinin yetişkinlikteki karşılığı olan ve romantik ilişkilerde bağlanmayı sınıflandıran üç boyut olarak ortaya koymuşlardır. Bunlar; *güvenli*, *kaygılı-kararsız*, *kaygılı-kaçınan* olarak belirtilmiştir. Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, kendine güvenen, sosyal açıdan ilişki kurmaktan kaçınmayan, güvenilir (Collins ve Read, 1990) bireylerdir. Terk edilme korkuları yoktur. Uzun süreli ilişkiler kurarlar, stres altındayken sosyal destek ararlar, kendilerini açmaktan hoşlanırlar (Bal, 2007). Bu kişilerin kendilerine saygıları oldukça yüksektir. Stresli durumlarla karşılaştıkları zaman sosyal destek arayarak başa çıkmaya çalışırlar (Mikulincer, Florian ve Weller, 1993), öz güvenleri yüksektir, duruma uygun bakış açısı geliştirebilirler (Mikulincer, 1998), partneri stres altındayken ona destek olmaya çalışırlar (Simpson, Rholes ve Nelligan 1992). Birlikte oldukları kişilere dair daha olumlu değerlendirmelere sahiptirler (Collins, 1996), riskli davranışlar göstermezler ve çevrelerine kolay uyum sağlayabilirler (Cooper, Collins ve Shaver, 1998). Ayrıca bu kişilerin sosyal destek algılarının yüksek olduğu, stresle başa çıkma stratejisi olarak da sosyal desteği sık sık kullandıkları bulgular arasındadır (Davis, Morris ve Kraus, 1988).

Kaygılı-kararsız bireyler, kendine güven sorunu yaşayan ve terk edilmekten korkan bireylerdir. Romantik ilişkilerinde takıntılıdırlar. Eşlerine, onların kendisine olduğundan daha yakın olma eğilimindedirler. Başkalarını kendisi ile yakın ilişki kurmaya isteksiz bulur, partnerinin kendisini sevmediğini düşünürler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu tarz bağlanma stiline sahip bireylerden özellikle bayanlar sorunların çözümünde stresli, endişeli, daha az pozitif davranmaktadırlar ve karşılarındaki kişiye karşı fazlasıyla tetiktirler (Collins ve Read, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Simpson, Rholes ve Phillips, 1996). Derin ancak kısa ilişkiler yaşarlar. Kıskançlık, güvensizlik, yoğun öfke, aşırı kaygı en belirgin özellikleridir. Duygusal stres altında oldukları için duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar (Mikulincer ve arkadaşları, 1993). Güvenli bağlanan bireylerle kıyaslandıklarında kaygılı bağlanan bireyler daha stresli, negatif yaşantılarını paylaşmaya meyillidirler (Collins, 1996).

Kaygılı-kaçınan bireyler ise yakın ya da sosyal ilişki kuramayan ve kendini açmaktan rahatsızlık duyan özellikleri yansıtır. Eşlerine güven duymazlar ve kendilerine bağlanmış olduğu duygusu onlarda gerginlik yaratır. Stres altındayken karşılarındakinden uzaklaşma ihtiyacı duyarlar (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992), kararsız bağlananların

aksine fazla sinirlenmezler ancak stresle baş etmede destekleyici tutum sergilemezler (Simpson, Rholes ve Phillips, 1996). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip erkekler daha az samimi ve daha az destekleyici davranmaktadırlar (Simpson ve arkadaşları, 1992). Özellikle olumsuz durumlarla başa çıkmak için inkar ya da bastırma yöntemini kullanırlar. Kaçınan bireyler, kendi kendilerine yeterli olmaya çalışırlar (Bal, 2007). Birisi kendisine çok yakın olmaya çalıştığında sinirlenirler ve genelde partnerleri tarafından samimi olmamakla eleştirilirler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu tarz bireyler duygularını bastırmak, kontrolü kaybetmemeye çalışmak ve stres kaynağını kendilerinden uzaklaştırmak için ilişki kurmayı reddederler (Mikulincer, 1998).

Bu üç tip arasındaki fark, başa çıkma stratejileri yönünden karakterize edilebilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, tehdit ve stres durumlarıyla duygusal-kaçınma stratejisi ve inkar yollarını kullanırlar. Kaygılı-kararsız tipler sürekli tetikte, aşırı duygusal kişilerdir. Güvenli tipler için ise asla ağlamaz, hiç sinirlenmez, terk edilme endişesi duymaz demek doğru olmaz. Aynı güvenli bağlanan çocuklarda olduğu gibi duruma uygun duygusal durumu yansıtır (Shaver ve Clark, 1994).

Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin teorisindeki kendilik ve diğerine ilişkin süreçleri kapsayan dörtlü yetişkin bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde kişinin kendi ya da başkalarını, olumlu veya olumsuz olarak algılamasından yola çıkarak *güvenli*, *saplantılı*, *kaygısız* ve *korkulu* olmak üzere dört boyut vardır, ben ve başkaları; olumlu ve olumsuz olmak üzere incelenmiştir. Bu model Hazan ve Shaver'in geliştirdiği üçlü bağlanma modeline benzemektedir. Güvenli bağlanma, Hazan ve Shaver'in modelindeki gibidir. Bu bireyler kendilerini ve başkalarını olumlu değerlendiren, olumlu iletişim kurma kişilerdir. Saplantılı bağlanma, kaygılı-kararsız stile karşılık gelirken, korkulu bağlanma stili ise kaygılı-kaçınan stile karşılık gelmektedir.

Dörtlü bağlanma modeline göre, güvenli bağlanan kişiler hem kendilerine hem de diğerlerine karşı olumlu algılar geliştirirler, yakınlık kurmaktan rahatsızlık duymazlar. Erözkan (2011), güvenli bağlanma stili erkekler arasında daha fazla geliştiğini savunmuştur.

Saplantılı bağlanan bireylerin kendilerine karşı algıları olumsuzdur. Bireyler ilişkilerinde takıntılıdır. Başkaları ile aşırı meşguldürler, sürekli ilişkilerini düşünürler ve onların onayını almaya çalışırlar. Bu da zaman zaman karşılarındaki insanların

kendilerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olanlar genellikle bayanlardır (Shaver ve Clark, 1994). Bartholomew ve Horowitz (1991), çalışmalarında bu bağlanma stiline bayanlarda daha çok rastlandığını belirtmişlerdir.

Korkulu bağlanan bireyler, hem kendilerini hem de başkalarını değersiz görürler. Seilmeye layık olmadıklarını düşündükleri gibi başkaları ile ilişki kurmaktan da kaçınırlar. Türkiye’de yapılan araştırmalarda kadınların, ilişkilerinde erkeklere oranla daha çok korkulu bağlanma stiline sahip oldukları gözlenmektedir (Büyükşahin, 2006; Işınso Halat, 2009).

Son olarak kayıtsız bağlanan bireyler, kendilerini değerli ve sevilebilir görmekle birlikte başkalarına karşı olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. Hayal kırıklığına uğramamak için ilişki kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma stili bayanlardan daha çok erkeklerde gözlenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Ein-Dor, Mikulincer ve Shaver, 2011).

Dörtlü bağlanma modeli genel olarak değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma arasında ve saplantılı bağlanma ile de kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde korelasyonel bir ilişki mevcuttur. Korkulu ve kayıtsız bağlanan bireyler, yakın bir ilişkiye başlama konusunda zorluk çekmektedirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler ise başkaları tarafından reddedildikleri zaman kendilerini suçlama eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Şekil.1. İki Boyut Üzerine Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli

		BENLİK MODELİ	
		Olumlu (düşük)	Olumsuz (yüksek)
BAŞKALARI MODELİ	Olumlu (düşük)	GÜVENLİ	SAPLANTILI
	Olumsuz (yüksek)	KAYITSIZ	KORKULU

(Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yapılan çalışmalarda genel olarak bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerini korumada daha özenli davrandığı, sağlıklı iletişim içinde problemlerle

başa çıkmada daha başarılı, yaşam memnuniyeti ve kendilik değerinin yüksek olduğu yönündedir.

Çakır'ın (2008) çalışmasında bulgular, bağlanma düzeyine göre evlilik uyumu açısından anlamlı fark olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, literatürdeki diğer bulguları destekler nitelikte değildir. Alanda yapılan çalışmalar arasında diğer bulgular, evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Bal, (2007) çalışmasında bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasında ilişkiyi incelendiğinde bayanlarda bu iki değişken arasında bir ilişkiye rastlanmamış ancak erkeklerde kaygı ve kaçınma puanları ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişkiye rastlanmıştır. Literatürde ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişki bağlanım düzeyleri daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Feeney, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkarak Ainsworth (1989) ebeveynlerin, arkadaşların, eşlerin yaşam boyu bağlanma figürü olarak devam ettiğini belirtmiştir. Yetişkin bağlanma stilleri, çocukluk yıllarındaki bağlanma stillerine bakarak bu tanımlamayı yapma fırsatı verir (Collins, 1996).

Bebeklik dönemi bağlanma ile yetişkin bağlanmaları arasında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin bebeklikte bağlanma figürü anneyken yetişkinlikte bu figür akran ya da eştir. Bebeklik bağlanmaları karşılıksızdır, çocuk güvenli üs arayışı içindedir. Yetişkinlikte ise bağlanma ilişkileri karşılıklıdır. Her partner, hem bakım verici hem de bakım alıcıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby, bağlanma figürü ile olan gönülsüz ayrılıklara bebeğin arama, ağlama gibi davranışlar sergilediğini, yetişkinlikte ise bu durumun huzursuzluk, yas gibi davranışlarla ifade edildiğini belirtmiştir (Amanvermez, 2007). Farklılıkların yanı sıra benzerlikler de söz konusudur. Bağlanma kuramına göre, iki birey arasındaki yakın ilişkinin biçimlenmesi fiziksel yakınlık bağlamı içinde gözlenir. Bağlanma kuramında önemli olan, çocukların bakıcılarında olduğu gibi romantik ilişkilerde de eşin güvenli bir sığınak olarak görülüp görülmediğidir. Yani birey, yetişkinlikte de stres altındayken güvenli bir üs arayışı olarak bağlanma figürüne yakın olmayı amaçlar (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma kuramı her ne kadar bebekler ve anne-babaları arasındaki ilişkiye odaklanmışsa da bu sistem bireyin yaşamının her döneminde etkilidir. Bağlanma ile ilgili araştırmalar 1980'lere kadar çocuklar ve bebekler üzerine yapılmış daha sonraları araştırma alanı yetişkin bağlanma stilleri ile genişletilmiştir.

Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde çiftlerin ilişkilerinden doyum almalarında, yaşanan olumsuzluklarla başa çıkabilmelerinde etkili bir sistemdir (Hazan ve Shaver, 1994). Shaver, Hazan ve Bradshaw çalışmalarında romantik aşk ve bağlanmayı ilişkilendirmiş ve bebeklikteki bağlanma stillerinin, aşık oldukları kişilerle ilişkilerini belirlediğini savunmuşlardır. Yani romantik aşk, kişinin bağlanma stillerine göre şekil alır (Taştan ve Atak, 2012). Güvenli bağlanan bireyler, genelde ilişkilerinde de arkadaşları arasında da güvenilir olarak karakterize edilirler. Bu kişiler uzun süreli aşka inanırlar. Romantik ilişkilerinde güvenli, memnun ve daha pozitif davranışlar sergilerler. Partnerleri tarafından güvenilir ve yakın bulunurlar. Güvensiz bağlananlarla kıyaslandığında partnerleri tarafından daha az savunmacı ve daha dengeli olarak değerlendirilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise uzun süreli aşka inanmazlar, aşkın varlığından ve uzun süreliğinden şüphe duyarlar, aşkta yakınlıktan korkan, duygusallıktan uzak ve öz güven eksikliği ile karakterizedirler. Onlar mutlu olmak için bir partnere ihtiyaç duymazlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip erkek partner ile kaygılı bağlanma stiline sahip bayan partnerin ilişkilerinde memnuniyet düzeyinin az olduğu da bulgular arasındadır (Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1990; Kirkpatrick ve Davis, 1994; Mikulincer, 1998). Kararsız bireyler aşkı, endişe, çoğu zaman acı ve diğer insanlar tarafından incitilme ve terk edilme korkusu olarak tanımlarlar. Sık sık aşık olurlar ancak doğru kişiyi bulmakta zorlanırlar. Başkalarını yakınlarında ve kendilerine bağlanmış tutmak için enerji harcarlar. Bu kişiler aşırı kıskançtırlar, kaygı ve yalnızlığa açıktırlar (Collins ve Read, 1990). Uzun süreli ilişkilerinde güvensiz olarak karakterize edilirler. Diğer insanlar bu tarz kişilerle ilişki kurmak istemezler. Diğer iki tipe oranla kendilerine yönelik şüpheleri daha fazladır. Güvensizlik duygularını saklamazlar. Güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip erkek partnerlerle kıyaslayınca kaçınmacı bağlanma stiline sahip erkekler ilişkilerinde daha negatiftirler. Bu karakterizeler pek çok araştırma bulgusu ile de desteklenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Feeney ve Noller, 1990; Hazan ve Shaver, 1987; Kirkpatrick ve Davis, 1994).

