

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE**  
**PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE AFFETME**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Hilal CAN CEYHAN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN**

**Konya- 2019**

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE**  
**PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE AFFETME**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Hilal CAN CEYHAN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN**

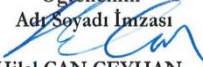
**Konya- 2019**

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>EĞİTİM BİLİMLERİ</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	---	---

**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hilal CAN CEYHAN
	Numarası	168301051010
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atf yapıldığını bildiririm.

15.02.2019  
 Öğrencinin  
 Adı Soyadı İmzası  
  
 Hilal CAN CEYHAN

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>EĞİTİM BİLİMLERİ</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	---	---

**YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU**

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hilal CAN CEYHAN
	Numarası	168301051010
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma 08/02/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Çağla GİRGIN BÜYÜKBAYRAKTAR	

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik ihtiyaçları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve çalışmamın her aşamasında bilgi, tecrübe ve fedakârlıklarıyla bana büyük destek veren, sabırla sorularımı yanıtlayan, bilimsel öneri ve katkıları ile çalışmama yön veren, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışamınım Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca gerek ders gerekse tez aşamalarında desteklerini benden esirgemeyerek her zaman yardımcı olan hocalarım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a, Prof. Dr. Şahin KESİCİ'ye ve çalışma sırasında yardımlarını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Havva SAFİ'ye ve Bengisu YEŞİLYURT'a teşekkür ederim.

Son olarak, tüm hayatım boyunca desteklerini her zaman yanımda hissettiğim ve bu noktaya gelmemde en büyük pay sahiplerine aileme ve sevgili eşim Yunus Emre CEYHAN'a çok teşekkür ederim.

**Hilal CAN CEYHAN**

**Ocak-2019**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN  
ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



v

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hilal CAN CEYHAN
	Numarası	168301051010
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### ÖZET

Bu araştırmada, evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 396 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, bağlanma stillerini ortaya koymak için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla “Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği” ve affetme düzeylerini belirlemek amacıyla ise “Heartland Affetme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçların

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri  
Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fak  
42090 Meram Yeni Yol Meram/KONYA

Tel.: 0332324 76 60

Faks: 0 332324 55 10

Elektronik Ağ:

<https://www.konya.edu.tr/egitimbilimlerienstitusu>

E- Posta: ebil@konya.edu.tr



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN  
ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



vi

evli bireylerde affetme düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla da hiyerarşik regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, evli bireylerde affetme ile bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise demografik değişken olarak ele alınan cinsiyet, yaş ve evlilik süresinin kendini affetme alt boyutunda modele herhangi bir katkısı bulunmazken başkalarını ve durumu affetme alt boyutunda yaş ve evlilik süresinin modele anlamlı bir katkısı vardır. Psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma ise affetmenin tüm alt boyutlarının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar dahilinde tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, psikolojik ihtiyaçlar, affetme, evli bireyler, hiyerarşik regresyon



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN  
ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



vii

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hilal CAN CEYHAN
	Numarası	168301051010
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN
	Tezin Adı	The examination of associations among attachment styles, psychological needs and forgiveness levels of married individuals.

### SUMMARY

In current study the associations among psychological needs, attachment and forgiveness levels of married individuals were investigated. Participants of study consist of 396 married individuals. "Personal Information Form" was used for personal information of participants. To reveal attachment styles "Close Relationships Experience Questionnaire", to investigate psychological needs "New Psychological Needs Assessment Scale " and to examine determine levels of forgiveness "Heartland Forgiveness Scale" were used. To reveal the associations among variables pearson correlation moments coefficient was used. Also to determine the predictive role of attachment and psychological needs on their level of forgiveness in married individuals,

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri  
Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fak  
42090 Meram Yeni Yol Meram/KONYA

Tel.: 0332324 76 60

Faks: 0 332324 55 10

Elektronik Ağ:

<https://www.konya.edu.tr/egitimbilimlerienstitusu>

E- Posta: ebil@konya.edu.tr



T.C.  
NECMEŦTİN ERBAKAN  
ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼



viii

hierarchical regression analysis was used. According to the results of correlation analysis, significant relationships between forgiveness and attachment and psychological needs emerged in married individuals. In the hierarchical regression analysis, while the gender, age, and marital length that were considered as demographic variables do not contribute to the model in the self-forgiveness sub-dimension, the age and the duration of marriage had a significant power to the model. Psychological needs and attachment were found to be important predictors of all sub-dimensions of forgiveness. Eventually, discussion and recommendations were given according to the findings of study.

**Key words:** Attachment, psychological needs, forgiveness, married individuals, hierarchical regressio

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	İİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU.....	İİİ
ÖNSÖZ .....	İV
ÖZET .....	V
SUMMARY.....	Vİİ
İÇİNDEKİLER .....	İX
KISALTMALAR.....	Xİİ
TABLolar LİSTESİ.....	Xİİİ
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	XİV
EKLER LİSTESİ.....	XV
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. AMAÇ .....	6
1.1.1. Araştırmanın Amacı .....	6
1.1.2. Alt Amaçlar .....	6
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.3. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR) .....	8
1.4. SINIRLILIKLAR.....	8
1.5. TANIMLAR .....	8
II. BÖLÜM .....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR .....	10

2.1. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR .....	10
2.1.1. İhtiyaç Kavramı ve Temel Özellikleri .....	10
2.1.2. İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	11
2.1.2.a. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç .....	11
2.1.2.b. Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı: .....	12
2.1.2.c. Öz Belirleme Kuramı: .....	16
2.1.2.d. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi: .....	18
2.1.2.e. Alderfer'in ERG Kuramı : .....	19
2.1.2.f. Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı .....	20
2.2. BAĞLANMA KURAMI .....	20
2.2.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Stilleri .....	24
2.2.1.a. Lorenz'in Teorisi .....	25
2.2.1.b. Harlow'un Teorisi .....	25
2.2.1.c. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı .....	26
2.2.1.d. Ainsworth ve Bağlanma Stilleri .....	28
2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma .....	29
2.2.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma .....	33
2.2.3.a. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli .....	34
2.2.4. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma .....	38
2.3. AFFETME .....	42
2.3.1. Affetme İle İlgili Geliştirilen Modeller .....	46
2.3.1.a. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli .....	46
2.3.1.b. Affetme Süreç Modeli .....	48
2.3.1.c. Hargrave'nin Affetme Modeli .....	52
2.3.1.d. Aile İlişkileri içinde Empati, Alçakgönüllülük ve Bağışlamanın İfadelenirilmesi Modeli .....	53
2.3.2. Affetmeyi Etkileyen Etmenler .....	54
2.3.3. Evlilik İlişkisinde Affetme .....	58
2.4. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR .....	60
2.5. BAĞLANMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR .....	68
2.6. AFFETME İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR .....	77
III. BÖLÜM .....	89
YÖNTEM .....	89
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	89
3.2. ÇALIŞMA GRUBU .....	89
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	90
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	90
3.3.2. Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği .....	91
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) .....	92
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği .....	93

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ .....	94
3.4.1. Verilerin Toplanması .....	94
3.4.2. Verilerin Analizi .....	94
IV. BÖLÜM.....	98
BULGULAR.....	98
V. BÖLÜM .....	104
TARTIŞMA VE YORUM.....	104
5.1. Evli Bireylerde Affetme İle Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	104
5.2. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Kendini Affetme Düzeyini Anlamli Şekilde Yordamakta mıdır?.....	108
5.3. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Başkalarını Affetme Düzeyini Anlamli Şekilde Yordamakta mıdır? .....	110
5.4. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Durumu Affetme Düzeyini Anlamli Şekilde Yordamakta mıdır?.....	113
VI. BÖLÜM.....	117
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	117
Sonuçlar;.....	117
Öneriler;.....	119
KAYNAKÇA.....	120
EKLER.....	149
EK-1 KİŞİSEL BİLGİLER FORMU .....	149
EK-2 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (ÖRNEK MADDELER) .....	150
EK-3 YENİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER) .....	151
EK-4 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER) .....	152
ÖZGEÇMİŞ .....	153

## KISALTMALAR

**Akt:** Aktaran

**Vd:** ve diğerleri

**Eds:** Editörler

**TABLULAR LİSTESİ**

**Tablo 1:** Üst Düzey İhtiyaçlar (The Metaneeds) Ya da Değer İhtiyacı

**Tablo 2:** Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

**Tablo 3:** Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

**Tablo 4:** Evli Bireylerin Affetme Düzey Puanları, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaç puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerler

**Tablo 5:** Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Korelasyon Matrisi

**Tablo 6:** Evli Bireylerde Kendini Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

**Tablo 7:** Evli Bireylerde Başkalarını Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

**Tablo 8:** Evli Bireylerde Durumu Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1:** Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

**Şekil 2:** Bağlanmanın Özellikleri

**Şekil 3:** Bağlanmanın Sınıflandırılması

**Şekil 4:** Affetmenin İki Boyutu

## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1:** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK 2:** YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ

**EK 3:** YENİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

**EK 4:** HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

## I. BÖLÜM

### GİRİŞ

İnsan davranışlarını anlamak için davranışların gerisindeki nedenler incelendiğinde, her davranışın gerisinde giderilmeye çalışılan bir yoksunluk ve bu yoksunluğun oluşturduğu bir gerilim vardır (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). İnsan doğasında olan bu yoksunluğun hissedilmesi sonucunda oluşan, kişiden kişiye farklılık gösteren, doyurulduğunda haz veren doyurulmadığında ise acıya, üzüntüye sebep olan biyolojik, fiziksel ve psikolojik olabilen örüntüler ihtiyaç olarak adlandırılmaktadır (Budak, 2003). Hissedilen yoksunlukla beraber insanlar bir şeyi elde etmek istediklerinde istedikleri şeyi elde etmek amacıyla insanları harekete geçiren güç şüphesiz o bireyin ihtiyaçlarıdır (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005).

İhtiyaçlar fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kişinin hayati ihtiyaçları ilk basamak ihtiyaçlardır ve bunlar fizyolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılmaktadır. İhtiyaçların doyurulması halinde birey doyurulmamış ihtiyaçlarından en baskın olanını gidermeye çalışır ve sonrasında da ikincil ihtiyaçlar olan psikolojik ihtiyaçlara geçer yani fizyolojik ihtiyaçlar doyurulmadan bireyi diğer ihtiyaçlara yönlendirmek imkansızdır (Bayraktar, 2007). Bireyler açlık, susuzluk gibi ilk olarak fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra daha üst düzey olan sevme ve ait olma, saygı, ilişkili olma, başarı gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak isterler (Glasser, 1999).

Heckert ve diğerleri (2000); ilişki, başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarını sosyal ihtiyaçlar olarak nitelendirmişlerdir. İlişki ihtiyacı; kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gereklidir ve aynı zamanda bireyin çevresi ile iletişim kurma ihtiyacını da ifade etmektedir. Bununla birlikte bireyin başkaları ile sosyal olarak etkileşimde bulunma ve başkaları tarafından kabul edilme isteği de ilişki ihtiyacı olarak adlandırılmıştır (Adams, 1995; Heckert vd., 2000). Başarı ihtiyacı, bireyin önceki performansına göre daha fazla performans ile kendini daha ileriye taşımak amacıyla üstün olma ve girişimde bulunma arzusudur (Heckert vd.,2000). Diğer bir psikolojik ihtiyaç ise başkalarının isteğinden ziyade kendi

istediği için bir şeyler yapmayı arzu etme anlamına gelen özerklik ihtiyacıdır. Aynı zamanda bireylerin kendi iradesi ile kendi kendine kararlar verebilmesi, kendi benlik duygusuyla hareket edebilme ve davranabilme duygusu olarak da ifade edilmektedir. Son olarak, bazen güçlü olma ve diğer insanlar üzerinde etkin olma arzusu olarak tanımlanan ihtiyaç ise başatlık ihtiyacıdır (Heckert vd., 2000).

Bireyler hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçların doyumunu sağlamaya çalışır ki eğer doyum sağlanırsa bireyin sağlığı ve iyi oluşu desteklenirken doyum sağlanmazsa patolojiye ve hastalığa neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bireyler dünyaya geldiklerinde bakıma muhtaç olurlar ve bebeğin birincil bakıcısı bebeğin açlık susuzluk gibi fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra sevgi-ait olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını da karşıladığında bebek ve bakıcısı arasında güvenli bağlanma gerçekleşir ve bağlanmanın gerçekleşmesiyle birlikte bebeğin temel psikolojik ihtiyaçları da doyuma ulaşmış olur. Bu nedenle insanların hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarda doyumun sağlanmasında bağlanmanın önemli bir yeri olduğu düşünölmektedir (Kobak ve Sceery, 1988).

İlk olarak bebeğin birincil bakıcısı ile yani genellikle anne ile çocuk arasındaki duygusal bağı inceleyen Bowlby (1980), bu bağı bağlanma olarak adlandırmış ve bireylerin kendileri için önemli olan kişilere yönelik geliştirdikleri duygusal bağları bağlanma olarak tanımlamıştır. İlk zamanlarda anne-çocuk arasında oluşan ve bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olan bu bağ daha sonra bebeğin yakınlık, sevgi ihtiyacını da karşılayarak ve aynı zamanda bebeğin duygusal gelişimini etkileyerek sağlıklı bir birey olmasını sağlar (Kayahan, 2000).