Evrin süreci boyunca insanlar yakın ilişki kurmaya doğal bir eğilim geliştirmişlerdir. Bağlanma kuramına göre insanların, duygusal destek, bakım ve cinsel doyum gibi ilişkiler yolu ile karşılanabilen gereksinimleri vardır (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma teorisi, yetişkin yakın ilişkilerinde oldukça sık çalışılan bir konudur. Pek çok çalışma, bağlanma stillerinin romantik ilişki doğası ve kalitesinin önemli yordayıcısı olduğunu savunur (Collins, 1996). Bağlanma objeleri, yaşantılar ve olgunlaşmayla değişir.

Yetişkinlikte ve ergenlikte bu obje daha çok romantik ilişkiler kurulan bireye yöneliktir. Bağlanma, bireyin romantik partneri ile ilişkisini sürdürme işlevini görür. (Hazan ve Shaver, 1994). Romantik ilişkiler çerçevesinde değerlendiren araştırmacılar da aşkın sosyal yapısının yanı sıra biyolojik bir yapısı olduğunu ve bir çok önemli işleve hizmet ettiğini açıklamışlardır (Hazan ve Shaver, 1987). Evli çiftlerde ve romantik ilişkilerde çiftler arasında ifade edilen duygusal ilişki ve sevgi, Bowlby'nin ifadesiyle bağlanmadır. Bowlby (1999), Freud'un da öne sürdüğü erken bağlanma/sevgi ilişkisinin yaşam boyu sürdüğü görüşüne katılmaktadır. Bağlanma kavramı kişiler arası ilişkilerin gelişmesinde önemli bir etken olup, iyi ya da kötü ilişkiyi sürdürme isteğini ve partnere bağlanma duygularını temsil eder (Büyükşahin, 2006). Hazan ve Shaver (1987) romantik ilişkilerin bağlanma süreci kapsamında açıklanabileceğini savunmaktadır. Bu sürecin tıpkı yaşamın ilk yıllarında ailelere karşı olduğu gibi yetişkinlik yıllarında da ilişkilerde kurulan duygusal bağ ile açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Bağlanmanın Bağışlamayla İlişkisi

Bağlanma stilleri çok eski zamanlardan beri araştırmalara konu olan bir kavramdır ve pek çok değişkenle ilişkilendirilmiştir. Çakır (2008) evli çiftlerde evlilik uyumlarıyla bağlanma stilleri arasında ilişkiyi inceleme amacıyla bir çalışma yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre, anne-babaya bağlanma düzeyi ile evlilik uyumları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bağlanma, bağışlama ve empatinin nasıl ilişkili olduğunu ve ilişki memnuniyetine nasıl katkıda bulunduklarını açıklamak amacıyla çalışma yapan Edwards (2008), güvenli bağlanma gösteren bireylerin bağışlama puanlarının da yüksek olduğunu ve bu kişilerin suçluya karşı daha empatik davrandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca aynı araştırma bulgularına göre, bağışlayıcı bireylerin ilişki memnuniyetlerinin yüksek olduğu, ancak bağlanmanın ilişki memnuniyetini daha çok yordadığı bulgular arasındadır. Güvensiz bireyler tehdit altında hissettiklerinde partnerlerine karşı daha az empati göstermekte ve suç sonrasında daha az bağışlayıcı davranmaktadırlar. Araştırma bulgularını destekler nitelikte Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield (2009) yaptıkları çalışma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bağışlama arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşken, kaçınan bağlanma ile bağışlama arasında empati eksikliğinin aracı değişken olduğunu belirtmiştir.

Bağlanma sürecinin ilişkiler üzerindeki etkisinin göz önünde bulunması gerektiği, romantik ilişkilerde bağlanmanın ancak bu şekilde tam olarak anlaşılabilceği literatürde

belirtilen ifadelerdendir. Hazan ve Shaver (1987) Bowlby, Ainsworth ve diğerlerinin açıkladığı bağlanma yaklaşımı temel alınarak romantik ilişkilerde bağlanmanın açıklanabileceğini belirtmiştir.

Farrell (2010) bağışlamanın bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu, güvenli bağlanan bireylerin daha bağışlayıcı tutum sergilediğini belirtmektedir. Jankowski ve Sandage (2011) çalışmalarında literatüre tutarlı olarak yetişkin bağlanma stilleri ile bağışlama arasında ilişkinin olduğu bulgusuna rastlamışlardır. Burnette ve arkadaşları (2009) kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile bağışlama arasında negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wvensch ve Karremans (2011) çalışmaları sonucunda bulgulara; bağışlama, bağlanma ve sağlık arasında güçlü ilişkilere rastlanmıştır. Bağışlama düzeyi ve sağlık problemleri arasında negatif yönde doğrudan ilişki saptanırken, bağlanma ve sağlık problemleri arasında da dolaylı olarak ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bağışlamanın olmadığı ilişkilerde yüksek tansiyon ve strese rastlanmıştır.

Yapılan çalışmalarla tutarlı olarak güvenli bağlanan bireyler bir ilişki içinde olmaya daha istekli ve çatışmalarda bağışlama yolunu daha çok kullanmakta güvensiz bağlanan bireylerde daha fazla kaçınma davranışı görülmektedir (Farrell, 2010; Lawler-Row, Younger, Piferi ve Jones, 2006). Yine güvensiz bağlanan bireyler arasında daha az sevgi ve empati, daha çok önyargı bulunmaktadır (Farrell, 2010). Yapılan pek çok çalışma paralel şekilde bağlanma ile bağışlama arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Mikulincer ve arkadaşları (2006, akt., Farrel, 2010) 140 İsrailli üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları araştırma bulgularına göre, güvensiz bağlanan bireylerin bağışlamaya daha az istekli oldukları görülmüştür. Araştırmalar, bağlanmanın bağışlamaya dair bakış açıları ile ilişkisini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada dörtlü bağlanma modeli ele alınmış, bağlanma stilleri güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma olarak sınırlandırılmıştır. Bu durum, korkulu bağlanma gösteren bireylerin ilişki kurmaktan ve reddedilmekten korktukları ve bu nedenle bağışlama davranışından kaçma davranışı sergilediklerinin göstermektedir. Literatürde araştırma bulguları, kayıtsız bağlanma stiline korkulu bağlanma stiline göre bağışlamayı daha az yordadığını göstermektedir (Yıldırım, 2009). Güvenli bağlanma stili ile kıyaslandığında ise, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin başkalarının onay ve kabulü çabasına yönelmeleri nedeni ile bağışlama davranışı göstermemektedirler

(Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenle araştırmaya güvenli ve korkulu bağlanma stili alt boyutları dahil edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölüm, çiftler arasında bağışlama sürecine yönelik araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgileri içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, evli çiftlerin bağışlama sürecinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, empati ve bazı demografik değişkenlerin etkisinin incelendiği bir çalışmadır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu farklı yaş, sosyo-ekonomik düzey, meslek ve eğitim durumuna sahip 256 evli çiftten oluşmaktadır. Evli çiftlerin 153'ü (%59) flört ettikten sonra, 103'ü (%41) görücü usulü ile evlendiklerini belirtmişlerdir. Evlilik süresi ortalaması ise $\bar{X}=12.86$ (yıl)'dır.

Araştırma grubunda, kadınların yaş aralığı 22 ile 60, yaş ortalaması $\bar{X}=37.13$ ($Ss=8.55$)'tür. Erkeklerin yaş aralığı 24 ile 61, yaş ortalaması ise $\bar{X}=39.10$ ($Ss=8.76$)'dur. Katılımcıların toplam aylık gelirleri 208 (%40.6)'i 3.000-4.999; 152 (%29.7)'si 5.000 ve üzeri; 102 (%19.9)'si 2.000-2.999; 40 (%7.8)'i 1.000-1.999 ve 10 (%2.0)'u 1.000 ve altı şeklinde dağılım göstermektedir.

Araştırma grubunun 204 (%39.8)'ü öğretmen/öğretim üyesi, 111 (%21.7)'i memur, 63 (%12.3)'ü işçi, 61 (%11.9)'i ev hanımı, 42 (%8.2)'si serbest meslek, 26 (%5.1)'si çalışmıyor, 5 (%1)'i emeklidir. Araştırmaya katılan 256 kadından 128 (%50)'i lisans, 64 (%25)'ü lise, 40 (%15.6)'ı lisansüstü, 14 (%5.5)'ü ilkokul ve 10 (%3.9)'u ortaokul mezunudur. 256 erkek katılımcıdan ise 132 (%51.6)'si lisans, 74 (%28.8)'ü lisansüstü, 42 (%16.4)'si lise, 4 (%1.6)'ü ortaokul ve 4 (%1.6)'ü ilkokul mezunudur.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Evli Bireylerin Demografik Özellikleri

<i>Değişken</i>		<i>n</i>	<i>%</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>Ranj</i>
Cinsiyet	Erkek	256	50			
	Kadın	256	50			
Yaş	Erkek			39.10	8.76	37
	Kadın			37.13	8.55	38
Evlilik Şekli	Görücü Usulü	103	41			
	Flört	153	59			
Aylık Gelir (Toplam)	1000 ve altı	10	2			
	1000-1999	40	7.8			
	2000-2999	102	19.9			
	3000-4999	208	40.6			
	5000ve üstü	152	29.7			
Meslek (Toplam)	Öğretmen/Öğretim Üyesi	204	39.8			
	Memur	111	21.7			
	İşçi	63	12.3			
	Serbest Meslek	42	8.2			
	Ev Hanımı	61	11.9			
	Çalışmıyor	26	5.1			
	Emekli	5	1			
Eğitim Durumu (Toplam)	İlkokul	18	3.5			
	Ortaokul	14	2.7			
	Lise	106	20.7			
	Lisans	260	50.8			
	Lisansüstü	114	22.3			
Evlilik (Yıl)	Süresi			12.86		

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, dört ölçme aracıyla toplanmıştır. Bu ölçme araçlarından ilki, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen, Bugay ve Demir (2010) tarafından çeviri ve uyarlaması yapılan Heartland Affetme Ölçeği, ikincisi Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, üçüncüsü Davis (1983) tarafından geliştirilen, Özbay ve Yıldırım (2005) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Kişiler Arası Tepkisellik Ölçeği (KATÖ), ve son olarak da Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketidir. Kullanılan ölçme araçları aşağıda kısaca tanıtılmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. . Daha sonra daha büyük bir örneklemde ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010).

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir. Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen altı faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak $.54$ ($p < .001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı $.81$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada belirtilen altı alt boyuttan araştırmanın amacına uygun olacak şekilde 2'si kullanılmıştır. Kullanılan alt boyutlar aşağıda açıklanmıştır:

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan on maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve yedi maddeden oluşmaktadır.

Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi (KATI)

Ölçek, bireylerin empati özelliklerini ölçmek amacıyla Davis (1983) tarafından geliştirilmiş, Özbay ve Yıldırım (2005) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 7 soruluk dört alt ölçekten ve toplamda 28 maddeden oluşmakta ve likert tarzı puanlanmaktadır (1= Tamamen katılıyorum, 5= Hiç Katılmıyorum). Bakış açısı alma, hayal gücü derecesi, empatik ilgi derecesi ve kişisel

sıkıntı derecesi olmak üzere alt boyutlardan oluşmaktadır. Orijinal ölçek üç alt boyuttan oluşmasına rağmen ilgilenilen değişkenler açısından bu çalışmada empati alt ölçeği değerlendirilmiştir (Örnek madde: “Birinin azarlandığını ya da alaya alındığını gördüğümde ona yardım etmek isterim”). Empati alt ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 3 maddesi düşürüldükten sonra .53 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması sonucunda, dört alt boyutuna ilişkin madde sayıları ve iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla şu şekilde verilmiştir. Fantazi (madde sayısı: 7, $\alpha = .70$), Empatik ilgi (madde sayısı: 7, $\alpha = .75$), Bakış açısı alma (madde sayısı: 7, $\alpha = .63$), Kişisel stres (madde sayısı: 7, $\alpha = .70$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel iç tutarlılığına bakılmış ve güvenirlik katsayısı $\alpha = .70$ olarak bulunmuştur

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA):

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş ve Sümer ve Güngör (1999b) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. İÖA, 17 maddeden oluşmaktadır ve dört bağlanma stilini farklı sayıda maddelerle ölçmektedir. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını yedi basamaklı ölçekler kullanarak değerlendirmişlerdir (1 = beni hiç tanımlamıyor; 7 = tamamiyle beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Bir madde ters kodlanarak iki alt boyutta kullanılmaktadır. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar, bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve elde edilen toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir

İÖA’nın kullanıldığı araştırmalar alt ölçeklerinin güvenirliklerinin görece düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Griffin ve Bartholomew (1994), İÖA alt ölçeklerinin alfa değerlerin düşük olmasının, farklı modellerin aynı stil içinde bulunmasından ve alt ölçeklerin az sayıda maddeyle ölçülmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Ancak alt ölçeklerin güvenirliklerinin düşük olmasına karşın yapı geçerliklerinin yeterli düzeyde olduğu gösterilmiştir (Scharfe ve Bartholomew, 1994; Sümer ve Güngör, 1999b).

Sümer ve Güngör (1999b), ölçeğin Türkiye uyarlamasını yapmıştır. Testin güvenirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle hesaplanmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında değişmektedir. Güvenli bağlanma ve korkulu bağlanmadan oluşan

birinci faktör varyansın .43 'ünü; kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmadan oluşan ikinci faktör de .33 açıklamaktadır. Toplam varyans .76'dır.

Ölçeğin güvenirliği test - tekrar test güvenirliği yöntemiyle değerlendirilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999b). Dört hafta arayla yapılan iki uygulamada aynı bağlanma stilleri arasındaki korelasyonların .54 ile .78 arasında olduğu görülmüştür. Farklı bağlanma stilleri arasındaki korelasyonların daha önce elde edilen sonuçlarla paralel biçimde beklendiği yönde ve Dörtlü Bağlanma Modelinin (DBM) zihinsel modeller temeliyle uyumlu sonuçlara ulaşılmıştır (Sümer ve Güngör, 1999b).

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri SPSS 20 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde değişkenlerin birbiri ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak incelenmiştir. Değişkenlerin cinsiyet açısından ilişkisini incelemek için t-testi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyonda ise değişkenler araştırmacı tarafından belirlenen bir sırada eşitliğe girilmiştir. Her modelde girilen bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamaya katkısı değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın amacı evli çiftlerin bağışlamanın, bağlanma, stresle başa çıkma, empati davranışları ve bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi) ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezlerin test edilmesi sonucu ilgili bulgulara yer verilmiştir

Araştırmada bağışlama, bağlanma, empati ve başa çıkma davranışının cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi yapılmıştır. Cinsiyet farklarına ilişkin sonuçlar, Tablo-2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Çiftlerin Toplam ve Başkayı Bağışlama, Empati, Güvenli ve Korkulu Bağlanma, Aktif Planlama ve Duygusal Eylemsel Kaçma Puanlarına Ait t-testi Sonuçları

<i>DEĞİŞKEN</i>	<i>FAKTÖR</i>	<i>n</i>	<i>ORT</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
BAĞ.	Kadın	256	80.19	15.04	-3.48	.001
	Erkek	256	84.59	13.54		
BBAĞ.	Kadın	256	25.41	7.48	-2.14	.033
	Erkek	256	26.82	7.51		
KBAĞ.	Kadın	256	15.92	6.28	4.27	.000
	Erkek	256	13.85	4.56		
GBAĞ.	Kadın	256	22.03	4.86	-3.55	.000
	Erkek	256	23.51	4.56		
APLAN	Kadın	256	29.69	5.79	-1.85	.064
	Erkek	256	30.64	5.78		
KDE	Kadın	256	12.80	4.89	5.49	.000
	Erkek	256	10.38	5.07		
EMP.	Kadın	256	87.40	12.33	4.77	.000
	Erkek	256	82.50	10.85		

Araştırmada, bağışlamanın alt boyutlarından olan toplam bağışlama puanı ve başkasını bağışlama davranışının cinsiyete ilişkin farklılık gösterdiği bulunmuştur, $t_{(1,254)}=-3.48$, $p<.001$. Tablo-2 incelendiğinde kadınların bağışlama toplam puan ortalamalarının ($X=80.19$); erkeklerin toplam puan ortalamalarından ($X=84.59$) daha küçük olduğu görülmektedir. Bağışlama davranışının alt boyutlarından biri olan başkasını bağışlama puanları üzerinde de cinsiyet farklılıklarına rastlanmıştır, $t_{(1,254)}=2.14$, $p<.05$. Erkeklerin başkasını bağışlama puan ortalamalarının ($X=26.82$), kadınların ortalamalarından ($X=25.41$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve cinsiyete ilişkin farklılıklara rastlanmıştır. Bağlanma stili alt boyutlarından biri olan korkulu bağlanma stili puanlarının kadınlarda, ($X=15.92$) erkeklerden ($X=13.85$) daha fazla olduğu ve korkulu bağlanmanın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir, $t_{(1,254)}=4.28$, $p<.001$. Bir diğer boyut olan güvenli bağlanmanın ise erkeklerde ($X=23.51$) kadınlardan ($X=22.03$) daha fazla olduğu ve anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir, $t_{(1,254)}=-3.55$, $p<.001$.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama, cinsiyete ilişkin anlamlı bir farklılık göstermemiştir, $t_{(1,254)}=-1.85$, $p=.06$. Bir diğer alt boyut, kaçma duygusal eylemsel puan ortalamaları ise kadınlarda ($X=12.80$) erkeklerden ($X=10.38$) daha fazladır. Cinsiyete ilişkin anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir, $t_{(1,254)}=5.49$, $p<.001$.

Araştırmada, empati davranışının, cinsiyete ilişkin farklılık gösterdiği bulunmuştur, $t_{(1,254)}=4.77$, $p<.001$. Kadınların empati puan ortalamalarının ($X=87.40$), erkeklerin puan ortalamalarından ($X=82.50$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda bağışlama davranışı ile yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empati değişkenleri arasında ve bağışlama davranışı ile alt boyutları arasındaki korelasyonel ilişki Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Bağışlama Davranışı İle Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Empati Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
BAĞ_K(1)	1.00															
BAĞ_E(2)	.19**	1.00														
BBAĞ_K(3)	.83**	.14*	1.00													
BBAĞ_E(4)	.11	.81**	.15*	1.00												
YAŞ_K(5)	.04	.03	.00	.05	1.00											
YAŞ_E(6)	.04	.02	.01	.05	.95**	1.00										
ESURE(7)	.04	.04	.04	.08	.88**	.88**	1.00									
KBAĞ_K(8)	-.11	-.08	-.16*	-.06	-.07	-.05	-.03	1.00								
KBAĞ_E(9)	-.01	-.27**	-.03	-.17**	-.03	-.02	.00	.19**	1.00							
GBAĞ_K(10)	.25**	.10	.23**	.06	.03	.00	-.00	-.25**	-.04	1.00						
GBAĞ_E(11)	.09	.21**	.03	.12*	.09	.05	.04	-.04	-.26**	.27**	1.00					
APLAN_K(12)	.29**	.12	.19**	.10	.16*	.14*	.14*	.04	.00	.19**	.16**	1.00				
APLAN_E(13)	.05	.15*	.05	.11	.07	.04	.00	-.05	.07	-.06	.16**	.27**	1.00			
KDE_K(14)	-.15*	-.05	-.07	-.07	-.11	-.12	-.04	.06	.07	-.01	.05	-.05	.02	1.00		
KDE_E(15)	-.10	-.05	-.08	.09	-.10	-.07	-.02	.03	.27**	-.03	-.09	.03	-.08	.33**	1.00	
EMP_K(16)	-.06	-.11	.10	-.11	-.07	-.07	-.11	.00	.16*	.12	-.04	.09	.12	.15*	-.03	1.00
EMP_E(17)	-.09	.01	-.02	.16**	-.09	-.10	-.07	.04	.14*	.04	.16**	-.00	.19**	.10	.24**	.25** 1.00

*p<.05, **p<.01***p<.001.

Not: BAĞ_K: Kadın Genel Bağışlama; BAĞ_E: Erkek Genel Bağışlama; KBAĞ_K: Kadın Kendini Bağışlama; KBAĞ_E: Erkek Kendini Bağışlama; BBAĞ_K: Kadın Başkasını Bağışlama; BBAĞ_E: Erkek Başkasını Bağışlama; OBAĞ_K: Kadın Olayı Bağışlama; OBAĞ_E: Erkek Olayı Bağışlama; YAŞ_K: Kadın Yaş; YAŞ_E: Erkek Yaş; ESURE: Evlilik Süresi; KBAĞ_K: Kadın Korkulu Bağlanma; KBAĞ_E: Erkek Korkulu Bağlanma; GBAĞ_K: Kadın Güvenli Bağlanma; GBAĞ_E: Erkek Güvenli Bağlanma; APLAN_K: Kadın Aktif Planlama; APLAN_E: Erkek Aktif Planlama; KDE_K: Kadın Kaçma Duygusal-Eylemsel; KDE_E: Erkek Kaçma Duygusal-Eylemsel; EMP_K: Kadın Empati; EMP_E: Erkek Empati.

Tablo-3'te görüldüğü gibi kadın ve erkeğin toplam ve başkasını bağışlaması, bağlanma ve alt boyutları (korkulu bağlanma, güvenli bağlanma), başa çıkma ve alt boyutları (aktif planlama, duygusal-eylemsel kaçma), empati puanlarının birbirleriyle ilişkisi pearson korelasyon tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Değişkenler arası ilişki incelendiğinde, kadının toplam bağışlama puanı ile; erkeğin toplam bağışlama puanı arasında ($r=.19$, $p<.01$) ve kadının toplam bağışlama puanı ile kadının başkasını bağışlaması ile arasında ($r=.83$, $p<.01$) pozitif yönde bir ilişki gözlenmektedir. Ayrıca yine kadının toplam bağışlaması için, kadının güvenli bağlanması ($r=.25$, $p<.01$) ve kadının aktif planlaması ile ($r=.29$, $p<.01$) arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kadının toplam bağışlaması için, kadının duygusal eylemsel kaçma başa çıkma tarzı arasında ($r=-.15$, $p<.05$) düşük düzeyde negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Erkeğin toplam bağışlama puanı ile; kadının başkasını bağışlama puanı arasında ($r=.14$, $p<.05$), erkeğin toplam bağışlama puanı ile başkasını bağışlama puanı ile arasında ($r=.81$, $p<.01$) pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Erkeğin toplam bağışlama puanı ile erkeğin güvenli bağlanması arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır ($r=.21$, $p<.01$). Erkeğin toplam bağışlaması ile erkeğin aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.15$, $p<.05$) pozitif yönde bir ilişki gösterirken, erkeğin toplam bağışlama puanı ile erkeğin korkulu bağlanması arasında ($r=.27$, $p<.01$) negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Kadının başkasını bağışlama puanı ile erkeğin başkasını bağışlaması arasında ($r=.15$, $p<.05$) pozitif yönde ilişki göstermektedir. Ayrıca kadının başkasını bağışlama puanı ile kadının güvenli bağlanması arasında ($r=.23$, $p<.01$) ve kadının başkasını bağışlama puanı ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.19$, $p<.01$) pozitif yönde bir ilişki göstermektedir. Kadının başkasını bağışlama puanı ile kadının korkulu bağlanması arasında ise ($r=-.16$, $p<.05$) negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Erkeğin başkasını bağışlama puanı ile; erkeğin güvenli bağlanması arasında ($r=.12$, $p<.05$) ve erkeğin bağışlama puanı ile erkeğin empati puanı arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=.16$, $p<.01$). Erkeğin başkasını bağışlaması ile erkeğin korkulu bağlanma alt boyutu ile arasında ise negatif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r=-.17$, $p<.01$).