İlk zamanlarda bağlanma konusunda yapılan araştırmalar daha çok yaşamın ilk zamanlarında bakımını üstlenen kişi ile çocuk arasında kurulan ilişki üzerine dikkat çekilse de (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1969), Bowlby (1979) bağlanma davranışının beşikten mezara kadar devam ettiğini belirtmiş ve yetişkin ve ergen bağlanması üzerine yapılan çalışmalar bağlanma ve onun etkilerinin yaşam boyu olduğunu göstermiştir (Thompson, 2008; Waters vd., 2000). Bowlby (1980); bağlanma davranışının sağlıklı gelişiminin duygusal bağlanmanın gelişimine etki ettiğini ve bu bağın başlangıçta çocukla aile arasında iken daha sonra yetişkinler

arasında devam ettiğini belirtmiştir. Bağlanma ile ilgili bebeklik döneminde çalışmalar yapan Ainsworth ve diğerlerinin (1978) yaptığı çalışmayı daha sonra Hazan ve Shaver (1987) yetişkin bireylere genişleterek yetişkin bağlanma stiline ilişkin çalışmalar yapmıştır. Ayrıca de yetişkin bağlanma stilleri ile ilgili olan bir diğer model ise Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen dörtlü bağlanma modelidir.

Hazan ve Shaver (1987), romantik aşkı bir bağlanma süreci olarak tanımlamışlar ve bağlanma davranışının sınıflandırılmasına ilişkin olarak güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üçlü bir yapı ortaya koymuşlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise kişinin kendine ve başkalarına yönelik olumlu ve olumsuz benlik algısına dayandırarak bağlanma stillerini korkulu, kayıtsız, saplantılı ve güvenli bağlanma olmak üzere dört sınıflı bir bağlanma sistemi oluşturmuştur.

Bağlanma konusunda yapılan araştırmalar gelişimsel dönemlere göre ele alındığında çocukluk döneminde yapılan çalışmaların çoğunda bağlanma figürü ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğinin ve bağlanma örüntülerinin ilerleyen zamanlarda çocuğun sosyal ilişkilerine ve benlik algısına yönelik nasıl etkilediğinin (Ainsworth vd., 1978; Sümer ve Anafarta Şendağ, 2008; Waters vd., 2000) incelendiği, yetişkinlik dönemine yönelik olarak yapılan çalışmalarda ise genel olarak yetişkinlerin romantik ilişkilerinin incelendiği görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987; Levy ve Davis, 1988).

Bağlanmanın yaşam boyu devam ettiği düşünüldüğünde bebeklik döneminde güvenli bağlanan bireylerin, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de diğerleriyle ilişki kurmaya gönüllü olması, kurduğu bu ilişkilerden yeterince doyum elde etmesi beklenebilir. Özellikle bireyin sevgi ve ait olma ihtiyacının sağlıklı bir şekilde giderilmesinin, bebeklik dönemindeki güvenli bağlanması ile mümkün olabileceği düşünülmektedir. Yine bireyin yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmasının en önemli nedenlerinden birisi sevgi ve ait olma ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılamaya çalışmak olduğu düşünülmektedir (Eşici, 2014).

Sosyal bir varlık olan insan diğer insanlarla ilişki kurmak isterler ve yakın ilişkilerde sosyal ilişkilerimizin en önemli kısmını oluşturmaktadır. Bireylerin kurdukları yakın ilişkiler hem bireylerin ihtiyaçlarının doyurulmasında hem de yaşanabilecek muhtemel problemlere uyum sağlamasına katkı sağlamaktadır (Hamarta, 2004). Yakın ilişkiler denildiğinde arkadaşlık, aşk, evlilik gibi diğer insanlarla kurulan ilişkiler akla gelmektedir ve yetişkinlik döneminde en çok önem verilen yakın ilişki türlerinden biri de evliliktir (Kantarıcı 2009).

Karşı cinsten iki insanın beraber bir hayat kurmak, ortak kararlar almak, hayatlarını paylaşmak ve belirli ihtiyaçlarını karşılamak için yaptıkları sözleşme evlilik olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2000). Evlilik ilişkisinin sağlıklı bir biçimde sürmesi, çiftlerin birbiriyle olan uyumu ile sağlanır (Kansız ve Arkar, 2011). Buna göre literatürde evlilikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik uyumu ve evlilik doyumu gibi çalışmaların sıkça yapıldığı görülmüştür (Ovalı, 2010). Evlilik ilişkisinin devamlılığını sağlayan en önemli etkenlerden biri olan evlilik doyumunu Tezer (1996); bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyine yönelik algısı olarak tanımlamıştır.

Evlilik, toplumun en küçük yapısı olan aile kurumunun başlangıcı olup, sosyal, ekonomik, ahlaki düzeni sağlamak ve evlilik yaşantısı, bireylerin aile kurma yönündeki en önemli adımlarından biri olmaktadır (Atçeken, 2014). İnsan hayatının doyum kaynaklarından biri olan evlilik bireylerin iyi hissetmelerini sağlarken, tam tersi etki yaparak psikolojik yıkımlarına sebep olup mutsuzluklarının kaynağı da olabilir (Ovalı, 2010). Arkadaşlık, sevgi, bağlılık, beraberlik, güven, cinsellik ve çocuk sahibi olma gibi birçok ihtiyacı tatmin etme beklentisi içinde kurulan evlilik ilişkisinin bazılarında çok zaman geçmeden sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Keçe, 2010).

Evlilik sürecinde bireylerin mutlu, uyumlu zamanları olduğu gibi incinme yaşantıları, uyumsuzluk süreçleri, tartışmaları veya çok daha olumsuz olayları da olabilmektedir (Alpay, 2009). İkili ilişkilerde anlaşmazlıklar kaçınılmaz olduğunda çatışmalar yaşanmakta ve ortaya çıkan olumsuz duygu ve davranışlarla baş etmede affetmenin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Gordon ve Baucom, 2003).

Yakın ilişkilerdeki önemi nedeniyle affetme son yıllarda romantik ilişkilerde ve evlilik ilişkilerinde sıkça araştırılmaya başlanmıştır (Taysi, 2010).

Alanyazın incelendiğinde son zamanlarda pozitif psikolojiye olan ilginin artması ile birlikte pozitif psikolojinin konularından biri olan affetme ile ilgili de çalışmaların sayısı artmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Zarara uğrayan kişinin güvenin tekrar yeniden oluşması için zarar verene telafi imkanı sunması olarak tanımlanan affetme olgusunu Worthington ve Diblasio (1990), ikili ilişkilerde özellikle yolunda gitmeyen evliliklerde kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Baskin ve Enright (2004) tarafından ise affetme, haksız bir muameleden kaynaklanan yoğun duygusal acı çeken bireylere yardımcı olabilmek olarak tanımlanmıştır ve hayatın pek çok sosyal alanında önemli ve etkili olduğu kadar bireyin iyilik haline de olumlu yönde katkı sağladığı görülmektedir.

Yakın ilişkiden zarar gören kişinin yaşadığı olumsuz etkiden kurtulmasına izin vermek olan affetme; ilişkinin devamlılığını sağlayan, olumsuz duyguları ortadan kaldıran bir tepkidir ve bununla birlikte affetmenin başarılı kişiler arası ilişkilerde kilit bir rolü olduğu düşünülmektedir (Fincham, 2000; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight, 1998). Ayrıca affetmenin uzun süreli etkisi olarak evli bireylerde eşlerin affetmeye istekli olması, evliliklerindeki ilişki doyumunu ve evliliklerinin uzun ömürlü olmasını sağlayan faktörlerden biri olduğu görülmüştür (Fenell, 1993). Taysi (2007)' ye göre ise evlilikte çatışma olduğunda affetme bireylerdeki öfke ve intikam çemberini kırmakla beraber güven ve ilişki için umut verici özelliktedir.

Bireysel çabaların sonucunda meydana gelen affetme bir süreçtir ve bu süreç kişinin içsel bir yolcuğun sonucunda kendi ile baş başa kalması ile başlar ve böylelikle kişi kendi iradesi ile haklı olduğu kırgınlıklarından vazgeçer ve affetme ile kendi yüklerinden kurtulmuş olur (Besim, 2017). Affetme olgusu kişinin kendine, başkalarına ve duruma yönelik olarak duygu, düşünce ve davranışlardan oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Yani affedebilen bireylerin kendisine, başkalarına ve durumlara karşı bakış açılarında duygularında, düşüncelerinde davranışlarında olumlu yönde değişiklikler meydana gelmektedir. Bu çok boyutlu yapıdan ilk olarak yapılan yanlışlardan sonra kişinin kendini sevmesi ve saygı duyabilmesi kendini affetme,

kendine zarar veren kişiye yönelik olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi diğerlerini yani başkalarını affetme (Hall ve Fincham, 2005), son olarak ise yaşanan durumların bireyin kontrolünde olup olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan vazgeçilebilmesi de duruma yönelik affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson vd., 2005). Kısacası affetme, bireyin kendi kendisine veya diğerlerinin kişiye yönelik yaptığı olumsuz davranışlardan sonra kişinin kendisine, diğerlerine ve duruma yönelik olumsuz duygulardan arınarak nötr duygulara sahip olması olarak tanımlanabilir (Arıcıoğlu ve Eraslan Çapan, 2014).

Sonuç olarak bebeklik döneminde bireyin birincil bakıcısı tarafından ihtiyaçlarının karşılanması o bireyin bağlanma stillerini etkilediği ve buna bağlı olarak bebeklik dönemindeki bağlanmanın yetişkinlik döneminde de devam ederek yakın ilişkilerden biri olan evliliği etkilediği bilinmektedir (Bowlby, 1979; Kobak ve Sceery, 1988). Ayrıca evlilik bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarının doyuma ulaşmasında önemli bir yeri vardır. Bununla birlikte bütün evliliklerin mutlu gitmediği zaman zaman incinmelerin, kırılmaların olduğu ve evliliğin devamı için de affetmenin önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir (Fenell, 1993). Özellikle bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlarının affetme düzeylerini yordamada önemli olduğu düşünülmektedir.

## **1.1. AMAÇ**

### **1.1.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlarının yakın ilişkilerde affediciliği yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak, bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlar ele alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak ise, evli bireylerin affetme düzeyleri olarak ele alınmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

### **1.1.2. Alt Amaçlar**

1. Evli bireylerin bağlanma stilleri, psikolojik ihtiyaçları ve affedicilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Evli bireylerin demografik özellikleri, bağlanma stilleri, psikolojik ihtiyaçları affediciliğin alt boyutlarından kendini affetme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Evli bireylerin demografik özellikleri, bağlanma stilleri, psikolojik ihtiyaçları affediciliğin alt boyutlarından başkalarını affetme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
4. Evli bireylerin demografik özellikleri, bağlanma stilleri, psikolojik ihtiyaçları affediciliğin alt boyutlarından durumu affetme düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

## 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Her bireyin yaşama tutunduğu ilk andan itibaren yani anne karnından başlayarak ölümüne kadar belirli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçları karşılanırsa doyum sağlayarak yaşamlarına devam ederken ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda ise doyum sağlayamaz ve bir hastalıkla veya bir patoloji ile karşı karşıya gelir (Deci ve Ryan, 2000). Bununla birlikte bebeklik dönemindeki ihtiyaçların karşılanma durumlarına göre bağlanma stilleri oluşan bireylerin yetişkinlik döneminde de bebeklik dönemi ile benzerlik gösterdiği bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Örneğin bebeklik döneminde güvenli bağlanan birey ilerleyen zamanlarda evlilik sürecinde partnerine güvenli bağlandığı böylelikle de evliliğinde yaşadığı problemleri daha kolay atlatabileceği beklenmektedir. Ayrıca evlilik ilişkisinin bireylerin hem fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasında hem de ilişkili olma, sevgi-ait olma gibi psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasındaki etkisi büyük öneme sahiptir. Ancak evlilikte zaman zaman problemler yaşanabilir ve bireylerin sahip olduğu bağlanma stillerine göre evlilikte yaşadığı sorunlar da farklılaşabilmektedir (Alpay, 2009; Keçe, 2010). Buna rağmen birçok evlilikte problem yaşanabileceği düşünüldüğünde evlilik ilişkisinin devamı için affetme olgusunun önemi göz ardı edilmemelidir. Özellikle toplumun temel yapı taşlarından biri olan aile kurumunun devamı için evlilik ilişkisinin önemi yadsınamaz (Fenell, 1993). Bu nedenle araştırmanın sonucunda elde edilen bulgularla birlikte evli bireylerde affetme

düzeylelerini etkileyen değişkenler tespit edildiğinde, özellikle aile danışmanlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlara bilgi sağlaması açısından araştırmanın önemli olduğu düşünölmektedir.

Alanyazın tarandığında son yıllarda pozitif psikolojinin ilgi görmesi ile birlikte affetme ile ilgili yapılan araştırmalar artmasına rağmen özellikle evli bireylerde affetme, psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma stilleri ile ilgili üç değişkenin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmaması sonucunda bu çalışmanın literatüre bu alanda katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### 1.3. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)

Bu araştırmada, evli bireylerin “Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Heartland Affetme Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu”na içten ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### 1.4. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmada incelenen psikolojik ihtiyaçlar “Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle, bağlanma stilleri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”nin ölçtüğü niteliklerle, affetme düzeyleri ise “Heartland Affetme Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma, çalışmanın yapıldığı çalışma grubunda yer alan bireylerle benzer nitelik taşıyan bireylere genellenebilir.

### 1.5. TANIMLAR

**Evlilik:** Bir erkek ile kadının aile kurmak için yasalar doğrultusunda birleşmesi evlilik olarak tanımlanmaktadır(TDK, 2015).

**Bağlanma:** Bir çocuğun özellikle korktuğu, hasta ya da yorgun olduğunda belirli bir figürle yakınlık araması, iletişim kurması bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982).