Bağlanmaya ilişkin korelasyon bulguları incelendiğinde, kadının korkulu bağlanması, erkeğin korkulu bağlanma alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif ilişki göstermekte, ($r=.19$, $p<.01$) ancak kadının güvenli bağlanması ile yüksek düzeyde negatif yönde bir ilişki göstermektedir. ($r=-.25$, $p<.01$)

Erkeğin korkulu bağlanması ile; erkeğin duygusal eylemsel kaçma başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır ($r=.27$, $p<.01$). Erkeğin korkulu bağlanması ile; kadının empati davranışı arasında ($r=.16$, $p<.05$) ve erkeğin korkulu bağlanması ile erkeğin empati davranışı ile arasında pozitif yönde bir ilişki göstermektedir ($r=.14$, $p<.05$). Buna karşılık erkeğin korkulu bağlanması ile erkeğin güvenli bağlanması arasında negatif bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=-.26$, $p<.01$).

Kadının güvenli bağlanması ile erkeğin güvenli bağlanması arasında ($r=.27$, $p<.01$) ve kadının güvenli bağlanması ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.19$, $p<.01$) pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Erkeğin güvenli bağlanması ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.16$), erkeğin güvenli bağlanması ve erkeğin aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.16$) ve erkeğin güvenli bağlanması ile erkeğin empatik davranışı ($r=.16$) arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<.01$).

Baş çıkma ile ilişkin bulgulara göre, stresle baş çıkma davranışında, kadının aktif planlama başa çıkma tarzı ile erkeğin aktif planlama başa çıkma tarzı pozitif bir ilişki göstermektedir ($r=.27$, $p<.01$). Erkeğin aktif planlama başa çıkma tarzı ile erkeğin empati davranışı arasında da pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır ($r=.19$, $p<.01$).

Kadının gösterdiği duygusal eylemsel kaçma başa çıkma tarzı ile erkeğin duygusal eylemsel başa çıkma tarzı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=.33$, $p<.01$). Kadının duygusal eylemsel kaçma başa çıkma tarzı ile kadının empati davranışı arasında pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=.15$, $p<.05$). Erkeğin duygusal eylemsel kaçma başa çıkma tarzı ile erkeğin empati davranışı arasında ise pozitif yönde ilişki gözlenmiştir ($r=.24$, $p<.05$).

Kadının empati davranışı ile erkeğin empati davranışı arasında ($r=.25$, $p<.05$) pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

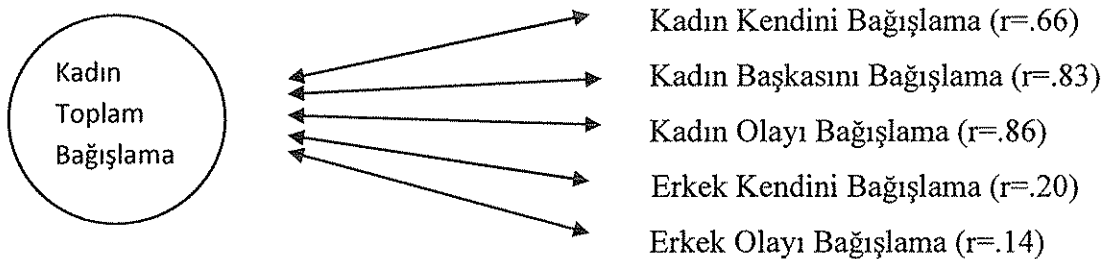
Son olarak demografik değişkenler incelendiğinde, kadının yaşı ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.16$, $p<.05$), erkeğin yaşı ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.14$, $p<.05$) ve evlilik süresi ile kadının aktif planlama başa çıkma tarzı arasında ($r=.14$, $p<.05$) pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kadın ve erkek katılımcıların bağışlama davranışları ve toplam bağışlama puanı ile alt boyutlarının birbiri ile korelasyonları Tablo 4'te belirtildiği gibidir.

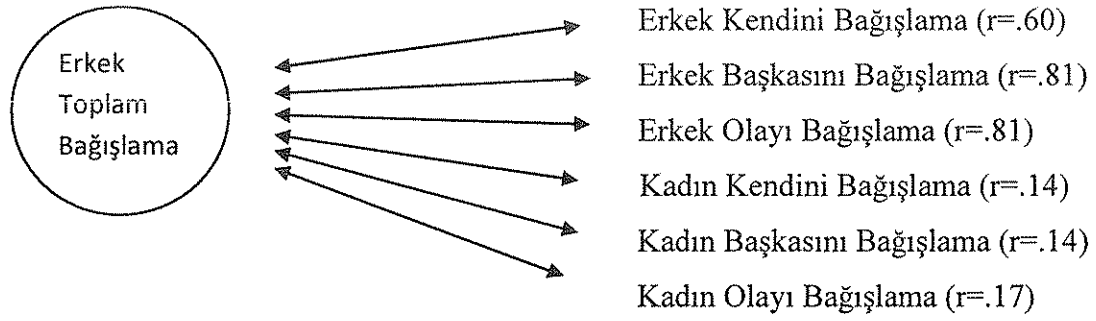
Tablo 4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Toplam Bağışlama Puanları İle Bağışlama Davranışının Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayısı

	1	2	3	4	5	6	7	8
BAG_K(1)	1.00							
BAG_E(2)	.19**	1.00						
KBAG_K(3)	.66**	.14*	1.00					
KBAG_E(4)	.20**	.60**	.24**	1.00				
BBAĞ_K(5)	.83**	.14*	.25**	.10	1.00			
BBAĞ_E(6)	.11	.81**	.02	.14*	.15*	1.00		
OBAĞ_K(7)	.86**	.17**	.43**	.16*	.59**	.06	1.00	
OBAĞ_E(8)	.14*	.81**	.09	.35**	.05	.49**	.19**	1.00

Tablo 4 incelendiğinde, kadının toplam bağışlama puanının erkeğin toplam bağışlama puanı ile ilişkili olduğu görülmektedir ($r=.19$, $p<.01$). Ayrıca kadının toplam bağışlama puanı ile kadının kendini bağışlaması, erkeğin kendini bağışlaması, kadının başkasını bağışlaması, kadının olayı bağışlaması ve erkeğin olayı bağışlaması arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır. Aralarındaki korelasyonel ilişki aşağıda gösterildiği gibidir.



Erkeğin toplam bağışlama puanı ile kadın ve erkeğin kendini bağışlaması, başkasını bağışlaması ve olayı bağışlaması arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır. Aralarındaki korelasyonel ilişki aşağıda belirtilmiştir.



Ayrıca Tablo 4 incelendiğinde, kadının kendini bağışlama davranışı ile kadının başkasını bağışlama davranışı ($r=.25$, $p<.01$) ve kadının olayı bağışlaması arasında ($r=.43$, $p<.01$) pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Aynı zamanda kadının kendini bağışlama davranışı ile erkeğin kendini bağışlama davranışı arasında da ($r=.24$, $p<.01$) pozitif yönde bir ilişki vardır. Benzer şekilde erkeğin kendini bağışlama davranışı incelendiğinde erkeğin başkasını bağışlaması ($r=.14$, $p<.05$) ve olayı bağışlaması ($r=.35$, $p<.01$) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yine erkeğin kendini bağışlama davranışı ile kadının olayı bağışlama davranışı arasında ($r=.16$, $p<.05$) pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kadın ve erkek partnerlerin ilişkilerinde kendilerini bağışlaması, başkayı ve olayı bağışlamaları konusunda da etkili olmaktadır. Erkek partnerin kendisini bağışlamasının, kadın partnerin olayı bağışlamasında etkili olduğu gözlenirken; kadının kendisini bağışlaması ile erkeğin olayı bağışlaması arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre, kadının başkasını bağışlaması ile olayı bağışlaması arasında ($r=.59$, $p<.01$) ve erkeğin başkasını bağışlaması arasında ($r=.15$, $p<.05$) bir ilişkiye rastlanmıştır. Erkeğin başkasını bağışlaması ile yine erkeğin olayı bağışlaması arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.49$, $p<.01$).

Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda, yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma ve empatinin kadın ve erkeğin bağışlama davranışını yordamasına yönelik bulgular hiyerarşik regresyon analiziyle elde edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5 ve Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde ilk olarak yaş ve evlilik süresinin sonra sırasıyla bağlanma stilleri stresle başa çıkma tarzları ve empati değişkenlerinin eşitliğe dahil edildiği görülmektedir.

Tablo 5. Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Kadının Toplam Bağışlamasını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	β	t	p	R	R^2
Model 1	Regresyon Katsayısı	77.65	10.89	.000		
	YAŞ_K	.01	.05	.956	.04(a)	.01
	YAŞ_E	.02	.11	.909		
	ESURE	.00	.03	.975		
	Regresyon Katsayısı	61.49	6.01	.000		
Model 2	KBAĞ_K	-.06	-.91	.364		
	KBAĞ_E	.02	.34	.731	.27(b)	.07
	GBAĞ_K	.23	3.56	.000		
	GBAĞ_E	.03	.51	.614		
	Regresyon Katsayısı	59.44	5.35	.000		
Model 3	APLAN_K	.26	4.04	.000		
	APLAN_E	-.01	-.15	.882	.40(c)	.16
	KDE_K	-.11	-1.80	.072		
	KDE_E	-.08	-1.24	.214		
	Regresyon Katsayısı	71.22	5.58	.000		
Model 4	EMP_K	-.09	-1.38	.168	.41(d)	.17
	EMP_E	-.06	-.92	.360		

Eşitliğe alınan değişkenlerden yaş ve evlilik sürelerinin kadının toplam bağışlamasını yordadığı görülmüştür. Model 1’de girilen değişkenlerin toplam varyansa katkısı %1’dir.

Model 2’de bağlanma stillerinden kadın ve erkeğin korkulu ve güvenli bağlanması eşitliğe alınmış ve kadının güvenli bağlanma değişkeninin kadının toplam bağışlamasını yordadığı görülmüştür ($t=3.56$, $p<.01$). Model 2’de girilen bağlanma stilleri değişkenlerinin açıklanan varyansa katkısı %7’dir.

Model 3’te başa çıkma stillerinden kadın ve erkeğin aktif planlaması ve duygusal eylemsel kaçma değişkenleri eşitliğe alınmış ve kadının aktif planlamasının kadının toplam bağışlama davranışını yordadığı görülmüştür ($t= 4.04$, $p<.01$). Model 3’te girilen başa çıkma stilleri değişkenlerinin toplam varyansa katkısı %16’dır.

Model 4'te son olarak eşitliğe alınan kadın ve erkeğin empati düzeyi değişkenin kadının toplam bağışlamasını yordamadığı görülmüştür. Model 4'te girilen değişkenlerin toplam varyansa katkısı %17'dir.

Tablo 6 incelendiğinde ise aynı şekilde eşitliğe ilk olarak yaş ve evlilik süresinin sonra sırasıyla bağlanma stilleri stresle başa çıkma tarzları ve empati değişkenlerinin eşitliğe dahil edildiği görülmektedir.

Tablo 6. Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Erkeğin Toplam Bağışlamasını Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	β	t	p	R	R^2
Model 1	Regresyon Katsayısı	87.74	13.70	.000		
	YAŞ_E	-.14	-.67	.504	.07(a)	.01
	YAŞ_K	.06	.27	.783		
	ESURE	.12	.85	.395		
	Regresyon Katsayısı	87.96	9.72	.000		
Model 2	KBAĞ_E	-.24	-3.71	.000		
	KBAĞ_K	.02	-.27	.788	.32(b)	.10
	GBAĞ_E	.13	2.01	.046		
	GBAĞ_K	.06	.90	.374		
	Regresyon Katsayısı	79.04	7.79	.000		
Model 3	APLAN_E	.16	2.46	.146		
	APLAN_K	.04	.67	.040	.37(c)	.14
	KDE_E	.06	.89	.053		
	KDE_K	-.07	-1.09	-.065		
	Regresyon Katsayısı	83.20	7.12	.000		
Model 4	EMP_E	.02	.30	.768	.38(d)	.14
	EMP_K	-.08	-1.28	.204		

Eşitliğe alınan değişkenlerden yaş ve evlilik süresinin erkeğin toplam bağışlamasını yordamadığı görülmüştür. Model 1'de girilen değişkenlerin toplam varyansa katkısı %1'dir.

Model 2'de bağlanma kadın ve erkeğin korkulu ve güvenli bağlanması değişkenleri eşitliğe alınmıştır. Erkeğin korkulu bağlanmasının ($t=-3.71$, $p<.01$) ve erkeğin güvenli

bağlanmasının ($t=2.01$, $p<.05$) erkeğin toplam bağışlamasını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Model 2’de değişkenlerin toplam varyansa katkısı, %10’dur.

Model 3’te başa çıkma stillerinden aktif planlama ve duygusal eylemsel kaçma değişkenleri eşitliğe alınmış, kadının aktif planlama davranışının erkeğin toplam bağışlamasını yordadığı görülmüştür ($t=.67$, $p<.05$). Değişkenlerin toplam varyansa katkısı %14 olarak bulunmuştur.

Model 4’te kadın ve erkeğin empati düzeyi eşitliğe alınmıştır. Değişkenlerin erkeğin empati düzeyini yordamadığı gözlenmiştir. Eşitliğe alınan değişkenlerin toplam varyansa katkısı ise %14’tür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bağışlamanın evlilik ilişkilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, empati ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Günümüzde evli çiftler arasında yaşanan çatışma ve boşanmaların artışı göz önünde bulundurulduğunda, bağışlama son zamanlarda sıklıkla ele alınan önemli bir konu haline gelmiştir. Bağışlamanın danışma sürecinde kullanılması, bağışlama davranışının ve beraberinde ilişkili olan olumlu davranışların kazandırılmasında, çiftler arasında yaşanan çatışmalarla baş edebilme konusunda bir yarar sağlamaktadır.

Bağışlama davranışı, kişiler arası ilişkilerde olumlu bir davranış olmakla birlikte birçok değişkenle de ilişkili bir kavramdır. Araştırmada ele alınan empati, bağlanma ve stresle başa çıkma tutumları bu değişkenlerden bazılarıdır. Dahil edilen bu değişkenlere yönelik veriler dyadic olarak toplanmış ve eşlerin bağışlama davranışları birlikte ölçülmüştür. Örneğin, kadının bağışlamanın, erkeğin empati, stresle başa çıkma ya da bağlanma stillerinden nasıl etkilendiğini ölçmek amacıyla veriler karşılıklı olarak toplanmış ve t-testinde bütün değişkenlerin cinsiyete ilişkin farklılıklarına bakılmıştır. Ayrıca araştırmaya dahil edilen bu değişkenlerin bağışlama davranışını yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, elde edilen sonuçların büyük bir çoğunluğu hipotezlerle tutarlılık göstermiştir. Bu bölümde ilk olarak bağışlama, stresle başa çıkma, empati ve bağlanmanın cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğine dair elde edilen sonuçlara, ikinci olarak bağışlamanın bu değişkenler ile korelasyonel ilişkisine yönelik bulgulara, daha sonra bağışlamanın alt boyutları ile korelasyonel ilişkisine ve son olarak yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empati değişkenlerinin bağışlamayı yordamasına yönelik regresyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Bağışlama, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bağlanma Stillerinin Cinsiyete İlişkin Bulgularının Tartışılması

Son yıllarda kişiler arası bağışlama, günlük hayatın temel konusu olarak psikolojinin farklı alanlarında ele alınan bir konu olmaya başlamıştır.

Bağışlamayı açıklamaya yönelik yapılan çeşitli araştırmalar, bağışlamanın cinsiyet farkı ile ilişkisine de değinmiştir (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008; Toussaint ve Webb, 2005). Bu araştırmada analiz sonuçlarına göre, bağışlama ve başkasını bağışlama değişkenlerinde, cinsiyete ilişkin farklılıklara rastlanmıştır. Bulgular incelendiğinde, erkeklerin toplam bağışlama ve başkayı bağışlamasının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin kadınlara oranla daha bağışlayıcı olduğu bazı araştırmalarda desteklendiği gibi (Tripathi, 2012), bazı bulgular bunun tam aksini iddia etmektedir (Miller ve arkadaşları, 2008). Bunun yanı sıra bağışlama ile cinsiyet farkı arasında bir ilişki olmadığını belirten araştırma bulgularına da rastlanmıştır (Pinto ve Barros, 2006; Taysi, 2007).

Bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan bağlanma, oldukça geniş ve yaygın olarak üzerinde durulan bir kavramdır. Bu çalışmada bağlanma kavramı, bağışlama ile ilişkilendirilmiş ve daha çok yetişkin bağlanması üzerinde durulmuştur. Bulgular, bağlanmanın cinsiyet açısından anlamlı farklılıklarını ortaya koymuştur. Bağlanma stilleri, güvenli ve korkulu olmak üzere iki boyutta incelenmiştir. Yapılan t testi sonucuna göre, kadınlarda korkulu bağlanmanın, erkeklerde ise güvenli bağlanmanın daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgular daha önce yapılan araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ng, Loy, MohdZain ve Cheong (2013) yaptıkları çalışma sonucunda kadınların daha fazla güvensiz bağlanma (kaygılı, kaçınan) stiline sahip olduklarını göstermişlerdir. Collins ve Read (1990) erkeklerin daha çok güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bayanların ise kaygılı bağlandıklarını, bu yüzden daha az ilişki memnuniyetine sahip olduklarını ve daha az güvindiklerini vurgulamışlardır.

Araştırmaya dahil olan stresle başa çıkmanın, aktif planlama ve kaçma duygusal-eylemsel olmak üzere iki alt boyutu ele alınmıştır. Stresle başa çıkmanın cinsiyet değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde, kadınların daha çok kaçma duygusal-eylemsel tarzı benimsediği görülmüştür. Bu tarzı benimseyen bireyler, stresle başa çıkmada pasif durarak kendisini soyutlama yolunu seçmektedirler. Yapılan çalışmalarda bulgular incelendiğinde, kadınların duygusal başa çıkma ve sosyal destek arama, erkeklerin ise problem odaklı başa çıkma tarzını seçtikleri görülmektedir (Melendez, Mayordomo, Sancho ve Tomas, 2012). Yani problem odaklı başa çıkma tarzını seçen bireyler daha çok aktif planlama, eylem planları oluşturma, problem çözümünde sistematik davranma yollarını seçmektedirler. Bu bulgular, Folkman ve arkadaşları (1986) araştırma sonuçlarına paraleldir ve geleneksel başa çıkma teorisini destekler niteliktedir. Ancak araştırma bulgularının tersine, Bouchard ve arkadaşları (1998), erkeklerin başa çıkmada genel olarak inkar yöntemini kullandıklarını savunmaktadırlar. Fincham (2008)

ise kadınların erkeklere oranla daha az kaçınma yolunu seçtiklerini belirtmiştir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Bu çalışmada, aktif planlama alt boyutu ele alındığında cinsiyet farklılığına dair anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bağışlamayla birlikte ele alınan ve kişiler arası ilişkilerde etkin bir değişken olan empati, yıllardır üzerinde durulan bir kavramdır. Empati kuran bir insanın karşısındakini anlama olasılığı, empati kuramayan bir insana oranla daha fazladır. Empati sayesinde kişiler arasındaki mesafe azalır, yakınlık kurulur (Özbek, 2004). Yapılan çalışmalarda, evlilik doyumunun, ilişki kalitesinin, kişiler arası çatışmalarla başa çıkmanın empati ile ilişkisi olduğu görülmektedir (Davis, 1983; Noller, 1980; Wastel, 1991; Worthington, 1998). Partnerlerin birbirine karşı empatik algı geliştirmesi evliliği, ilişkiyi etkileyen bir durum olduğunu açıklamaktadır. Bu bağlamda, araştırma bulguları incelendiğinde empati ve cinsiyet arasında farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gleichgerrcht ve Decety (2013), cinsiyetin empatik algı üzerinde yüksek düzeyde belirleyici bir etkisi olduğunu ve kadınların daha fazla empatik algı gösterdiklerini belirtmişlerdir. Toussaint ve Webb (2005), Alpay (2009) araştırma sonuçlarında, kadınların erkeklere göre daha empatik oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada, diğer araştırma bulgularına paralel olarak, bireylerin toplam empati puanı, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermekte ve kadınların erkeklerden daha empatik olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Bağışlama Davranışının Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Empati Değişkenleri İle İlişkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları incelendiğinde, kadının genel bağışlama puanı ile erkek partnerin genel bağışlama puanı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde kadının başkasını bağışlaması arttıkça, erkek partnerin başkasını bağışlama davranışının arttığı sonucu da bulgular arasında yer almaktadır. Bahsedilen değişkenler arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu durum bağışlama davranışının karşılıklı ve birbirini etkileyen bir davranış olduğunu gösterebilir.

Bağışlama davranışının, bağlanma davranışı ile ilişkisi incelendiğinde, katılımcıların toplam bağışlama puanları ile güvenli bağlanma davranışları arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuç diğer araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Lawler ve arkadaşları. (2006) güvenli bağlanan bireylerin, spesifik suçları daha fazla bağışladığını, olumlu duygularını daha rahat ifade ettiklerini ve daha çok bağışlayıcı özelliğe sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Shahidi ve arkadaşları. (2012) benzer şekilde güvenli bağlanma ve bağışlama arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu belirtmiş, Gassin ve Lengel (2011), güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanan bireylerin bağışlamaya daha dirençli oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırma bulgularına paralel olarak literatürde, korkulu bağlanan bireylerle kıyaslandığında, güvenli bağlanan bireylerin hayatlarında, işlenen suçun daha az negatif etki ettiğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Farrel, 2010). Literatürdeki diğer araştırma bulgular da göz önünde bulundurulduğunda bu durum, güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde saplantılı davranışlar göstermediği, terk edilmeye yönelik yoğun kaygı yaşamadıkları ve partnerlerine güven duyguları için daha kolay bağışlamaya yöneldiklerini gösterebilir.