**Psikolojik İhtiyaçlar:** İnsanların doğası gereği, sağlıklı gelişimleri için gerekli olan ve psikolojik unsurları (sevme/sevilme, şefkat, ait olma, özerklik, toplumsal

kabul, başarı, öğrenme vb.) içeren ihtiyaçlar psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır (Zhang, 2007).

**Affetme:**İnsanların yapılan bir hatadan kaynaklı kendisine ya da başka birine yönelik geliştirdiği olumsuz duygularını, düşüncelerini, güdülerini ya da davranışlarını olumluya doğru değiştirmesine zemin hazırlayan psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996; McCullough vd., 1998)

## II. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlar ile bağımlı değişkeni olan evli bireylerin affetme düzeyleri ile ilgili kavramlara ve bu değişkenlerle ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda sırasıyla psikolojik ihtiyaçlar, bağlanma ve bağlanma stilleri ve affetme konuları ele alınmıştır.

#### 2.1. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

##### 2.1.1. İhtiyaç Kavramı ve Temel Özellikleri

İnsanın doğasında bulunan bir etmenin eksikliğinin hissedilmesi sonucunda kişiden kişiye farklılık gösteren, tatmin edildiğinde haz ve doyum sağlarken tatmin edilmediğinde ise acı ve üzüntüye sebep olan biyolojik, fiziksel ve psikolojik olabilen örüntüler ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). Cüceloğlu (2008), organizmanın yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın bu durumu ihtiyaç veya gereksinme olarak adlandırmıştır. Psikolojide ise ihtiyaç kavramı, insanın gelişimi ve çevresiyle ilişki kurabilmesi için gerekli olan önemli şartların eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 2000).

İhtiyaçlar, organizmanın hizmetinde olup, hayatın sürdürülebilmesi, büyüme ve gelişmenin sağlanması ve iyi oluş halinin arttırılması için ortaya çıkan istek ve arzulardan oluşmaktadır (Zhang, 2007).

Organizmada bazen yoksunluk bazen de fazlalıktan kaynaklanan ihtiyaç durumu bozulur ve organizma dengesini yeniden kurabilmek için ihtiyaçlarını gidermek ister (Kuru ve Karahan, 2008). Bu ihtiyaçlar fizyolojik olarak hava, su, yiyecek, cinsellik vb. gibi ya da sevgi, şefkat, güven, başarı, öğrenme, dostluk vb. gibi psikolojik ihtiyaçlar da olabilmektedir (Budak, 2003). İnsanlar kendileri için zorunlu olan fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra ihtiyaç hiyerarşisinin devamı olarak psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Glasser, 1999).

Fizyolojik ihtiyaçlar, psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal ihtiyaçlar olmak üzere üç tür ihtiyaç olduğunu belirten Zhang (2007), doğuştan gelen biyolojik sistemlerimizden kaynaklanan ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar, insan doğasından

kaynaklanan ve insanın sağlıklı gelişimi için gerekli olan psikolojik öğeleri psikolojik ihtiyaçlar ve bireyin sosyalleşme sırasında insanlarla kurduğu etkileşimler sonucunda duygusal tepkilerden ortaya çıkan psikolojik süreçli ihtiyaçlarımızı ise sosyal ihtiyaçlar olarak tanımlamıştır.

Fizyolojik ihtiyaçlar, beslenme, uyku, cinsellik, hava gibi tüm insanlar için ortak olan ve hayatta kalmak için zorunlu olan ihtiyaçlardır. Yaşamın ilk yıllarında davranışların temel belirleyicileri fizyolojik ihtiyaçlar iken yaş ilerleyip insan geliştikçe davranışın önemli belirleyicileri psikolojik ihtiyaçlar olabilmektedir.

Psikolojik ihtiyaçlar, daha çok zihin ve duygularla ilgili olup yaşantılar sonucunda meydana geldiği için kişiden kişiye farklılık gösteren ihtiyaçlardır (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). Bunlar bağlılık, güvenlik, saygınlık kazanma, sevme ve sevilme, ait olma, özgürlük ve özerklik, kendini gerçekleştirme, saldırganlık, kendine güven, kabul edilme, onaylanma gibi ihtiyaçlardır (Budak, 2003).

Sosyal ihtiyaçlar ise bireylerin sosyalleşme süreci içerisinde insanlarla kurulan etkileşimler sonucunda oluşan ve duygusal ve sosyal etkileşimler sonucunda özümsemiş ve öğrenilmiş ihtiyaçlardır (Zhang, 2007). Sosyal ihtiyaçlar, sonradan öğrenilen, toplumdan topluma farklılık gösterebilen ve diğer ihtiyaçları da gelişimleri boyunca etkilemeye devam eden ihtiyaçlardır (Doğan, 2015).

### **2.1.2. İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Açıklamalar**

İhtiyaçlar ile ilgili yapılan araştırmaların ortak özelliği olarak araştırmacıların temel amacı insan davranışının altında yatan temel etkenlerin neler olduğunu belirlemeye çalışmaktır (Doğan, 2015). Bu bölümde ihtiyaçlarla ilgili yapılan kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

#### **2.1.2.a. Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç**

İhtiyaçlarla ilgili en ayrıntılı açıklamaları yapan Henry Murray (1955), ihtiyaçları, organizmada algılama, zihinsel faaliyet ve eylemi tatmin edici bir yöne dönüştürme gibi belirli bir güç yaratan yapılar olarak değerlendirmektedir. Murray (1955), ihtiyaçların bazen içsel süreçler tarafından olsa da genellikle çevresel güçler tarafından yönlendirildiğini ve organizmada belirli bir baskıya yönelik tepki oluştuğunda meydana geldiğini savunmaktadır. Ayrıca ihtiyaçların belirli bir duygu

ile belirginleştirdiğini, belirli bir eğilim gösterdiğini, bu eğilimlerin genellikle ısrarlılık göstererek belirli bir davranışa sebep oluşturduğunu ve organizmayı doyurabilecek bir durum yaratacak değişikliklere neden olduklarını belirtmektedir (Bilge, 1990; Hall ve Lindzey, 1957).

Murray (1955), bireyin hayatını devam ettirmesi için gerekli olan yeme, içme, uyku gibi ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar; başarılı olma, arkadaşlık kurma gibi ihtiyaçları ise psikolojik ihtiyaçlar olmak üzere ihtiyaçları iki kategoride ele almıştır (Akt: Fidan, 1996). Fakat daha çok psikolojik ihtiyaçlara odaklanmıştır (Burger, 2006). Murray (1955)' a göre beyne baskı yapan uyarıcılar psikolojik ihtiyaçlardır ve bu uyarıcılar bireylerin algılamasını ve kavrama düzeyini örgütler ve böylelikle doyurucu olmayan bir durum değiştirilerek hoşnutluk arttırılmış olur (Hall ve Lindzey, 1957; Akt: Bilge, 1990).

Engler, Murray (1955)'ın ihtiyaçlarının tamamının aynı kişide bulunmayıp kişiden kişiye farklılık gösterdiğini, ihtiyaçların hiyerarşik bir sırasının bulunduğunu ve bunların bazılarının diğerlerine göre daha baskın olduğunu savunmuştur. Ayrıca birden fazla ihtiyaç çatıştığında en şiddetli olanın karşılandığını belirtmiştir (Akt: Tuğcu, 1987)

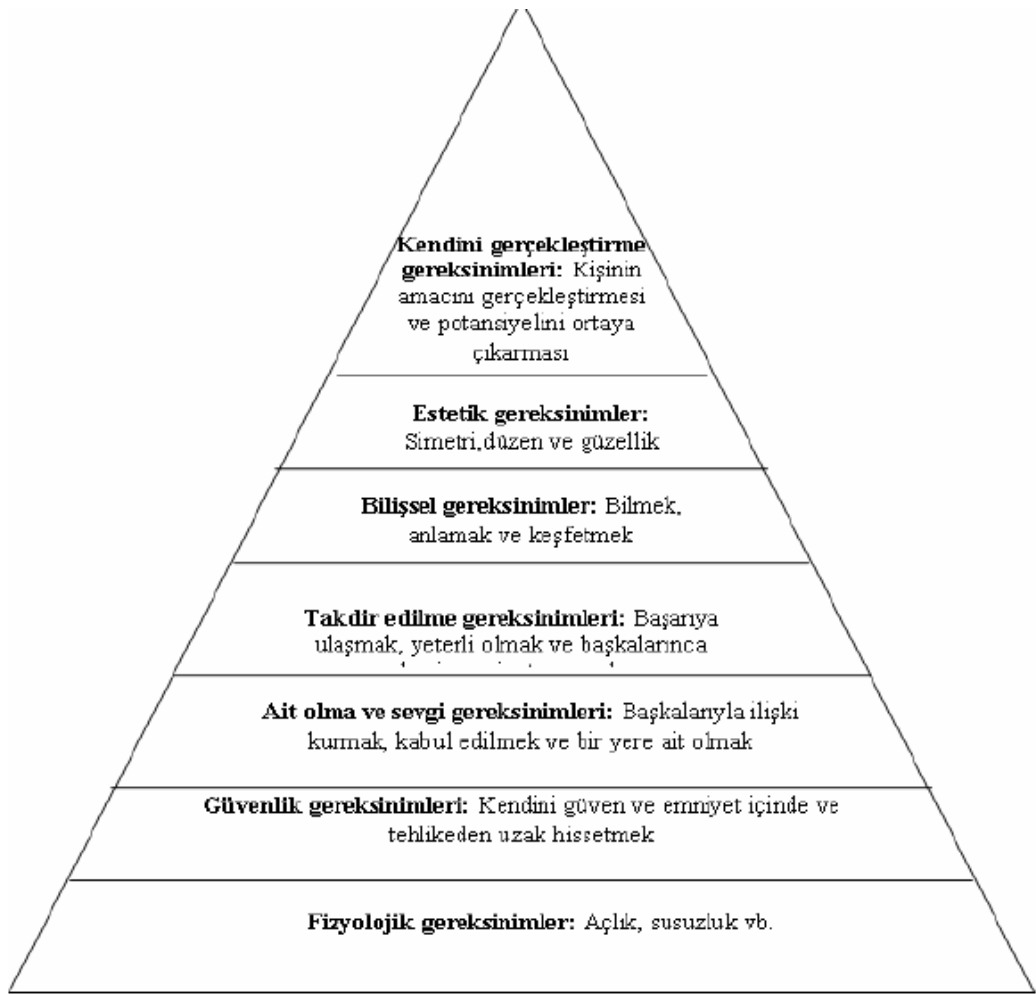
Murray (1955); kendini suçlama, başarı, yakınlık, saldırganlık, bağımsızlık-özerklik, karşılık verme, savunma-korunma, riayet etme-uyarlık, başatlık, gösteriş – teşhir, fiziksel hastalıklardan, ölümden, tehlikeli durumdan kaçınmak, küçük düşmekten, alçalmaktan kaçınma, şefkat gösterme-koruma, düzen, eğlence, reddetme, duyuşal izlenimlerden zevk alma, karşı cinse ilgi, soruları anlama-cevaplama, yardım isteme-ilgi görmek isteme olmak üzere yirmi psikolojik ihtiyacı açıklamıştır (Hall ve Lindzey, 1957; Akt: Bilge, 1990). İhtiyaçların her biri farklı şiddetlerde olup birbirinden daha baskın değildir, o andaki kişinin durumuna veya ortama göre en baskın olanı o davranışın belirleyicisi olabilir (Yanbastı, 1990).

### **2.1.2.b. Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı:**

Maslow insanların, doğuştan gelen ve belirli davranışlarına yön veren bazı ihtiyaçlara sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca klinik gözlemlerinden yararlanarak insanda fizyolojik, güvenlik, toplumsal, ego ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak adlandırılan temel gereksinimler olduğunu saptamıştır (Burger, 2006).

Maslow (1970) temel biyolojik ihtiyaçlardan başlayıp psikolojik ihtiyaçlara doğru ilerleyen ihtiyaçlar hiyerarşisini aşağıdaki şekildeki gibi piramit şeklinde düşünmüştür.

**Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi**



(Akt: Yalçın, 2010)

Maslow'a göre, piramidin alt basamağındaki temel bir güdünün ihtiyaçları karşılanmadan, bir üst düzeydeki güdüler etkilenmemektedir. Yani alt basamaktaki güdüler doyuma ulaşıncı kişi, piramidin bir üst basamağındaki güdülere hazır olur (Cüceloğlu, 2008).

Maslow, fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı üzere hiyerarşik bir düzen içinde beş temel kategoride incelediği ihtiyaçlar aşağıda açıklanmıştır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005 ).

**Fizyolojik İhtiyaçlar:** Maslow' un hiyerarşisinde en temel basamağı oluşturan, açlık, susuzluk, nefes almak gibi hayati olan ve ilk önce tatmin edilmesi gerekli olan ihtiyaçlardır. Öncelikli olarak fizyolojik ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir ki daha sonra birey üst ihtiyaçlara yönelebilsin. Bireyler için en temel olan bu ihtiyaçların karşılanamaması yaşamsal bir tehdit oluşturabilmektedir (Burger, 2006).

**Güvenlik İhtiyacı:** Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan birey emniyet, kararlılık, korku ve kaygıdan uzak durarak kendini güvende hissetme ihtiyacı duyar. Birey temel fizyolojik ihtiyaçlarının doyurulmasına da bağlı olarak güven ortamı arayışı içindedir (Burger, 2006). Güvenlik ihtiyacı sosyal ve ekonomik güvenlik biçiminde ortaya çıkar ve kaynağını canlı kalmak, sağlıklı yaşamak ve gelişmek ana güdüsünden alır. Güvenlik ihtiyaçlarından olan sosyal güvenlik, diğer insanlar tarafından sevilme, beğenilmek isteği olarak kendini gösterirken ekonomik güvenlik ise para kazanmak ve iyi bir gelire sahip olma arzusu olarak tanımlanabilir (Baymur, 1997).

**Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Bireyin fiziksel ve güvenlik ihtiyacı karşılandıktan sonra ortaya çıkan, bir kişiye ya da bir gruba bağlanma, kendisini bir grubun üyesi gibi hissetme ihtiyacı sevgi-ait olma ihtiyacı olarak nitelendirilir (Çelikkaleli, 2004). Diğer insanlarla varlığının görülmesi veya kabul edilmesiyle değer görme ihtiyacı içine giren kişi, diğer kişilerle ilişki kurup aile, grup, arkadaş çevresi içinde olmak istemektedir (Burger, 2006).

**Saygı İhtiyacı:** Maslow, kendini yeterli ve başarılı algılama ile beğenilme ve saygı duyulma ihtiyacı olarak bu ihtiyacı ikiye ayırmıştır. Maslow'un kendini gerçekleştiren kişi yolunda söz ettiği saygı, hak edilerek kazanılmıştır ve bu saygıyı kazanan kişi saygı ihtiyacını karşılamaktadır (Burger, 2006).

**Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Piramidin en üst basamağında bulunan kendini gerçekleştirme evresi, bireyin sahip olduğu potansiyel ve imkânlarını en üst seviyede kullanması ve bireyin kendi ile barışık olmasıdır (Burger, 2006). Bu evreye herkes ulaşamayabilir ve bu evredeki tüm bireyler tanınmış kişiler olmak durumunda değildirler. Yaşamının her dakikasını değerlendiren ve hayatını oldukça anlamlı gören herkes, bu evreyi gerçekleştirmiş olarak algılanır (Cüceloğlu, 2008). Kendini gerçekleştirme ihtiyacı kişiden kişiye değişim göstermektedir ve buna göre bir birey ne olabiliyor ise onu yapmalı ve kendi doğasına sadık kalmalıdır (Çelikkaleli, 2004).

**Üst Düzey İhtiyaçlar:** Maslow daha sonradan ihtiyaçlar hiyerarşisine bilme-tanıma ve estetik olmak üzere piramidine iki basamak daha eklenmiştir. Bu iki basamak ihtiyaçlar hiyerarşisinde üst düzey ihtiyaçlar olarak adlandırmaktadırlar (Pfaffenberger, 2007). Üst düzey ihtiyaçlar (metaneeds) ya da değer ihtiyaçları 17 grupta sınıflandırılmıştır.

**Tablo 1 :Üst Düzey İhtiyaçlar (The Metaneeds) ya da Değer İhtiyacı**

İhtiyaç/Değer	İhtiyaç ve Değerlerle Eşanamlı ya da Karakteristik Özelliklerle İlişkili
Doğruluk	Dürüst, gerçek, açıklık, kolaylık, zenginlik, gereklilik, güzellik, temizlik ve saflıkla ilgili bütün kelimeler
İyilik	Doğruluk, arzu edilebilirlik, “gereklilik”, adaletlilik, hayırseverlilik, dürüstlük
Güzellik	Doğruluk, canlılık, kolaylık, zenginlik, bütünlük, mükemmellik, tamamlama, eşsizlik, dürüstlük
Bütünlük	Birliktelik, bütünleşme, birlikte olma eğilimi, birbirine bağlanma, kolaylık, organizasyon, yapı, düzen, birlikte çalışma
Bölünme Üstünlük	Kabul edilme, kararlılık, bütünleşme yada bölünmenin üstünlüğü, birlikte çalışma
Canlılık	Süreç, spontan, kendini ayarlama, tam fonksiyon, devamlı değişiklik, kendi özünü ifade etme
Eşsizlik	Kişilik, karşılaştırılmama, yenilik, dünyada başka hiçbir şey gibi nitelikli olma
Mükemmellik	“Sadece doğruluk”, bütünleşme, ötesinde hiçbir şeyin olmadığı durum, gereksiz hiçbir şey, eksikliğin olmadığı hiçbir şey
Zorluk	Kaçınılmazlık, onun tamamen var olduğu gibi bir şeye gereksinim duymak
Tamamlama	Bütünlük, sonuç, kesinlik, yerine getirme
Adalet	Dürüstlük, “gereklilik”, zorluk, kaçınılmazlık
Düzen	Yasalara uygunluk, doğruluk, uzlaşmanın mükemmelliği
Kolaylık	Dürüstlük, gereklilik, ekstra yada gereksiz hiçbir şeyin olmadığı durum
Zenginlik	Farklılık, güçlük, karışıklık, hiçbir şeyin eksilmediği ya da gizlenmediği ve her şeyin eşit derecede önemli olduğu durum
Gayretsizlik	Rahatlık, gayretin azalması, zarafet, mükemmel ve güzel kalma

(Hall ve diğerleri, 1985’ den aktaran Yalçın, 2010)

Üst düzey ihtiyaçlar; yeni şeyler meydana getirmek amacıyla yaratıcı bilgi edinme, araştırma, keşfetme ihtiyacı ve estetik algısına sahip olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir sıra takip etmemesine karşın güçlü bir yapıda ve birbirlerinin yerlerine geçebilecek özelliktedirler. Maslow, üst düzey ihtiyaçların temel ihtiyaç gibi olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmadığı zaman ilgisizlik, tükenmişlik, sıkılganlık, ümitsizlik, yabancılaşma, zevk alamama gibi durumlar görülebileceğini belirtmiştir (Kesici, 2002).

### **2.1.2.c. Öz Belirleme Kuramı:**

Deci ve Ryan (2000) tarafından ortaya konulan öz belirleme kuramı (ÖBK), bireylerin genetik potansiyellerini ortaya koyabilmeleri için sosyal çevrelerinden destek görmeye ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Öz belirleme kuramı insanların doğuştan ya da genetik farklılıkların yanı sıra sosyal çevreye bağlı olarak farklı tepkiler göstermelerinin nedenini açıklamaya çalışmakla beraber bireylerin, grupların veya toplumların sağlıklı gelişebilmeleri için gerekli şartları belirleyerek, büyümeye, bütünleşmeye ve iyi olmaya etkisi olan faktörleri açık biçimde tanımlayarak ortaya koymayı amaç edinmektedir (Deci ve Ryan, 2000) Kurama göre bireylerin karşılanma durumuna göre motivasyon durumunu etkileyen özerklik, yeterlik ve ilişki olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaçları vardır (Deci ve Ryan 2008).

Öz-belirleme kuramına göre;

- Temel psikolojik ihtiyaçlar evrenseldir,
- Sosyal çevre ve ihtiyaç doyumu desteklendiğinde bireysel gelişim kendiliğinden ilerler,
- Çevre ve birey sürekli etkileşim içindedir ve bu süreçte kişi pasif değil aktiftir,
- İnsan doğası genetik özelliklerle belirlenemez.
- Kişinin benliğinin şekillenmesini bireyin kendi çevresi ile bütünleşme eğilimi sağlar.
- Temel psikolojik ihtiyaçlar, yetkinlik, ilişkili olma ve özerklik olarak adlandırılmıştır,
- Her davranışın altında bir ihtiyaç olmak zorunda değildir.

- Temel psikolojik ihtiyaçları doyuran insanlar, değerli gördükleri amaçların peşinden gitmek isteyerek amaçlarını başarma eğilimindedirler (Deci ve Ryan, 2000).

- Psikolojik iyi olma göstergeleri, “yaşam doyumu”, “kaygı düzeyi”, “özsaygı”, ve “depresyon” olarak belirtilmiştir ve kişinin potansiyellerini ortaya çıkaramaması psikolojik iyi olmayı engellemektedir.

Kurama göre bireylerin davranışları özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyacı olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaç tarafından yönlendirildiği vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

**Otonomi – Özerklik İhtiyacı:** Bireyin kendi davranışlarını başlatma, devam ettirme ve sonlandırmasıyla birlikte kendi davranışlarının yükümlülüğünü alarak nasıl davranacağına karar vermesi ve özgür iradesiyle davranması *özerklik (autonomy)* ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Kişilik gelişimi ve sağlıklı insan ilişkileri için önemli bir gereklilik olan özerklik ihtiyacı yeterlilik ve ilişki ihtiyacının tatmini için ön koşuldur. Ayrıca özerklik- otonomi olarak adlandırılan ihtiyaç iç-dış motivasyon kaynağı olarak sosyal baskıların giderilmesi, diğer insanlarla ilişki içerisinde olunması ve yeterlilik için kilit roledir (Ryan vd., 2011).

**Yeterlik İhtiyacı:** Bireyin çevre ile etkileşimine bağlı olarak kendini etkili ve yeterli hissetmesi *yeterlik (competence) ihtiyacı* olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bireyin yetenekleri ve yeterlik alanlarını kullanabilmesi ve geliştirme ihtiyacı olarak da adlandırılmaktadır. Bireyin göstermiş olduğu başarı, gözlemlediği kişilerin başarıları ve kişinin kendi başaracağına inancı ve motivesi bireyin yeterlik kaygılarının kaynaklarını oluşturmaktadır. Yeterlik ihtiyacı güdülenmenin önemli kaynaklarından ve bireylerin aktif olmasını sağlayarak onları harekete geçirir ve aynı zamanda uzun vadeli psikolojik iyi oluş için karşılanması gerekli olan önemli bir ihtiyaçtır (Deci ve Ryan, 2000). Ayrıca bireyin davranışlarında değişiklik yapabileceğine ve ilerleme göstereceğine dair olan yetkinlik inancı, psikolojik sorunların çözümünün yanı sıra hayatta karşılaştığı sorunlar ve zorlukların çoğuyla başa çıkabileceği konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Burger, 2006).

**İlişki İhtiyacı:** Bireyin başkalarıyla bağlantılı olma isteği duyarak çevresiyle etkileşim halinde olması ve bu etkileşim sonucunda da ait olma duygusunu yaşaması

*ilişkili olma (relatedness) ihtiyacı* olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İlişki ihtiyacını karşılarken kişiler ilişkinin başlaması ve kontrolünü kendi elinde bulundurmamak istemektedirler ve ayrıca bireylerin birbirleri ile ilişki ve bağlılık dereceleri ne kadar yüksek ise ihtiyaçlarının doyumu ve iyi oluşları da o derece artmaktadır (Kesici, 2008).

Psikolojik iyi olma ve ihtiyaçların doyurulması hakkında Sheldon ve Niemiec'e (2006)göre öz belirleme kuramındaki özerklik, yeterlilik ve ilişkinin psikolojik iyi olma üzerinde mükemmel bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre üç temel psikolojik ihtiyaç doyurulduğunda insanların yüksek düzeyde psikolojik iyi olma hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Deci ve Ryan (2000)'a göre üç temel psikolojik ihtiyacın tatmin edilmesi bireylerin büyümeleri, gelişimleri, bütünleşmeleri ve ruh sağlıklarının iyi olması için gereklidir.

#### **2.1.2.d. McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi:**

David McClelland'ın teorisine göre, bazı bireyler başarıdan zevk alır ve bir işin iyisini yapmak için yüksek bir motivasyona sahip olarak o işin en iyisini yapmak isterler. Bundan dolayı sadece başarı için çalışırlar. Yüksek hırs, yüksek kişisel standartlar, bir önceki başarıyı geçmekten zevk almak ve sonuç olarak büyük oranda zevkle birlikte yüksek bir başarı düzeyine tekrar ulaşmak bu başarılı bireylerin özellikleri arasında sayılabilir (Kesici, 2008).

Başarma ihtiyacı kuramına göre *başarı, bağlanma, uzmanlık ve güç kazanma* olmak üzere dört önemli ihtiyaç vardır.

***Başarı ihtiyacı:***Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler genellikle zamanlarının büyük bir kısmını işini daha iyi nasıl yapabileceklerini düşünerek geçirirler ve bu kişilerde üstün olma dürtüsü, zor olanı başarma gayreti ve isteği vardır. Güçlükleri yenme, ilerleme ve gelişme arzusu olan bireylerde de başarı güdüsü vardır. Hedef seçerken titiz hareket eden ve çoğunlukla seçtiği hedeflerin gerçekleşmesi zor ve anlamlı olan bireylerin de başarı ihtiyacı yüksektir.

***Bağlanma (ilişki) İhtiyacı:***Bir bireyin gruba ait olma ve sosyal çevre içinde yer alma isteği olarak tanımlanan bağlanma ihtiyacı, insanlarla ilişki kurma güdüsü olarak da tanımlanabilmektedir. Bağlanma ihtiyacı yüksek olan bireyler zamanının

büyük bir çoğunluğunu yakın çevresi ve diğer insanlarla nasıl daha yakın ve sıcak ilişkiler kurabileceğini düşünerek geçiriyorsa bu bireyin bağlanma ihtiyacı yüksektir. Bağlanma ihtiyacı bireylerin bir gruba bağlanmasını ve sosyal ilişkiler geliştirme isteğini ifade eder.

**Güç Kazanma İhtiyacı:** Karar verme, başka kişileri kontrol etme ve yönetme arzusu olarak tanımlanabilen güç kazanma ihtiyacı, kontrolü elinde bulundurma ve sağlama ihtiyacı olarak da tanımlanabilmektedir. Güç kazanma ihtiyacı fazla olan bireyler zamanlarının büyük bir çoğunluğunda nasıl daha güçlü olabileceklerini, diğer insanları nasıl kontrolü altına alabileceklerini düşünmektedirler.