Araştırmada ulaşılan bir başka bulgu, bağışlama ile stresle başa çıkma tarzı arasındadır. İlişkilerde meydana gelen sorunlarda, etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılmaması, kaçınılmaz şekilde kırıncı davranışlarla sonuçlanmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre, kadın ve erkek katılımcıların bağışlama davranışı ile ilişkili bir diğer değişken, stresle başa çıkma tarzlarıdır. Bağışlama ile stresle başa çıkmada aktif planlama tarzı arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu bireyler genelde problem odaklı olup, doğrudan çözüme yönelik planlar yapma eğilimindedirler. Flanagan, Vanden Hoek, Ranter ve Reich (2012), bağışlama davranışının, çatışma çözme ve destek arama ile pozitif, intikam duygusu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğunu savunmaktadırlar. Araştırmada, kadının bağışlaması ile stresle başa çıkmada kaçma duygusal-eylemsel davranışı arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Duygusal-eylemsel başa çıkma tarzının, çözüme yönelik iş birliği yapmadan duyguların ön planda olduğu, bireyin kendisini soyutladığı bir başa çıkma çabası olduğu düşünüldüğünde bağışlamaya katkı sağlamayacağı düşünülebilir. Çünkü bağışlama, araştırmanın diğer bulgularında da görüldüğü gibi tek taraflı değil karşılıklı çaba gerektiren bir davranıştır.

Yapılan bu araştırmada, toplam bağışlama puanı ile empati arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yalnızca erkek katılımcıların başkasını bağışlama puanı ile empati düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak Toussaint ve Webb (2005), empatinin erkek katılımcılarda bağışlamayla ilişki gösterdiğini ancak kadınlarda bir ilişkiye rastlanmadığını belirtmiştir. Ancak, ilgili literatür incelendiğinde bağışlama davranışı ile empati arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonuçlarına rastlanmıştır (Worthington, 1998; Hebl ve Enright, 1993; Paleari ve diğ., 2005). Bulguların aksine, yüksek düzeyde empatinin yoğun ve negatif duyguları anımsatması, acı ve memnuniyetsizliği ortaya çıkarması nedenlerine dayandırılarak empati ve bağışlama arasında negatif yönde ilişki olduğunu savunan

araştırma sonuçları da mevcuttur (Kowalik ve Gotlib, 1987; Simpson ve arkadaşları, 1995; Simpson ve arkadaşları, 2003).

Bağışlamanın alt boyutlarından olan başkasını bağışlama davranışına ilişkin korelasyon sonuçları incelendiğinde, kadın ve erkek katılımcıların başkasını bağışlama puanları ile korkulu bağlanma puanları arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu durum şu şekilde açıklanabilir; korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendi fikirlerini hem de başkalarının fikirlerini değersiz gördükleri ve ilişki kurmaktan kaçındıkları için var olan bir ilişkiyi devam ettirmek adına çaba göstermezler. Bu bireylere yakınlık kurmak zor gelir ve reddedilme korkusuyla bağışlamaya yönelik bir girişimde bulunmazlar. Bunun yanı sıra, kadın ve erkeğin başkasını bağışlamama davranışı ile güvenli bağlanmasının ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma davranışı gösteren bireyler yakınlık kurmaktan ya da terk edilmekten kaçınmadıkları için karşısındaki insanı bağışlamaya yönelik girişimlerde bulunurlar.

Araştırmada, kadının başkasını bağışlaması ile aktif planlama tarzı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişkiye ulaşılmış, ancak erkek katılımcılara ilişkin anlamlı bir sonuca rastlanmamıştır. Bu durum, kadınların aktif planlama tarzını seçme amacının duygusal ilişkilere önem verdikleri, empati düzeylerinin yüksek olduğu için başkasını bağışlamaya yönelik bir amaç oluşturmuş oldukları şeklinde açıklanabilir. Oysa ki erkeklerin bağışlama ve stresle başa çıkmada aktif planlama tarzının kadınlardan daha fazla görülmesine rağmen empati düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu sonucu da göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin diğeri yönelimli olmadan başa çıkma tarzını sergiledikleri şeklinde açıklanabilir.

Bağışlama davranışının araştırmada ele alınan demografik değişkenler ile ilişkisi değerlendirildiğinde, bağışlama davranışının yaş ve evlilik süresi ile ilişkili olmadığı görülmektedir.

Toplam Bağışlama Puanı İle Bağışlama Davranışının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Toplam bağışlama puanının bağışlamanın alt boyutları olan kendini bağışlama, başkasını bağışlama ve olayı bağışlama ile ilişkisini incelemek amacı ile yapılan analiz sonucunda, kadının toplam bağışlama puanı ile erkeğin kendini ve olayı bağışlaması arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu durum, kadının bağışlama davranışının erkek katılımcıların kendine yönelik algılarını ve olayları değerlendirmesini etkileyebileceği şeklinde

değerlendirilebilir. Analizler sonunda, benzer şekilde erkeğin toplam bağışlama puanı ile kadının kendini, başkasını ve olayı bağışlaması arasında da bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeğin bağışlama davranışının, kadının kendilik algısını ve olayı değerlendirmesinin yanı sıra kadının başkasını bağışlaması ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

Bunların yanı sıra katılımcıların kendini bağışlama davranışları ile başkasını ve olayı bağışlamaları arasında da pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini bağışlamanın oluşması için öncelikli olarak kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışının sorumluluğunu alması gerekir (Taysi, 2007). Bu durum bağışlama davranışının tek yönlü olmadığını göstermektedir. Kendini bağışlama davranışının, bireylerin başkasını ve olayı değerlendirmesini de etkilemekte olduğunu düşündürmektedir. Aynı zamanda eşlerden birinin bağışlama davranışının diğer partnerin bağışlama davranışı ile olumlu yönde ilişki gösterdiği de çıkarılabilecek sonuçlardandır.

Yaş, Evlilik Süresi, Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma ve Empatinin Kadın ve Erkeğin Toplam Bağışlama Davranışını Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada öne sürülen hipotezleri test etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Öncelikli olarak yaş ve evlilik süresinin toplam bağışlama puanını yordayıp yordamadığına bakılmış daha sonra sırasıyla bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empatinin bağışlamayı yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma bulgularına göre, kadının toplam bağışlama davranış puanını yordayan değişkenler, kadının güvenli bağlanma stili ve stresle başa çıkmada kadının aktif planlama başa çıkma tarzıdır. Güvenli bağlanma stiline ve aktif planlama başa çıkma tarzının artan bağışlamayı yordaması düşünüldüğünde, bireylerin kendilerine ve partnerlerine yönelik algılarının olumlu olduğu, başkalarının güvenilmez olmadığı yönündeki inançlarının ilişkilerine yansıdığı ve ortaya çıkan çatışmalarla akılcı davranarak başa çıkmalarının bağışlama davranışlarını kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise erkeğin toplam bağışlama puanını, erkeğin güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin ayrıca kadının aktif planlama başa çıkma tarzının yordadığı sonucudur. Erkek katılımcıların artan korkulu bağlanma davranışı yine erkek katılımcıların azalan bağışlama davranışını yordamaktadır. Bu durum, erkeklerin korkulu bağlanma stilini benimsediğinde ilişki kurmaktan kaçındıklarını aynı zamanda kendilerini seilmeye layık görmedikleri için olumsuz bir benlik algısı oluşturduklarını, bu nedenle

ilişkilerini kurtarmaya yönelik bağışlama çabası göstermedikleri şeklinde açıklanabilir. Aynı zamanda, erkek katılımcıların artan güvenli bağlanma davranışlarının artan bağışlama davranışlarını yordaması da bu nedenle açıklanabilir. Erkeğin bağışlama davranışı ile kadının aktif planlaması arasındaki analiz sonuçları incelendiğinde, bu iki değişkenin birbirini yordaması, bireylerin diğeri yönelimliliği olarak açıklanabilir. Yani, partnerlerden biri stresle başa çıkmada aktif planlama tarzını kullanıyorsa, problemleri aktif çabalarla ve gerçekçi adımlarla çözmeye çalışıyorsa diğerrinin bağışlama davranışı artmaktadır. Bu, eşlerin birbirine karşı beklentilerini açıklar.

Türk aile yapısı ve kültürü açısından, evliliğin ülkemizde son derece önem verilen bir kurum olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, çiftler arasında yaşanan çatışmaların çözümünde bireylerin özverili davranması beklenmektedir. Bağışlamanın cinsiyete ilişkin farklılıkları ele alındığında erkeklerin kadınlardan daha bağışlayıcı olduğu sonucuna rastlanmaktadır. Kadın ve erkeğin bağışlama kavramına ilişkin algılarının bağışlama davranışını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra eğitim düzeyi, ekonomik özgürlükler, sosyal çevrenin birey üzerindeki etkisi ve cinsiyet rolleri de bağışlamayı etkilediği düşünülen faktörlerdendir. Eğitim düzeyi yüksek olan kadın ve erkeklerin boşanma oranlarının yüksek olduğu yapılan araştırma bulgularında yer almaktadır (Sezen Sürerbiçer, 2008). Bu durum, evliliklerde çiftlerin birbirini bağışlama oranlarını etkilemekte ve bu nedenle boşanma oranlarının kadının artan eğitim düzeyi ve ekonomik özgürlüğüyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada kadın katılımcıların yarısından çoğunun eğitim düzeyi ve ekonomik özgürlüklerinin yüksek olduğu göz önünde bulundurularak yorumlandığında, kadının ekonomik özgürlüğü arttıkça eşler arasında bağışlamanın ve tahammül oranının azaldığı ve bu nedenle boşanma oranlarının arttığı söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çiftler arası bağışlamayı açıklamaya ilişkin ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar göz önünde bulundurularak yapılacak yeni araştırmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma evli çiftlerin birbirini bağışlama sürecini bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, empati ve bazı demografik değişkenler bağlanmada incelemek amacıyla yapılmıştır. Bağışlama, Türkiye’de henüz yeni yeni incelenmeye başlanan bir konudur. Evli çiftlerin birbirin, bağışlamasına yönelik yapılan araştırmaların temelini Taysi (2007)’nin çalışması oluşturmaktadır.

Sonuçlar

Bu çalışmada bağışlama süreci ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlere, bu değişkenlerin bağışlama davranışını yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Elde edilen bulgular, cinsiyetin toplam bağışlama ve başkasını bağışlama davranışında farklılık gösterdiği yönündedir. Erkeklerin kadınlardan daha bağışlayıcı bir tutum sergiledikleri araştırma bulgularından edinilen sonuçlardır. Bununla birlikte, korelasyon sonuçları incelendiğinde, kadın ve erkeğin toplam bağışlama davranışı ile, başkasını bağışlama, güvenli bağlanma, aktif planlama arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ancak, korkulu bağlanma ve kaçma duygusal eylemsel başa çıkma tarzı ile negatif yönde bir ilişki olduğu bulgular arasındadır. Bağışlama davranışı alt boyutları açısından incelendiğinde, bağışlama davranışının kendini, başkasını ve olayı bağışlamayla ilişkili olduğu gözlenmektedir. Son olarak yaş, evlilik süresi, bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları ve empatinin kadın ve erkeğin bağışlama davranışını yordayıcılığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kadının güvenli bağlanması ve aktif başa çıkma tarzının bağışlama davranışını yordadığını göstermektedir. Erkeğin bağışlama davranışını ise erkeğin korkulu ve güvenli bağlanma davranışı ayrıca kadının aktif planlama başa çıkma tarzı yordamaktadır. Araştırma sonuçları, büyük oranda hipotezlerle tutarlılık göstermiş olup bağışlama sürecinin ve bu süreç ile ilişkili değişkenlerin daha iyi anlaşılabilmesine yardımcı olabilecek niteliktedir.