**Uzmanlık İhtiyacı:** İş yapmaya özen gösteren, işlerinde uzmanlık ve profesyonellik arayan bireyler, uzmanlık ihtiyacı yüksek olan bireylerdir(Davis, 1972;Akt: Silah, 2005).

#### **2.1.2.e. Alderfer'in ERG Kuramı :**

Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramından hareketle bazı değişiklikler yaparak ERG kuramını oluşturan Alderfer, kuramında ihtiyaçları üç grupta incelemiştir (Aytaç, 1997).

**Var olmak ihtiyacı:** Maslow'un ihtiyaçlar piramidindeki fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına karşılık gelmekte olan var olmak ihtiyacı; bir işte çalışarak para kazanma, yemek yeme veya barınma gibi temel ihtiyaçları kapsamaktadır.

**İlişki ihtiyacı:** Sevgi ihtiyacı ve kişisel ilişkilerle ilgili olmak üzere insanları başka insanlarla düşünce ve duygularını paylaşmasını, saygı ve itibar ihtiyacını kapsamaktadır.

**Büyüme ihtiyacı:** Bireysel gayret ile alakalı olmak üzere bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacını kapsamaktadır. Ayrıca bir insanın yeteneğini kullanması, var olan potansiyellerini ortaya çıkarması da gelişme- büyüme ihtiyacı içindedir (Alderfer, 1980; Aytaç, 1997).

Alderfer'e göre birey belirli bir seviyedeki ihtiyacı karşılanmazsa daha alt seviyedeki ihtiyaçlarına dönecektir. Bununla beraber Alderfer, Maslow'un doyumdan sonra bir üst basamağa geçilir fikrinin oluşturduğu doyum-ilerleme kavramına doyumsuzluk sonucu meydana gelen hüsrana-gerileme kavramını da eklemiştir. Yani gelişme ihtiyacı karşılanmayan bir kimse hüsrana uğraması ve

bunun neticesinde ait olma ihtiyacında artış olması ve eğer ait olma ihtiyacı karşılanırsa da tekrar gelişme ihtiyacı duyması örnek olarak verilebilir (Alderfer, 1980; Aytaç, 1997).

İhtiyaçların sürekli ve dönemsel olarak ayrılması da Alderfer'in getirdiği başka bir kavramdır. Bireyi sürekli motive edenler adından da anlaşılacağı gibi sürekli olanlar olarak adlandırılmışlardır ve buna örnek olarak başarı ihtiyacı verilebilir. Belirli aralıklarla ortaya çıkan ve tatmin edildikleri anda da motive edici özelliklerini kaybedenler ise dönemsel olanlar olarak adlandırılmışlardır. Yeme ihtiyacı da dönemsel olanlara örnek olarak verilebilir (Alderfer, Kaplan ve Smith, 1974).

### **2.1.2.f. Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı**

Eric Fromm, Alderfer ve Maslow'un kuramlarına amaç edinme ve bir dünya görüşü ihtiyacı olmak üzere ek olarak iki ihtiyaç eklemiştir. Bunlar:

**Amaç Edinme İhtiyacı:** Bireyler yaşamlarını sürdürürken ve ilerisi için planlar yaparken ilgi ve amaç edinme gibi bazı ölçütleri göz önünde bulundurlar. İnsanlar yaşamlarına devam ederken amaçlarını gerçekleştirirler ve daha sonra hayatlarının geri kalanında yeni bir amaç edinmektedirler. İnsanlar için her bir amaç hayata bağlanma ve hayata yeniden motive olmaktır.

**Bir Dünya Görüşü İhtiyacı:** Bireylerin potansiyellerini ortaya koyabilmeleri, yapmak istedikleri bazı şeyleri yalnız başlarına yapabilmeleri için bir ortam gerekmektedir. Düzenin olmaması, bireyleri korkak, endişeli ve çekingen yapabildiği gibi tümüyle özgür ortamlarda kural ve talimatlar olmadan yetiştirilen çocuklarda ise bazı sorunlar çıkabilmektedir (Aytaç, 1997).

## **2.2. BAĞLANMA KURAMI**

İlk çocukluk yaşantılarının bireyler için davranışlarının şekillenmesiyle beraber kişilerarası ilişkilerin de etkilemede çok önemli olduğu bilinmektedir (Deniz, 2006). Bireylerin yetişkinlik hayatında sağlıklı olması çocukluk döneminde de sağlıklı olmalarıyla yakından ilgilidir. Bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel anlamda sağlıklı birer birey olarak yetişmesinde çocukluk dönemindeki anne-bebek ilişkisi ve bu ilişkinin kalitesi oldukça önemlidir. Çünkü bireylerin çocukluk dönemindeki

etkileşimleri ve kazanımları daha sonraki yaşantılarının temelini oluşturmaktadır (İlaslan, 2009).

Bebeğin belirli kişilere yakınlık kurması ve kendini o kişilerin yanında daha güvenli hissetmesi bağıllık olarak tanımlanmaktadır (Atkinson vd., 2002). Bebeklerin ilk bakıcılarına yönelik gösterdikleri duygusal bağın nasıl ve neden oluştuğunu araştırmak ve ayrıca hem kişiliğin hem de kişilerarası ilişkilerin bebeklik dönemindeki bağlanma ilişkisinden nasıl etkilendiğini açıklamak amacıyla John Bowlby tarafından bağlanma kuramı ortaya konulmuştur (Arslan, 2008).

Bowlby (1973), kişilerin kendileri için önemli saydıkları kişilere yönelik geliştirdikleri güçlü duygusal bağı bağlanma olarak tanımlamasının yanı sıra daha kapsamlı şekilde bağlanma davranışını, bir çocuğun, özellikle korktuğu, hasta veya yorgun olduğundaki gibi belirli durumlarda belirli bir kişi ile yakınlık araması ve iletişim kurması şeklinde tanımlamıştır (Bowlby, 1982).

Bebeklerin birincil bakıcıları olan yani genellikle annelerinden belirli bir süre ayrı kaldıklarında temel ihtiyaçlarının karşılanmış olduğu anlarda dahi gösterdikleri duygusal tepkilerin gözlenmesi sonucundan dolayı bağlanma kuramı ortaya atılmıştır. Kuramın temel hedefi, bebeklerle birincil bakıcıları ya da kendileri için önemli gördükleri diğer kişilerle arasında kuvvetli duygusal bağların gelişmesinin, onlardan ayrıldıkları durumlarda neden duygusal stres yaşadıklarının ve onlardan kolayca kopamamalarının nedenini açıklamaktır (Eken, 2010). Çocuklar ve onları yetiştiren ilk bakıcıları özellikle de anneleri ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bağlanma kuramcılar, bu ilişkiye bağlanma ilişkileri adını vermektedir. Çünkü bağlanma ilişkisi bireylerin destekleyici ve koruyucu bir insanla bağıllık oluşturma ihtiyacını karşılamaktadır (Burger, 2006). Bowlby (1973)'e göre, çocuklarda anne-babalarına yakın olma isteğinin olduğu ve çocukların güvende hissetmelerinde bakımı üstlenen kişi ile yaşanan ilişki oldukça önemlidir. Bağlanma kuramına göre bebeklerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için yetişkinlere ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar, bebeğin refleksi olarak getirdiği bağlanma eğilimi ile karşılanmaktadır. Bebeğin hayatta kalmasını sağlayan bağlanma eğilimi, aynı zamanda bebeğin fiziksel dünya ile temasına da imkan tanımaktadır ve bebeğin dış dünya ile teması ancak güvenli bağlanma ilişkisi ile mümkündür. Aksi takdirde güvenli bağlanma ilişkisi

kurulamadığında, birey doyurucu temas kurmada güçlükler yaşayabilir ve kendini desteklemesi bozulabilir (Kobak ve Sceery, 1988).

Bağlanma kuramını ortaya koyan Bowlby, nesne ilişkileri kuramcıları olarak bilinen ve Freud'un kişilik kuramını genişleten Melanie Klein, Donald Winnicot, Margaret Mahler ve Heinz Kohut gibi düşünürlerin fikirlerinden etkilenmiştir. Nesne ilişkileri kuramcıları da tıpkı Freud gibi ilk çocukluk yaşantılarına önem vermelerine karşın Freud'dan farklı olarak onun tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine çocuk ile çocuğun hayatındaki önemli kişilerle arasındaki ilişki ile ilgilenmişlerdir. Genellikle çocuğun ebeveynleri özellikle de annesi çocuğun yaşamı için önemlidir. Ayrıca nesne ilişkileri kuramcıları çocuğun bilinçaltında çevresindeki önemli nesnelerin yansımalarını oluşturduğunu belirtmişlerdir ki çocuğun anne ve babasının yanında olmadığı zamanlarda anne ve babanın bilinçaltındaki yansımaları çocuğun ebeveynleri ile eşleştirdiği yani ilişkilendirdiği bir nesne görevi görmektedir. Aynı zamanda çocuğun anne ve baba imgelerini içselleştirme tarzı, ilerleyen zamanlarda bir ilişkiye girdiğinde karşısındakini hangi gözle göreceğinin temelini oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, çocuğun ilk dönemlerinde ebeveynlerine duyduğu bağlılık, yetişkinlik dönemine geldiğinde diğer kişilerle anlamlı ilişkiler kurmasını etkilemektedir (Burger, 2006). Psikoanalitik bir yönü olmasına rağmen bağlanma kuramının kişilerarası ilişkileri açıklayan diğer kuramlardan farklı birkaç noktası vardır. Bunlardan ilki bağlanma kuramı patolojiden ziyade zihinsel sağlığa dikkat çekmektedir. İkinci bir nokta ise bağlanma kuramı çocukların bakıcılarla olan deneyimlerin fantezilerini de içeren içsel yönleri ile değil, gerçek yaşanmış deneyimlerle ve bunlarla ilgili zihinsel temsillerle ilgilenmektedir. Bağlanma kuramının sınanabilir denenceler sunması ise ayıran bir diğer noktadır (Güngör, 2000).

Bowlby'nin Londra Çocuk Danışma Kliniği'ndeki çalışmaları ilk deneysel çalışmasını oluşturmaktadır. Buradaki hastaların çoğunu okulda uyumsuzluk veya sevgi yoksunluğu yaşayan ve hırsızlığa eğilimli olan erkek çocukları oluşturmaktadır. Bowlby incelediği kırk dört durumda, ayrılma ve anne yoksunluğu arasındaki ilişkiyi vurgulamıştır. Hayatlarının ilk senelerinde anne figürüne gerçek bir bağlanma oluşturma ihtimalinden yoksun kalmalarından dolayı sevmeyi başaramamaları bu tarz çocukların temel problemidir. Ayrıca bir müddet anne babası

ile birlikte normal bir çocukluk geçiren çocukların buna rağmen ilerleyen zamanlarda uzun süreli ayrılıklar sebebiyle acı çeken çocuklarda da aynı durumlar gözlemlenmişçe bu çocukların insanlara yakınılmaktan devamlı olarak vazgeçtikleri bundan dolayı da sarsılmakta oldukları görülmüştür. Bu gözlemlerden dolayı Bowlby anne ile bebek arasında kurulan duygusal bağa yeteri kadar önem verilmeden gelişim sürecinin anlaşılamayacağını ve bu bağın herhangi bir sebepten dolayı koptuğunda, çocuğun son derece ciddi ve olumsuz problemler yaşayacağını savunmuştur (Bowlby, 1951; Akt: İlaslan, 2009).

Çocuğun bakımı ile ilgilenen bireyler eğer çocuğun ihtiyaçlarını karşılamazsa çocuğun bağlanma figürünü olumsuz değerlendirmesine neden olmakla birlikte bu durum çocuğun davranışları değerlendirme modelini etkiler (Arslan, 2008). Bağlanma figürü ve çocuk arasındaki iletişim sürdükçe çocuk ilk senenin yılın sonunda basit bir formda olmak üzere içsel çalışma modelleri geliştirmeye başlamaktadır (Berman vd., 1994; Akt: Özteke, 2015).

### **İçsel Çalışma Modelleri**

Çocuk genelde ilk üç yılında dış dünyanın kendisinden ne tür davranışlar sergilemesi gerektiğini, annesi ve kendine yakın hissettiği diğer kişilerin kendinden hangi davranışlar beklediğine ve kendinin hangi yönde davranması gerektiğine ve bunların birbirleri ile nasıl etkileşim içinde olacağına ilişkin çalışma modelleri geliştirir. Bu çalışma modelleri bağlanma kuramının en önemli terimlerinden biri olan zihinsel modeller olarak da adlandırılan içsel çalışma modelleridir ve çocuk bu çalışma modelleri kapsamında durumu değerlendirerek kendi bağlanma planını yapar (Bowlby, 1982). Çocuk bakımını üstlenen kişi ile tekrarlayan etkileşimleri değerlendirerek kendisinden ne beklediğini öğrenir ve davranışlarını buna uyumlu hale getirir böylelikle de bu beklentiler çalışma modellerinin temelini oluşturur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma örüntülerinin sürekliliğini sağlayan içsel çalışma modellerinin, yaşamın ilk zamanlarında daha esnek ve duruma göre tekrar örgütlenebilir, görece değişken ve çevreye daha duyarlı olduğu düşünülmektedir. Çevresindeki insanlarla ve nesnelere devamlı olarak etkileşim halinde olan çocuk, çevresindeki dünya ve onun içindekilerle, benliği de dahil olmak üzere karmaşık zihinsel modeller

geliştirmektedir (Bowlby, 1980). Bowlby (1973), zihinsel modellerin iki temel özelliğini belirtmiştir. Bunlardan ilki bağlanma figürünün çoğunlukla koruma ve destek amacıyla tepki verip vermediğini, çocuğun yakınlık kurma isteğinin karşılanıp karşılanmadığı iken ikinci önemli özelliği ise bireyin bağlanma figürünün gözünde ne derece iyi ve değerli olduğudur. İlk özellik çocuğun çevresindeki diğer kişileri nasıl gördüğü, ikinci özellik ise çocuğun kendini nasıl gördüğü ile ilgilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Benlik ve bağlanma figürü ile ilgili zihinsel modeller karşılıklı deneyimlerin haricinde oluşturulmasına rağmen, ilk zamanlar iç içe geçmiş durumdadır. Ben ve diğerleri ile ilgili oluşturulan modeller birbirlerinden bağımsız olarak düşünülemezler ve birbirlerinden ayrıldıklarında dahi ikisi aynı ilişkinin iki yüzünü temsil etmektedir (Bretherton, 1990). İhtiyaç duyduğunda ve kaygılandığında bağlanma figüründen ihtiyaç duyduğu desteği ve olumlu tepkiyi alan çocuk bakıcısının ulaşılabilir, güvenilebilir ve destekleyici olduğuna, bununla beraber kendisinin de sevmeye layık olduğuna dair içsel çalışma modeli edinir. Ancak bağlanma figürü, çocuğun gereksinimlerine ilgisiz olur ya da gereksinimlerine uygun olmayan tepkilerle karşılık verdiği takdirde çocuk bağlanma figürünü reddedici, kendisinin de sevmeye ve desteklenmeye layık olmayan biri olarak kodlar (Güngör, 2000). Yani kısacası, bağlanma figürü ile kurulan ilişkiden kaynaklı içsel çalışma modelleri her ne kadar ailenin bir resmini göstermese de çocuğun davranışına bağlanma figürünün tepkisi ile ilgili yol gösterir (Main vd., 1985).

Bağlanma kuramı; bireyin gelişim dönemlerinden bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde kendine ve başkalarına karşı geliştirdiği içsel çalışma modelleri, kişinin ilerleyen zamanlarda yetişkinlik döneminde destek ve yakınlık arayışına etki ettiğini öne sürmektedir (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Birey hayatı boyunca yeni ve etkileyici bağlanma ilişkisine girdikçe, içsel çalışma modellerini, yaşamının her evresinde yeniden düzenleyebilir veya yanlış olduğunu kanıtlayabilir (Howe vd., 1999).

### **2.2.1. Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Bağlanma Stilleri**

Bebeklik dönemi olarak adlandırılan 0-2 yaşarası, çocuğun, fiziksel, duygusal ve zihinsel yönlerinin en hızlı geliştiği dönem olması nedeniyle çocuğun yalnızca

fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi yeterli değildir. Bebeğin becerilerinin yeterli düzeyde gelişmemiş olmasından kaynaklı bebeğin kendisine bakım veren kişiye (anne-baba) bağımlı olduğu görülür ve bu nedenle bağımlılık sürecinde bebeğin bakım vereniyle kurmuş olduğu birebir ilişki bebeğin zihinsel ve duygusal gelişiminde oldukça önemlidir (Öztürk, 2002).

Bebeğin bakım vereniyle arasındaki ilk deneyimleri inceleyen ve bağlanma kuramının da etkilendiği birçok teori vardır.

### **2.2.1.a. Lorenz'in Teorisi**

Bazı kuşların yumurtadan çıkar çıkmaz çevresinde gördüğü hareket eden ilk nesneye bağlanıp devamlı o nesneyi izlemeleri basımlama olarak tanımlanmaktadır. İlk gözlemini kaz civcivleri ile yapan Konrad Lorenz; civcivler yumurtadan ilk çıktığı anda kendisi yürümüş ve civcivler de onu takip etmiştir. Civcivlerin annesi sonrasında yanlarına gelmesine rağmen civcivler Lorenz'i takip etmeyi bırakmamıştır (Hoffman ve Ratner, 197; Akt: Cüceloğlu, 2008). Civciv doğduktan 13-16 saat arasındaki üç saatlik bir süre zarfı içerisinde hareket eden nesneye bırakılırsa basımlama en iyi şekilde gerçekleşir ve eğer evre geçtikten sonra bırakılırsa basımlama, süre geçtikçe geçen süreyle orantılı olarak zorlaşır. Bu evre "kritik dönem" olarak adlandırılmaktadır (Hess, 1972; Akt: Cüceloğlu, 2008).

### **2.2.1.b. Harlow'un Teorisi**

Gözlemini maymunlar üzerinde yapan Harlow, maymunları doğumlarının hemen ardından annelerinden ayırarak yapay annelerle büyütüştür. Biri üzerinde süt şişesi bulunan telden yapılmış diğeri ise sadece yumuşak kumaştan yapılmış ve ısıtılan iki anne de yavru maymunların kafesine bırakılmıştır. Gözlemciler, yavru maymunların süt vermemesine rağmen sıcak ve yumuşak kumaştan anneyi istedikleri, korktukları durumlarda da ona sarıldıklarını gözlemlemişlerdir. Gözlem sonucuna bakıldığında bağlanma ilişkisinde anne maymunun açlık ihtiyacının karşılanmasıyla ilişkisinin gerekli olmadığı ayrıca bu tarz bir ilişkinin bağlanma ilişkisinin oluşması için yeterli olmadığı anlaşılmıştır. Gerçek anne-yavru ilişkisinden yoksun büyüyen maymunların, ilerleyen zamanlarda kendi türlerine özgü birtakım davranışları gerçekleştirmelerinde problem yaşamalarının görülmesi

Bowlby'nin ilk bağlanma ilişkisinden yoksunluğun, daha sonraki ilişkilerin kalitesini etkileyeceği yönündeki görüşünü desteklemiştir. Horlow'un maymunlar üzerinde yaptığı bu araştırma da fiziksel temasın anne yavru bağlanma ilişkisinin oluşmasında önemli olsa da, tek ve en önemli faktör olmadığı görülmüştür (Maccoby, 1980; Akt: Hortaçsu, 2003).

### **2.2.1.c. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı**

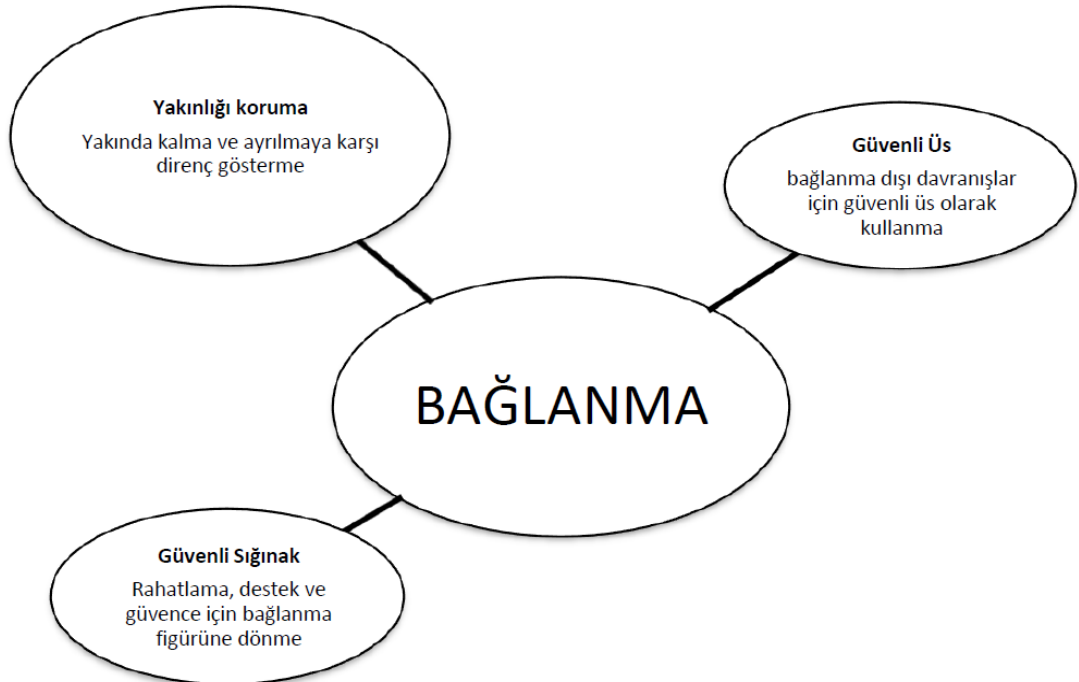
Bowlby (1969), insanların tuhaf, karanlık, tehlikeli ve belirsizliklerden korktuklarını ve bunlarla savaşabilmek için de birinin desteğine ve yakınlığına gereksinim hissettiğini, bu nedenle herkesin bir bağlanma donanımıyla yaşama başladığını söylemektedir. Bebeğin doğduğu andan itibaren ona bakım veren kişiye karşı yakın olması, gülümsemesi gibi bazı bağlanma davranışlarına, bakım veren kişinin de bebeğe cevap vermesiyle birlikte bağlanma süreci başlar. Böylelikle bu sağlıklı tutumların sonucunda bebeğin aldığı karşılık bağlanma davranışının kuvvetlenmesine neden olur (Sroufe, 2000).

Daha önce de belirtildiği gibi Bowlby kuramını çeşitli zaman aralıklarında birincil bakıcısından ayrılan bebeklerin davranışlarını gözlemleyerek oluşturmaya başlamıştır. Gözlemleri sonucunda da bebeklerin annelerinden ayrıldığında bir dizi duygusal tepki verdiği sonucuna ulaşmıştır. Bebeklerin bağlanma figürleri ortadan kalktığında; ağlama davranışı ile durumu protesto etmek, umutsuzluk ve yas tepkileri ve bağlanmanın çözülmesi olmak üzere üç temel tepki gösterdikleri gözlemlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). İlk aşamada, bebek annesinin kendisini bıraktığı ile ilgili düşüncesini ifadeleri ile, endişe, üzüntü, yoğun ağlama davranışları göstererek protesto eder. Bebeğin yardım istemediği, zaman zaman ağladığı, fiziksel olarak kendini geri çektiği aşama umutsuzluk aşamasıdır. Son aşama olan bağlanmanın çözülmesi veya kopma aşamasında ise bebek bakıcıyı aramaktan vazgeçer hatta unutulur, çevresine daha çok ilgi göstermeye başlar ve sosyal davranışları gözlenir (Arslan, 2008).

Bowlby (1980), bebeğin bakıcısına karşı “yakın olma”, yine bebeğin çevreyi keşfederken ve yeni durumlara başlarken destek alabileceği “güvenli üs” olarak anneyi kullanma ve son olarak da bebeğin rahatlık, koruma ve destek hissetmesi amacıyla anneye güvenmesini sağlayan bir “güvenli sığınak” olması olmak üzere

bağlanma ilişkilerinin işlevlerini ve üç özelliğini belirtmiştir. İlk olarak yeni doğan bebekler; korktuklarında, kendilerini savunmasız ya da sıkıntılı hissettiklerinde güvenlik hissini artırmak amacıyla fiziksel yakınlığı korumak istediklerini gösteren davranışlar sergileyerek yakınlık için bağlanma figürünü ararlar. Korktuğu durumlarda bebeğe güven ve cesaret veren bağlanma figürleri çocuğun çevreyi keşfedebilmesi ve bu sayede bilişsel gelişimine imkan sağlamak için güvenli bir üs işlevi görürler. Bowlby ve diğer araştırmacılar yaptıkları gözlemler sonucunda yeni doğan bebeklerin annelerini yanında hissettiklerinde, daha sağlıklı, daha enerji dolu ve korkusuz göründüklerini, bu nedenle korkmadan etrafındaki kişilere sıcak ilgi göstermekte ve çevrelerini keşfetme ile ilgilendiklerini ortaya koymuştur. Bağlanma figürü ayrılıp tekrar döndüğünde bebekler için rahatlama, yeniden güvence, destek verme çevreyi keşfetme sırasında karşılaştıkları tehlikeler için güvenli bir sığınak işlevi görerek bebeğin stres seviyesini düzenlerler. Sonuç olarak bağlanma sürecinin yakınlık, güvence üssü ve güvenli bir sığınak olmak üzere üç önemli tanımlayıcı özelliği, üç de temel işlevi vardır (Hazan ve Shaver, 1994).

### Şekil 2: Bağlanmanın Özellikleri



(Hazan ve Shaver, 1994' den aktarılmıştır)

### 2.2.1.d. Ainsworth ve Bağlanma Stilleri

Mary Ainsworth ve diğçerleri (1978), Bowlby'nin bağlanma kuramının temel varsayımlarını ilk kez sistemli bir şekilde sınıamışlardır. Ainsworth da bağlanmayı Bowlby'e benzer olarak, "çocuk ve çocuğun birincil bakıcısı olan kişi ile arasındaki bağ veya devam eden ilişki", bağlanma davranışını da "bu tür bir ilişkinin şekillenmesine ve sonrasında da ilişkilere aracılık etmesine hizmet eden davranışlar" şeklinde açıklamıştır. Bağlanma kuramının "duyarlılık" hipotezini sınavarak bebektikteki bağlanma davranışının annenin bebeğinin ihtiyaçlarına olan duyarlılığı ya da duyarsızlığı ile açıklanıp açıklanamayacağını anlamak Ainsworth'un araştırmalarının temel amacıdır (Güngör, 2000).