Öneriler

Bu çalışma evlilik sürecinde çiftlerin birbirini bağışlamasını ve bağışlamaya etki eden değişkenleri görebilmek için yapılmıştır. Evlilikte ve ilişkilerde çatışmalar kaçınılmazdır. Ancak son zamanlarda çiftler arasında artan boşanmalar ve iletişim çatışmaları, bağışlama konusunun önemini ortaya koymaktadır. Bu konu yurt dışında uzun yıllar araştırmacıların çalışmaları arasında yer almış, ancak Türkiye’de son yıllarda literatüre girmiştir. Bağışlama sürecini etkileyen faktörlerin incelenmesine ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda olması nedeni ile sürece ilişkin müdahale yöntemleri de tam olarak yapılamamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bağışlama davranışı ile alt boyutları (kendini bağışlama, başkasını bağışlama, olayı bağışlama) arasında ilişkinin, çiftlerin bağışlama süreçlerine etkisine yönelik araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın, Türkiye’de bağışlama konusu ile ilgili araştırmalara katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Araştırmının kuramsal katkısının yanı sıra danışma sürecinde, çiftlerin birbirini bağışlama uygulamalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bağışlama sürecinde psikolojik danışmanların, çiftlerin kendilerini bağışlamalarına yönelik tutum oluşturmalarını sağlayarak ve bağışlama ile ilişkisi olan değişkenleri göz önünde bulundurarak bu süreci kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışmanın, eşlerden birinin kendini bağışlama çabası esnasında diğerini de sürece dahil etmesi ve bağışlamada cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurmasının sürece katkı sağlayabileceği varsayılmaktadır.

Ayrıca, bağışlama davranışını etkilediği düşünülen değişkenlerin, danışma esnasında ele alınması eşlerin birbirini bağışlamasını kolaylaştıracaktır. Örneğin, eşlerden biri bağışlamaya yönelik davranış gösteriyorsa, danışman diğer partnerin stresle başa çıkma tarzlarından bu süreci kolaylaştırıcı olanı kullanmasını sağlayabilir. Ya da eşlerin birbirine güvenli bağlanmasının bağışlama üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda bu durum yine bağışlama sürecini etkileyecektir.

Araştırma bulgularına göre, evlilik/çift terapisinde erkeğin bağışlama davranışları katalizör olarak kullanılabilir. Erkeklerin kadınlardan daha kolay bağışlama davranışı göstermeleri de danışma sürecinde kullanılabilir. Bunun yanı sıra, çift danışma sürecinde erkeğin daha fazla iş birliğini sağlamak, kadının kendini bağışlamasına katkı sağlayabilir.

Kadınlarda, bağışlama temelli danışma planı hazırlanırken, özellikle duygusal odaklı terapidenden faydalanmak ve bağlanma kaynaklarını irdelemek faydalı olacaktır. Bu durum her iki partner için geçerli olsa da kadınlar için daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca danışma sürecinde, kadınların bağışlama-bağlanma sorunlarıyla aktif başa çıkma tarzı teşvik edilerek güçlenmeleri sağlanmalıdır.

Bu araştırma bazı sınırlılıkları içermektedir. Bunlardan birisi, araştırmaya katılan evli çiftler kültürel farklılıklarına bakılmadan seçilmiş olmasıdır. Ancak, yapılacak diğer araştırmalarda bireylerin yaşam tarzı, aile kavramına bakış açısı ve kültürel yapısı ele alınarak birbirini bağışlaması daha ayrıntılı incelenebilir.

Araştırma verileri dyadic olarak toplanmasına rağmen bulgular dyadic analize göre oluşturulmamıştır. Bu durumun da çalışmanın sınırlılıklarından birini oluşturduğu düşünülmektedir.

Bir diğer sınırlılık ise, katılımcıların çoğunun lisans ya da lisansüstü eğitim durumunda olması ve orta ya da yüksek düzeyde sosyo ekonomik düzeye sahip olmasıdır. Daha sonra yapılacak olan araştırmalarda, her eğitim düzeyi ve her sosyo ekonomik düzeyden katılımcılar da örneklem kapsamına alınabilir.

Bu araştırmada kullanılan değişkenlerden, bağlanma stilleri güvenli ve korkulu olmak üzere, başa çıkma stratejileri de aktif planlama ve kaçma duygusal eylemsel olmak üzere iki alt boyut kullanılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda, değişkenlerin diğer alt boyutları olan kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma biyokimyasal ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma araştırmaya dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D.S. Blehar, M.C., Waters, E. and Walls, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J. Erlbaum.
- Ainsworth, M.D.S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*. 44(4), 709-716.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness. Origins, dynamics, psychopathology and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*. 71(2), 175-212.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın, bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amanvermez, P. (2007). *Yakın ilişkilerde bağlanma ile gruplara bağlanım arasındaki ilişkiler* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Baltaş, Z. (1998). Stres ve sağlık IX. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları 1.baskı 221-228.
- Barbetta, F.E. (2003). An exploration of the relationship between empathy, forgiving others and self-forgiveness. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* 64(1), 407.
- Bartholomew, K. and Horowitz, M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology* 61(2), 226-244.

- Baskin, T.W. and Enright, R.D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development* 82, 79-89.
- Billings, A.G., Cronkite, R.C. and Moons, R.H. (1983). Social-environmental factors in unipolar depression: Comparison of depressed patients and non depressed controls. *Journal of Abnormal Psychology* 92(2), 119-133.
- Bonar, C.A. (1989). Personality theories and asking forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*. 8(1), 45-51.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. and Richer, C. (1998). Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology* 12 (1), 112-132.
- Bowlby, J. (1999). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1997). Bowlby's legacy to developmental psychology. *Child Psychiatry and Human Development*. 28(1), 33-43.
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin* 29(6), 759-771.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Burnette, J.L., Davis, D.E., Green, J.D., Worthington, E.L. and Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences* 46(3), 276-280.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Collins, N.L. and Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 58(4), 644-663.
- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71 (4), 810-832.
- Cooper, M.L., Collins, N.L. and Shaver, P.R. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology* 74(5), 1380-1397.
- Coyle, C. T. and Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 1(1), 240-255.
- Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H., Morris, M. M. and Kraus, L. A. (1998). Relationship specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 74(2), 468-481.
- DiBlasio, F.A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*. 20(1), 77-94.
- DiBlasio, F.A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy* 37(2), 149-158.

- Edwards, J.K. (2008). Relationship satisfaction: The role of attachment, conflict, empathy, forgiveness. *Disseration Abstracts International: Section B: The Science and Engineering*. 68(12)
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2011). Attachment insecurities and processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology* 101(1), 78-93.
- Enright, R.D., Santos, M. and Al-Mabul, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence* 12(1), 95-110.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R.D. and Coyle, C.T. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.) Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological forgiveness. 139-161. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. and Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., Knutson, J., Holter, A., Knutson, C. and Twomey, P. (2006). Forgiveness with children in areas of violence and poverty. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. 11-14.
- Eraslan Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 9(2), 127-142.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 2(3), 60-74.
- Farrell, J.E., (2010). *Forgiveness, mood and attachment style* Master Thesis, University of Dayton, Dayton, Ohio.

- Feeney, J.A. and Noller, P. (1990). Attachment style as predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 58(2), 281-291
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships* 7(1), 1-23.
- Fincham, F.D. (2008). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. 8-10.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger *Psychotherapy* 23(4), 629-633.
- Flanagan, K.S., Vanden Hoek, K.K, Ranter, J.M. and Reich, H.A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence* 35(5), 1215-1223.
- Folkman, S., Lazarus, S.R., Gruen, J.R. and DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms *Journal of Personality and Social Psychology* 50(3), 571-579.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley, S. and Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging* 2(2), 171-184.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality* 1(3), 141-169.
- Gassin, A.E. and Lengel, G.L. (2011). Forgiveness and attachment: A link that survives the grave? *Journal of Psychology and Theology* 39(4), 316-329.
- Gleichgerrecht, E. and Decety, J. (2013). Empathy in clinical practice: How individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians. *Plos One* 8(4).
- Gordon, K.C. and Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199.

- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişiler arası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Griffin, D. and Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy* 23(1), 41-62.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process *Journal of Personality and Social Psychology* 52(3), 511-524.
- Hazan, C. and Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry* 5(1), 1-22.
- Hebl, J.H. and Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy* 30(4), 658-667.
- Hill, E.W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy* 23(4), 369-384.
- Hill, E.W. (2010). Discovering forgiveness through empathy: Implications for couple and family therapy *Journal of Family Therapy* 32(2), 169-185.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Human Development Study Group (1991). Five points on the construct of forgiveness within psychotherapy. *Psychotherapy*. 28(3), 493-496.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren yetişkinlerde yaş, cinsiyet ve bağlanma stillerinin kimlik statüleri üzerindeki yordayıcı rolü *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 19, 227-241.
- Jankowski, P.J. and Sandage, S.J (2011). Meditative Prayer, Hope, Adult Attachment, and Forgiveness: A Proposed Model *Psychology of Religion and Spirituality* 3(2), 115-131.

- Kirkpatrick, L.A. and Davis, K.E. (1994). Attachment style , gender and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 66(3), 502-512.
- Kowalik, D.L. and Gotlib, J.H. (1987). Depression and marital interaction: Concordance between intent and perception and communication. *Journal of Abnormal Psychology* 96(2), 127-134.
- Lawler-Row, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L. and Jones, W.H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling & Development* 84(4), 493-502.
- Lawler-Row, K.A., Hyatt-Edwards, L., Wvensch, K.L and Karremans, J.C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personel Relationships* 18(2), 170-183.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. NewYork: Springer Publishing Company.
- Levenson, R.W. and Ruef, A.M. (1992). Empathy: A Physiological substrate *Journal of Personality and Social Psychology* 63(2), 234-246.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. overiev of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64(2), 237-243.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L. and Rachal, K.C. (1997) Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73(2), 321-336.
- McCullough, M.E., Racha, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. and Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Meléndez, J.C., Mayordomo, T., Sancho, P. and Tomás, J.M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089-1098.

- Mikulincer, M., Florian, V. and Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(5), 817-826.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2011). Attachment insecurities and the processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101(1), 78-93.
- Miller, A.J., Worthington, E.L. and McDaniel, M.A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychological*. 27(8), 843-876.
- Morsümbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ikili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3(3), 553-570.
- Murphy, J. G. and Hampton, J. (1998). *Forgiveness and mercy*. Cambridge University Press.
- Ng, K., Loy, J. T., MohdZain, Z. and Cheong, W. (2013). Gender, race, adult attachment, and marital satisfaction among Malaysians. *The Family Journal* 21(2), 198-207.
- Noller, P. (1980). Misunderstanding in marital communication: A study of couple's nonverbal communication. *Journal of Personality and Social Psychology* 39(6), 1135-1148.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*. 62(242), 499-508.
- O'Brien, T.B., DeLongis, A., Pomaki, G., Puterman, E. and Zwickler, A. (2009). Couples coping with stress the role of empathic responding *European Psychologist* 14(1), 18-28.
- Ohbuchi, K., Kameda, M. and Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 219-227.
- Omer, H. (1997). Narrative empathy. *Psychotherapy* 34(1), 19-27.

- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Twxas, USA.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Cebeci-ANKARA.
- Özbay, Y. ve Yıldırım, H. (2005). *Empati ile Beş Faktör Kişilik Modeli Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunuldu, İstanbul.
- Özbek, M.F. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*
- Özgün, S. (2010). *Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üzerindeki travmatik etkilerinin belirleyicileri: Baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme* Doktora Tezi, ODTÜ Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Pdrem Yayınları. Ankara.
- Özgüven, İ.E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları. Ankara.
- Paleari, F.G., Regalia, C. and Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31(3), 368-378.
- Pinto, C. and Barros, O.J. (2006). Happiness and forgiveness: Differences by gender, age and culture. *Psicologia Educação Cultura*. 10(2), 353-368.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rampage, C. (1994). Power, gender and martial intimacy. *Journal of Family Therapy* 16(1), 125-137.

- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F. and Lipkus, I. (1991). Accommodation process in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60(1), 53-78.
- Scharfe, E. and Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personel Relationships*, 1(1), 23-43.
- Sells, J.N. and Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy* 20(1), 21-36.
- Sezen Sürebiçer, F. (2008). *Boşanmış Bireylerin Deneyimlerine Göre Evlilik Eğitimi Gereksinimi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shahidi, S., Zaal, B. and Mazaheri, M.A. (2012). Forgiveness in relation to attachment style and consanguine marriage in Iranian married individuals. *Psychological Reports* 110(2), 489-500.
- Shaver, P.R. and Clark, C.L. (1994). The psychodynamics of adult romantic attachment. J. M. Masling (Ed.), R.F. Bornstein (Ed.) *Empirical Perspectives On Object Relations Theory* (pp. 105-156) Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Sillars, A.L., Pike, G.R., Jones, T.R. and Murphy, M.A. (1984). Communication and understanding in marriage. *Human Communication Research*. 10(3), 317-350.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. and Nelligan, J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology* 62(3), 434-446.
- Simpson, J.A., Ickes, W. and Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart: Empathic accuracy in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), 629-641.
- Simpson, J.A., Rholes, W.S. and Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology* 71(5), 899-914.