Ainsworth ve diğçerlerinin (1978) "Yabancı Oda Deneyi" adı verilen çalışmalarında 12- 18 aylık bebeklerin annelerinin veya birincil bakıcılarının odadan ayrıldığında, yabancı ile odada yalnız kalıp daha sonra birincil bakıcılarının odaya tekrar döndüğündeki davranışlarını incelemişler ve bebeklerin buradaki tepkilerine yönelik bağlanma stillerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan şeklinde 3 tür bağlanma davranışı sergilediklerini belirtmişlerdir. İlk olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan bebeklerin, anneleri odadan ayrıldığında doğal olarak huzursuzluk yaşadıkları fakat anneleri tekrar odaya döndüğünde kolayca sakinleşerek çevrelerini keşfetmeye devam ettikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bebeklerin, anneleri odadan ayrıldığında yoğun bir kaygı ve huzursuzluk yaşadıkları, yabancı kişiyle hiçbir şekilde iletişime geçmedikleri, anneleri odaya tekrar geldiğinde ise kolayca sakinleşmedikleri ve ona sevinerek sarılmalarına rağmen sinirlenme, ağlama, huysuzlanma gibi protesto davranışlarına devam ettikleri gözlemlenmiştir. Son olarak anneleri odadan ayrıldığında bebeklerin aşırı tepki gösterdiği,anneleri tekrar odaya geldiğinde ise annenin geri gelmesine ilgisiz kalarak onunla temas kurmamaya çalıştığı bağlanma stiline kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler olduğu gözlenmiştir.

Ainsworth ve diğçerleri (1978), bebeklerin annelerinin odadan ayrıldığında ve odaya geri döndüğünde çeşitli tepkiler gösteren bebeklerin annelerinin davranışlarını inceleyerek annelerin farklı davranışlarını ortaya koymuşlardır. Yapılan gözlemler sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin annelerinin, bebeklerinin

ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı ve olumlu tepkiler verdiği ortaya konulmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanan bebeklerin annelerinin, bebeklerinin gereksinimlerine karşı tutarsız tepkiler verdiklerini, kaçınan bağlanma stili gosteren bebeklerin annelerinin ise çoğunlukla bebeğin gereksinimine daha ihmalkar, soğuk ve reddedici tepkiler vererek bebekle temas kurmaktan kaçınan anneler olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla beraber nerede, ne zaman ve ne yapacakları belli olmayan, aynı duruma karşı farklı yer ve zamanlarda farklı tepkiler vererek kararsız ve dengesiz tutumlar gosteren anne babaların çocuklarına gúven duygusu veremediklerini bu yúzden de gúvenli bağlanma gelişiminde olumsuz sonuçlara sebep oldukları górlmektedir. Ebeveynlerden her birinin kendi başına tutarsızlık gostermesiyle beraber birbirlerine zıt tutumlar sergilemeleri ya da ebeveynlerden birinin onaylamadığı bir davranışı diğerinin onaylaması veya çocuğun isteklerinin bazı zamanlarda yasaklanıp bazı zamanlarda izin verilmesi kararsız ve tutarsız tutuma örnek olarak gosterilebilir (etinkaya, 2013).

Main ve Solomon (1990) tarafından olađanústú kótu koşullarda gelişen bağlanma rúntúsünü tanımlamak için gúvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerine dağınık bağlanmayı eklemiştir. Dağınık bağlanma stilinin lútleri olarak sağlığı bozuk, ihmal ya da istismar eden, dven bireylerin bebekle arasındaki ilişki rúntúsünün bebekte stresle baş edememe, korkma, hareketlerde yavaşlama ve donup kalma gibi durumlar sayılmaktadır. Bununla birlikte dağınık bağlanma rúntúsú gosteren bebeklerin annelerinin fiziksel taciz ya da ihmalde bulunan, psikiyatrik bozukluk oranları yúksek olan veya kendi bağlanma nesnelere ile olan problemlerini ozememiř kişiler olduğu ve dağınık bağlanma stilinin altındaki temel nedenin bakım veren kişiden korkma olduğu ifade edilmektedir (Akt: Kesebir vd., 2011).

### **2.2.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma**

Bebeklik ve çocukluk döneminde net bir şekilde grúnsede dahi özellikle kaygının ve korkunun arttığı, gúvende olma duygusunun zayıfladığı zamanlarda dahil olmak úzere bireyin tüm yaşamı boyunca bağlanma davranışı gözlemlenebilmektedir (Deniz, 2006). Bowlby'nin (1979) bağlanma davranışını beşikten mezara kadar uzanan insan davranışının btúnleyici bir parçası olarak tanımlamasına karşın, uzun zaman bebeklik ve çocukluk dönemleri ile bu

dönemlerdeki temel bakım verenle çocuk arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Bazı bağlanma kuramcıları tıpkı farklı yaklaşımları benimseyen pek çok kuramcı gibi çocukluk deneyimlerinin ve zihinsel modellerin bireyin yaşamı süresince hemen hemen aynı kaldığı düşüncesini savunmuşlar ve bunun nedeni olarak da bağlanma sistemindeki sinirsel temelin büyük oranda değişmemesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bu nedenle bağlanma kuramı son on yıldır bireyin tüm hayatını kapsayacak şekilde ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ve sosyal ve romantik ilişkilerde yaşanan duygusal, bilişsel ve davranışsal özellikleri anlamak amacıyla da kullanılan bir model haline gelmiştir (Hazan ve Shaver, 1994; Çalışır, 2009).

Bağlanma kuramına göre çocuğun birincil bakıcısıyla yaşadığı deneyimler içsel çalışma modelleri ile temsil edilir ki bu modeller çocuğun ergenlik dönemine kadar süren gelişimi boyunca daha da güçlenerek sağlamlaşır. Bilhassa, içsel çalışma modellerinin ergenlikte genellikle şekli aldıkları ve değişime daha dirençli hale geldikleri kabul edilmektedir (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Zimmermann ve Becker-Stoll (2002), bağlanma zihinsel temsillerinin 16–18 yaşları arasındaki kalıcılıklarını incelemek için yaptıkları boylamsal çalışmada bağlanma stillerinin yüksek oranda kalıcılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak genellikle orta ergenlik yani 16 yaş dönemlerinde güvensiz bağlanmadan özellikle saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerde ergenliğin son zamanlarına doğru yaklaşıldığında güvenli bağlanma temsilleri geliştirme yönünde bir ilerleme gözlemlenmiştir.

Bağlanma bakış açısından bir geçiş dönemi olan ergenlik döneminin başlarında ebeveynler artık sınımlanacak güvenli bağlar şeklinde değerlendirilmekten çok sınırlayıcı bağlanmalar olarak algılanmaya başlar ve bundan dolayı da ergen ilk bağlanma figürü olan birincil bakıcısına daha az bağımlı olmak için büyük çaba sarf eder. Bu nedenle ergenlik döneminde olan bireyin temel gayesi, kimseye bağlı kalmadan dünyada kendi yolunu çizmek ve kendi olabilmek için bağımsızlığa olan gereksinimini karşılamaktır (Lee, 2003). Ergenlik döneminde bireyin yaşamını tekrar gözden geçirmesi ile kimliğini oluşturması esnasında, bağlanma figürlerinin değişmesi ve ergende yeniden oluşmasından dolayı bu dönemde bağlanma ilişkisinde birçok değişimin yaşandığı görülmektedir (Keskin ve Çam, 2009).

Ergenlik dönemi bağlanma ilişkileri incelendiğinde bireyin yeterliklerinin artması nedeniyle bağlanma davranışları bebeklik dönemine oranla daha az görülmekte ve bu dönemdeki bağlanma davranışları direkt olarak fiziksel yakınlık aramaktan ziyade bireyin gereksinim duyduğunda bağlanma figürü ile duygularını, kaygılarını ve korkularını paylaşmak şeklinde ortaya çıkmaktadır(Eken, 2010).

Ergenlik dönemindeki kimlik gelişimine bağlantılı olarak bağımlılıktan bağımsızlığa doğru geçmeye çalışan ergenler, özerklik arayıp bağımsızlığını kazanmaya çalışırken diğer yandan da çoklu bağlanma ilişkisini yaşarlar. Bundan dolayı anne-babaları ile birlikte arkadaşlar ve romantik partnerler de bağlanma figürü olarak işlev görmeye başlamaktadır. Bu dönemdeki ebeveyn-çocuk ilişkilerinde yaşanan dönüşümler anne-baba tutumlarını ergen gözünde daha önemli bir noktaya getirir. Bu durumda, güvenli bağlanan ergenler ergenlik dönemine özgü olan özerklik tutkusu ile kendi bağımsızlıklarına ve akranlarına daha düşkün hale gelseler bile gelişimsel olarak yoğun bir kriz yaşamayarak dönemdeki arayışlarını üretken bir şekilde yönetebilmektedirler.Fakat özellikle kaygılı ve kararsız olan güvensiz bağlanmaya sahip ergenler için ergenlik dönemi değişimleri, kimlik ve sosyalleşme problemleriyle de üst üste geldiğinde farklı problemlere de neden olabilir. Terk edilme, sevilme, yeterince onaylanmama veya yetersizlik gibi duyguların eşlik ettiği kaygılı bağlanma stili özellikle ergenlik dönemindeki yakın ilişkilerinde ergenlerin kaygısını artırarak yalnızlık, depresyon, kendini beğenmeme, konsantrasyon problemleri gibi sorunları sıklıkla yaşamalarına neden olur. Bu dönemde önem kazanan özerklik arayışı ve akran/arkadaş ilişkileri için ergenler farklı ilişkilerde kendilerini deneyerek her alanda keşiflerde bulunmaya çalışır. Bu keşifleri ebeveynlerinin bağlanma “güvencesi” altında yapan ergenler, hem başarılı keşif yapma şanslarını artırır hem de daha doğru yerlerde keşif yapmaya yönelirler. Güvensiz bağlanma stiline sahip ergenler için keşif yapmak olduğundan daha stresli bir süreç olarak yaşanır. Bu nedenle keşfetmenin yerini ya daha çok başkalarını memnun etmeye veya onaylarını almaya yönelik davranışlar (kaygılı kararsız / saplantılı bağlanma) ya da ilişkilerdeki olası örselenmelerden kaçınmak için aşırı şekilde kendini savunmaya dönük davranışlar sergileyebilirler. Bundan dolayı anne-baba tutum ve davranışları, ergenlik dönemindeki bağlanma dinamiklerini,

bağlanmanın akran ve arkadaşlara sağlıklı bir şekilde aktarımını ve duygusal gelişimin çeşitli yönlerini etkileyen önemli bir faktördür (Sümer, 2006).

Arayış döneminde olan ergenler anne-babalarına diğer zamanlara göre daha fazla ihtiyaç duyabilmektedirler. Çünkü ebeveynlerin ihata yaptıklarında dönebilecekleri güvenli sığınak ve yeni arayışları için kullanabilecekleri bir keşif üssü olarak görmek isterler. Bu nedenle anne-babaya bağlanma ile beraber akranlar ve romantik partnerlere bağlanma birlikte sürdürülür. Bu durumda da doğal olarak ebeveyn ile geçirilen zaman azalır ve tek yönlü bağımlılıktan karşılıklılık ilkesine geçiş yaşanır (Sümer, 2006).

Bazı kuramcılar akran ilişkilerinin anne-baba ilişkilerinden farklı olduğunu, çünkü anne-baba ile kurulan ilişkilerin daha çok tek taraflı bir güç içerdiğini, bunun yanı sıra akran ilişkilerinde daha çok karşılıklılık ve paylaşım ilkelerine dayandığını savunmuşlardır (Youniss, 1985; Akt: Eken, 2010). Bazı kuramcılar ise anne-baba-ergen ilişkilerinin hem yatay hem de dikey güç ilişkilerinin bir karışımı olduğunu, yani hem arkadaşlık hem de otoriterlik ilişkilerine sahip olduğunu belirtmişlerdir (Laursen ve Collins, 1994).

Özerkliklerini kazanmaya çalışırken aslında kimliklerini oluşturma gayreti içerisinde olan ergenlik dönemindeki bireylerin akranları bu süreç içerisinde bağlanma figürü olarak ön plana çıkar (Hazan ve Shaver, 1994). İlk ergenlik döneminde anne babalara yönelik azalan bağlanma davranışının akranlara ve başka yetişkinlere yöneldiği bununla birlikte anne-babalarla olumlu bağlanma ilişkisi geliştiren kişilerin, ilerleyen zamanlardaki ergenlik döneminde ikincil bağlanma figürleri olan arkadaşlarına da güvenli bağlandıkları belirtilmektedir (Günaydın ve Yöndem, 2005). Bağlanma figürü olan anne babalar önceki önemini kaybetmiş gibi görünse de, ergen ile ebeveyni arasındaki bağlanma ilişkisi, niteliğini değiştirerek devam etmektedir (Yıldız, 2012).

Bağlanma ilişkisindeki güvenme figürünün anne-babalardan arkadaşlara aktarılma mücadelesi ilerleyen dönemlerdeki bağlanma biçimlerine destek olması açısından ergenlerin yaşamında önemli bir süreçtir. Çünkü ergenlik döneminde meydana gelmeye başlayan yeni bağlanma biçimi, ergenin gelecekteki eşi ya da kendi çocukları ile arasında kurulacak olan bağlanma davranışının bir göstergesi niteliğinde olabilmektedir (Lee, 2003). Ergenlik döneminde ergenin ebeveynlerine

duyduğu bağımlılığın azalması, ergenin davranış biçimleri açısından ebeveynlerinin daha az önemli olduğu anlamına gelmemektedir çünkü anne-babalarla kurulan güvenli bağlanma ilişkisi ergenlikte hatta genç yetişkinlikte de psikolojik sağlığın en önemli belirleyicilerinden biri olmaya devam etmektedir (Fraley ve Davis, 1997).