- Simpson, J.A., Orina, M.M. and Ickes, W. (2003). When accuracy hurts, and when it helps: A test of the empathic accuracy model in marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology* 85(5), 881-893.
- Simpson, J.A., Collins, W.A., Tran, S. and Haydon, K.C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A development perspective. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(2), 355-367
- Solmuş, T. (2002). *Romantik bağlanma: Bebeklik dönemi bağlanma süreci, yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler*. Türk Psikoloji Bülteni 24(25), 105-113.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin, bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999b). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, H.N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Taştan, N. ve Atak, H. (2012) Romantik İlişkiler ve Aşk *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 4(4), 520-546.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. ve Ergüner, B. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 166(37), 14-24.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N. and Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

- Tripathi, A. (2012, October). *Gender differences in offense spesific and dispositional forgiveness among Indian adolescents*. 2nd Indian Psychological Science Congress: Psychological Well Being Building Bridges for Tomorrow. Chandigarh, India.
- Toussaint, L. and Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology* 145(6), 673-685.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi* 5(2), 35-42.
- Van Uzandoorn, M.H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness and infant attachment: A meta- analysis on the predictive validty of the adult attachment interview. *Psychological Bulletin* 117(3), 387-403.
- Wastell, C.A. (1991). Empathy in marriage. *Australian Journal of Marriage & Family* 12(1), 27-38.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S.A., Colburn, T.A. and Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. *Journal of Social Psychology* 146(4), 509-512.
- Worthington, E.L. and Diblasio, F.A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27(2), 219-223.
- Worthington, E.L., (1998). An emphaty-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ve Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L. and Lawler, K.A. (2004). Dimensions of forgiveness: A views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Zechmeister, J.S. and Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology* 82(4), 675-686.

<http://www.tuik.gov.tr/>

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız :

2. Cinsiyetiniz :

A- Kadın ()

B- Erkek ()

3. Kaç Kardeşsiniz?

4. Kaçınıcı Çocuksunuz?

5. Kaç aylık/yıllık evlisiniz? :

6. Kaçınıcı evliliğiniz? :

7. Kaç çocuğunuz var? :

8. Eşinizle evlenme şekliniz?

A.Görücü Usulü ()

B.Flört Ettikten Sonra ()

B.1.Tanışarak evlendiyseniz, evlilik öncesi tanışma süreniz kaç ay/yıl?.....

B.2.Eşinizle nasıl tanıştınız?.....

9. Çalışıyor musunuz :

A. Evet ()

B. Hayır ()

10. Mesleğiniz:

11. Eğitim Durumunuz :

A. İlk ()

B. Orta ()

C. Lise ()

D. Üniversite ()

E. Lisansüstü ()

12. Ailenizin Toplam Aylık Geliri:.....

13. Hayatınızı ve evliliğinizi etkileyen önemli bir (sağlık/sosyal/ekonomik vs.) olay var mı?

Belirtiniz.....
.....
.....

EK-2**Heartland Affetme Ölçeği**

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin sonundaki paragrafın içine, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç tamamen		Beni pek		Beni biraz		Beni
yansıtmıyor		yansıtmıyor		yansıtıyor		yansıtıyor

- 1- İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim. ()
- 2- Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım. ()
- 3- Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur. ()
- 4- İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur. ()
- 5- Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum. ()
- 6- Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam. ()
- 7- Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm. ()
- 8- Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum. ()
- 9- Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim. ()
- 10- Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim. ()
- 11- Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim. ()
- 12- Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim. ()
- 13- Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım. ()
- 14- Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim. ()
- 15- Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm. ()
- 16- Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum. ()
- 17- Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur. ()
- 18- Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum. ()

EK-3

SBTÖ

Yönerge: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı satır sonundaki kutucuk içine yazınız.

Hiçbir zaman	0 (%0)	Bazen	2 (%25-50)	Genellikle	4 (%75-100)
Arasıra	1 (% 1-25)	Sık sık	3 (% 50-75)		

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıp	
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	
10	Benden yaşlı birine danışırım	
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	
12	Dini aktivitelere katılırım	
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	
19	Her ne yapacsam zamanında yaparım	
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	
31	İlahi bir güçten yardım isterim	
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıp	
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	
41	Rahatlamak için ağlarım	
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	

EK-4 İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Ve satır sonundaki paragrafın içine yazınız

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Tamamıyla beni tanımlıyor
--------------------------	---------------------------	------------------------------

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. ()
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. ()
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. ()
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim. ()
5. Başkalarıyla çok yakınlışırsam incitileceğimden korkuyorum. ()
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. ()
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim. ()
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. ()
9. Yalnız kalmaktan korkarım. ()
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. ()
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim. ()
12. Başkalarına tam anlamıyla güvenmekte zorlanırım. ()
13. Başkalarının bana çok yakınlışması beni endişelendirir. ()
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim. ()
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır. ()
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım. ()
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız. ()
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor. ()
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli. ()
20. Birisi bana çok fazla yakınlıştığında rahatsızlık duyarım. ()
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım. ()
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. ()
23. Terk edilmekten korkarım. ()
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. ()
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlışmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. ()
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. ()
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum. ()
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. ()
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler. ()
30. Başkalarıyla yakınlışmayı nispeten kolay bulurum. ()

Aşağıdaki ifadeler sizin çeşitli durumlardaki duygu ve düşüncelerinizi irdeler niteliktedir. Her madde için sayfanın üzerindeki çizelgeden sizi en iyi tarif eden uygun rakamı seçerek gösterin (1 2 3 4 5). Cevabınızı belirlediğinizde her ifadenin karşısındaki parantezin içine derecelendirmeden belirlediğiniz rakamı yazınız. Cevaplamadan önce her bir maddeyi dikkatlice okuyarak sizin için en uygun cevabı vermeye özen gösteriniz.

111111111111	Beni Hiç Tanımlamaz/bana uygun değil
222222222222	Beni kısmen tanımlar
333333333333	Kararsızım
444444444444	Beni oldukça tanımlar
555555555555	Beni çok iyi tanımlar/bana tamamen uygun



1. Başıma gelebilecek şeyler hakkında düzenli olarak gündüz rüyası görür hayal kurarım..... ()
2. Sık sık benden daha talihsiz insanlara karşı hassasiyet ve şefkat duyguları taşıyorum ()
3. Bazen olayları "başkalarının" bakış açısından görmekte zorluk çekiyorum..... ()
4. Bazen diğer insanlar problem yaşadıklarında onlar için çok fazla üzülüyorum ()
5. Bir romandaki karakterlerin duygularından gerçekten önemli ölçüde etkilenirim..... ()
6. Acil durumlarda heyecanlanırım ve kendimi kötü hissederim ()
7. Bir film veya oyun seyrederken genellikle objektif olurum ve kendimi ona tamamen kaptırmam ()
8. Uzlaşmaya dair bir karar vermeden önce, olayı herkesin açısından görmeye çalışırım..... ()
9. Birisinin zaafından faydalandığımı görürsem, ona karşı bir tür korumacı tavır alırım ()
10. Bazen çok duygusal bir durumun ortasında kaldığımda kendimi çaresiz hissederim ()
11. Bazen olayların arkadaşlarımdan gözünde nasıl gözüktüğünü hayal ederek onları daha iyi anlamaya çalışırım..... ()
12. Bir film yada güzel bir kitaba kendimi kaptırmam benim için ender rastlanan bir durumdur ()
13. Birini acı çekerken gördüğümde, sakın kalmaya çalışırım ()
14. Diğer insanların talihsizlikleri genelde beni çok fazla rahatsız etmez ()
15. Bir şey hakkında haklı olduğuma eminsem diğer insanların tartışmalarını dinleyerek vakit kaybetmem ()
16. Bir filmi veya oyunu seyrettikten sonra, kendimi karakterlerden biriymiş gibi hissederim ()
17. Gergin duygusal bir durumun içinde olmak beni korkutur ()
18. Birine adaletsiz davranıldığını gördüğümde, bazen onlara çok fazla acımam ()
19. Genellikle acil durumlara baş etmede kendimi oldukça etkili bulurum..... ()
20. Sıklıkla gördüğüm şeylerden oldukça etkilenirim..... ()
21. Her sorunun iki yönü (tarafı) olduğuna inanır ve onların her ikisini de görmeye çalışırım ()
22. Kendimi oldukça yumuşak kalpli bir insan olarak tanımlayabilirim ()
23. İyi bir film seyrettiğimde, kendimi kolaylıkla bir baş karakterin yerine koyabilirim ()
24. Acil durumlarda kontrolümü kaybetme eğilimindeyim ()
25. Birine kızdığımda, genellikle bir süre için kendimi onun yerine koymaya çalışırım..... ()
26. İlginç bir hikaye veya roman okuduğumda eğer hikayedeki olaylar benim başıma gelirse kendimi nasıl hissedeceğimi hayal ederim ()
27. Zor bir durumda yardıma ihtiyacı olan birini gördüğümde kendimi kaybederim (Harap olurum)..... ()
28. Birini eleştirmeden önce, eğer onun yerinde olsaydım nasıl hissedeceğimi hayal etmeye çalışırım..... ()

BaşkaDüşünceleriniz

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	Ermumcu, Ece
Uyruğu	T.C.
Doğum tarihi ve yeri	02.01.1989 Isparta
Medeni hali	Bekar
Telefon	05055547337
Faks	-
E-posta	pdr_ece@hotmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Lise	Milli Piyango Anadolu Lisesi	2007
Üniversite	Selçuk Üniversitesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2011

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
MEB, 2011-halen	Prof. Dr. İbrahim Canan Anadolu Öğretmen Lisesi/İstanbul	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

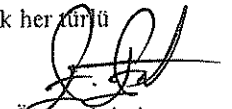
Yabancı Dil	YDS 2013 Sonbahar Dönemi/63.75
-------------	--------------------------------

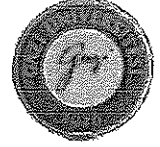
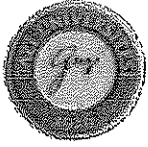


Gazi Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı Soyadı: Ece Ekmümcü		EVET
Kapak		X
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	X
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	X
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	X
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	X
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	X
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	X
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	X
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	X
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	X
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	X
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	X
Kaynaklar		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	X
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	X
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	X
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	X
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	X
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	X
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	X
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	X
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	X
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	X
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	X

Bu tezin tarafımdan "Tez yazım kuralları" okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.


Öğrencinin imzası



TEZ SAVUNMA İLANI BİLGİ FORMU

I- ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Adı Soyadı : Ece Eremumcu

Numarası : 118 113 129

Anabilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Kodu:

Programı : ☒ Yüksek Lisans

☐ Doktora

☐ Bütünleşik Doktora

Enstitü Kayıt Tarihi : / /

Telefonu : Ev:

İş:

Cep:

E-Posta :

Ders Yılı	:	/
Tez Savunma Dönemi	:	☐ GÜZ ☒ BAHAR
Tez Konusu	:	Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağışlama, stresle başa çıkma / Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Nisinden İncelenmesi
Yer	:	D Blok Zemin Kat
Savunma Tarih	:	22 / 04 / 2014
Savunma Saati	:	: 10:00

Gazi Üniversitesi Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin Madde 28(5) ve Madde 40(5) hükümleri gereğince tez savunma tarihi, yeri ve saati 7 (yedi) gün önceden anabilim dalı tarafından web sayfasında / duyuru panosunda ilan edilmiştir.

II- ONAY

TARİH: 22 / 04 / 2014


Öğrenci

Anabilim Dalı Başkanı