Bağlanma özellikleri ergenlik döneminde bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Farklı streslerle karşı karşıya kalan ergen stresle baş edebilmek amacıyla güvenli bağlanmanın bir göstergesi olarak farklı uyum mekanizmaları ortaya koyabilmektedir. Ancak bebeklik döneminde anne-babası tarafından tutarsız, zıt veya tepkisiz kalma gibi durumlar ile karşı karşıya geldiği için ebeveynlerine güvensiz bağlanan bebekler stresli bir durumla karşılaştıklarında mahremiyetini kaybettiğini hisseder ve güvensiz bağlanma stiline sahip olan bu bebekler, ilerleyen zamanlarda ergenlik döneminde, çevrelerinde olan bireyleri güvenilmez ve ilişkilerini de gereksiz görmeye başlarlar. Bu nedenle güvensiz bağlanan ergen, bağlanmayla ilişkili yaşantılarında tutarsızlık yaşar ve yakın arkadaş ilişkilerinde de güçlükler yaşar (Lieberman vd, 1999).

### **2.2.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bağlanma, insanların hayatı boyunca her ne kadar bir bütünlük gibi görünse de bazı değişiklikler olabilmektedir (Campa, Hazan ve Wolfe, 2009). Yapılan araştırmalar incelendiğinde bebeklik döneminde kurulan bağların yetişkinlik dönemindeki gelişim ve işlevi üzerinde en çok ve uzun süre devam eden etkiye sahip olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994a). Bununla birlikte çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkisi ile yetişkinlikte kurulan bağlanma ilişkisinin birbirinden farklı olduğu, çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkisinin genelde tek yönlü olduğu; ancak yetişkinlikte ise bağlanma ilişkisi bakım bekleme ve sunma olarak her iki partner tarafından karşılıklı olarak ortaya konulduğu gözlemlenmiştir (Berman vd.,1994; Akt: Özteke, 2015).

Main, Kaplan ve Casidy (1985) tarafından yetişkin bağlanma stillerine yönelik yarı yapılandırılmış görüşmelerle ilk araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu görüşmelerde; bireylerin ebeveynleri ile ilişkilerini, zaman içerisinde ilişkilerinin nasıl değiştiğini, bu ilişkilerin bireylerin kişiliklerini nasıl etkilediğini, ebeveynlerinin kendi ebeveynleri ile çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimlerine

ilişkin yaşantılarını ve bu yaşantıları nasıl tanımladıkları ele alınmıştır. Görüşmeler neticesinde çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar ebeveynler ile kurulan ilişkinin niteliği belirlenmeye çalışılmış. Main ve diğerleri (1985) Ainsworth ve diğerlerinin (1978) açıkladığı bağlanma stillerine benzer şekilde güvenli, saplantılı ve kayıtsız olarak üç çeşit bağlanma stili olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin geçmişteki bağlanma yaşantılarına ve onun bu güne etkisine değer veren, tutarlı bireyler olduğu ve bu kişilerin çocuklukla ilgili hatıralarını daha fazla hatırladıklarını göstermiştir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise geçmişteki bağlanma deneyimlerinde tutarlılık göstermediği, bu deneyimlerle çok meşgul oldukları son olarak ise kayıtsız bağlanan bireylerin bağımsızlıklarına düşkün ve geçmişte yaşadıkları olumsuz durumların şimdiki anlarını herhangi bir şekilde etkilemediğini belirten bireyler olduğu gözlemlenmiştir.

Main ve diğerleri (1985) yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerini açıklamak için çocukluktaki bağlanmalar üzerine odaklanırken, Hazan ve Shaver (1987) romantik sevgiyi bağlanma süreci olarak tanımlamış ve yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerini Ainsworth ve diğerlerinin açıkladıkları gruptandır maile benzediğini ifade etmişlerdir. Yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin anlaşılmasında temel olan Hazan ve Shaver (1987)'in çalışmalarından hareketle Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yetişkinlik dönemi bağlanma stillerini dörtlü bağlanma modeli ile açıklamışlardır.

### **2.2.3.a. Bartholomew ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli**

Yetişkinlik dönemi bağlanmalarını açıklamak amacıyla Dörtlü Bağlanma Modelini geliştiren Bartholomew ve Horowitz (1991), modeli geliştirirken bağlanma kuramının temel sayıtlılarını, içsel çalışan modelleri (benlik ve başkaları modelleri) ve bununla ilgili olarak bağlanma, kaygı ve kaçınma boyutlarını dikkate almıştır. Modele göre bireyler, olumlu ve olumsuz benlik modeli ile olumlu ve olumsuz başkaları modeli değerlendirmelerine göre dört gruba ayrılırlar. Kişilerin kendileri (kendinin sevilebilir ve değerli hissetmesi) ve diğerlerine (başkalarını güvenilir ve ulaşılabilir olarak görmesi) yönelik bakış açıları pozitif ve negatif olacak şekilde iki gruba ayrıldığında dört sınıftan oluşan bir yapı görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### Şekil 3: Bağlanmanın Sınıflandırılması

		BENLİK MODELİ	
		(Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
DİĞERLERİ MODELİ	Olumlu (Düşük)	<b>Hücre 1</b>  <b>GÜVENLİ</b> Yakınlık kurma konusundarahat ve bağımsız	<b>Hücre 2</b>  <b>SAPLANTILI</b> İlişkilere yönelik saplantılı
	Olumsuz (Yüksek)	<b>Hücre 4</b>  <b>KAYITSIZ</b> Yakınlığa yönelik kayıtsızlık ve karşıt bağımlılık	<b>Hücre 3</b>  <b>KORKULU</b> Yakınlıktan korkmak sosyal ilişkilerden kaçınmak

(Bartholomew ve Horowitz, 1991'den aktarılmıştır)

Hücre 1' de gösterilen "Güvenli Bağlanma" sınıfındaki bireyler kendileri ve diğerlerine yönelik olumlu bilişsel modellere sahip olmakla birlikte değerlilik, sevebilirlik duygularına ve yüksek özsaygıya da sahiptirler. Güvenli bağlanan bireyler çevresindeki kişilerin kendisini kabul edebileceğini ve ihtiyaç duyduğunda kendisine cevap vereceklerini düşünür. Aynı zamanda kişi kendisi de başkalarına sıcak ve yakın davrandıkları gibi hem arkadaşlık ilişkileri hem romantik ilişkileri dengelidir. Hayatları boyunca kontrolün kendi ellerinde bulunduğunu düşünen bu bireyler problem olduğu zamanlarda strese karşı dayanıklıdırlar ve bu durumlarında aileleri veya arkadaşları ile iletişime geçerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Yakın ilişkilerinde rahat olan güvenli bağlanma stilinde olan bu kişiler, eşlerine kolay bir şekilde yaklaşabilmekte, partnerlerine bağlı olmaktan da mutludurlar. Terk edilme ya da çevresindeki kişilerin kendilerine kendi istediklerinden daha fazla yakınlaşmaları açısından herhangi bir kaygı hissetmezler. Bu kişiler, kendilerini karşısındaki bireye açmaktan ve karşısındaki insanların da kendilerini onlara açmalarından rahatsız olmaz aksine bu durumdan hoşlanırlar (Solmuş, 2010).

Bireyler yakın ilişkilerinde kendileri ve diğerlerine karşı olumlu bir tutum geliştirdiklerinde güvende hissederler. Sosyal yaşama karşı pozitif olan, stres, kaygı ve öfke gibi güçlü duygularla etkili bir şekilde ve uygun yollarla baş eden, güvenli bağlanan bireylerin; yaşamlarını problemsiz olarak devam ettikleri anlamına gelmemelidir. Bu, bireylerin güvende hissetme duygusunun hayatlarındaki zorluklara karşı nasıl tepki verdiklerinin bir ölçüsü olduğu anlamına gelmektedir (Howe vd., 1999).

Hücre 2’ de bulunan “Saplantılı Bağlanma” stili kişinin kendisine karşı olumsuz, başkalarına karşı olumlu benlik modeline sahiptirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bartholomew ve Horowitz (1991); başkalarının olumlu değerlendirilip algılanmasıyla beraber bireyin kendisine ilişkin değersizlik duygusunu hissetmesini saplantılı bağlanma olarak tanımlamışlardır. Saplantılı bağlanan bireyler insanların kabulünü kazanarak kendi benliğini kabul etmeye gayret eder fakat bunu yaparken insanları kendisinden uzaklaştırır. Bu bireyler ilişkilerinde dengesiz ve abartılı duygular hissetmekle birlikte duygularını ifade etme seviyeleri, ağlama sıklıkları, diğer insanlara karşı olan güvenleri ve onları güvenli dayanak olarak kullanma seviyeleri yüksektir. Romantik ilişki seviyeleri yüksek olmasına rağmen arkadaş ilişkilerinde tutarlılık ve denge kontrolleri düşüktür. Bir problemle karşılaştıklarında zayıf baş etme mekanizmalarına sahip olduklarından kolaylıkla umutsuzluğa kapılmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004).

Saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişiler başkaları tarafından güven ve kabul kazanmak konusunda kaygılı hissederlerce bu kişiler yakın ilişkilerinde kişisel değerlilik ve yeterliliği bulmak amacıyla çaba sarf ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanan bireylerin temel özelliği, sevilir olmalarına ve değerlilikleri ile ilgili derin kaygı yaşamalarıdır. Yakın ilişkileri risk altında olduğunda ya da bağımsız ve öz-yönelim baskısı hissettikleri durumlarda (evden uzaklaşma, partnerin başka bir yerde çalışmaya karar vermesi gibi) kaygı ve stresi daha fazla hissederler. Eğer yakın ilişkiye ulaşılabilirlikleri tehlikeye girerse veya kaybedilirse bu kişiler sinirli, ters ve aksi olurlar. (Howe vd., 1999). Griffin ve Bartholomew (1994), saplantılı bağlanan kişilerin yoğun bir değersizlik duygusu olmasına rağmen kişilerin başkalarına karşı olan olumlu benlikleri, onların dengesiz

öz-değerliliklerini kabul etmeleri için başkalarına karşı aşırı derecede yakınlık göstermeleri için motivasyon oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Olumsuz benlik, olumsuz başkaları modeline sahip olan korkulu bağlanma stili hücre 3’de gösterilmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler güvensiz kişilik ve başkalarına güvenmeme duygusu içerisindeyler. Ayrıca korkulu bağlanan bireyler problem anlarında zayıf baş etme mekanizmalarını kullandıkları için bu durumlarda reddetmeyi veya kaçınmayı tercih ederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Bu stile sahip olan bireyler yakınlık kurmaktan kaçınarak reddedilme riskine karşı kendilerini korumak için çaba harcarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Korkulu bağlanma, kişinin diğer insanları güvenilmez ve reddeden kişiler olacağı düşüncesi ile kendisinin sevilmeye değer görmediğine yönelik beklentileri ve değersizlik hissini ifade etmektedir.

Hücre 4’de yer alan kayıtsız bağlanan kişiler kendilerini olumlu olarak değerlendirirken diğerlerini olumsuz olarak değerlendirirler yani olumlu benlik olumsuz başkaları modelindedirler. Kayıtsız bağlanma stilinde, diğer insanlara karşı olumsuz bir tavır olmasına rağmen kendisine yönelik bir sevgi-değerlilik duygusu vardır. Kayıtsız bağlanan kişiler yakın ilişkilerden uzak durarak ve özerklik-incitilemezlik duygularını geliştirerek kendilerini hayal kırıklığı yaşamaktan korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kendilerine güvenleri yüksek olan bu bireylerin; duygusal ifadeleri, ağlama davranışları ve sıcak davranma sıklıkları düşüktür. Problem durumlarında baş etme mekanizmaları zayıf olan bu kişiler, bu tarz durumlarda çok kaygılı ve sinirli davranış sergilerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Kayıtsız bağlanan kişiler olumsuz beklentilerinden kaynaklı sık sık yakınlıktan kaçınmalarına rağmen yakın ilişki kurmanın değerini inkar ederek benlik saygısını devam ettirirler. Bu kişiler kendi ve başkalarına ilişkin güçlü duyguların varlığından kaygı duydukları için yakın bir ilişkiye girmekten de kaygı duyarak bu yakınlığı istemezler. Ebeveynlik ya da evlilik gibi yakın ilişkinin gerekli olduğu zamanlarda ise bu bağlanma stiline sahip kişilerin huzursuzlukları ve rahatsızlıkları artar ve böylece ilişkiden koparlar. Kendine aşırı güven ve başkalarına hiç güvenmeme yoluyla güvende hissetme durumu kazanılır (Howe vd., 1999).

Dörtlü bağlanma modelindeki kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri yakın ilişkiden uzak durma açısından birbirine benzeseler de başkalarının onayını devam ettirme ve olumlu benlik saygısı açısından farklılık göstermektedirler. Benzer şekilde korkulu ve saplantılı bağlanan bireyler de benlik saygılarını devam ettirmede başkalarına olan bağımlılıkları açısından benzemelerine rağmen yakın ilişkilere hazır olma yönünden farklılaşmaktadırlar(Bartholomew ve Horowitz, 1991)..Saplantılı ve korkulu bağlanan bireyler olumlu benlik saygılarını devam ettirmek amacıyla güçlü bir biçimde diğerlerine bağımlılık gösterirler. Saplantılı bağlanma grubundaki kişiler bağımlılık gereksinimlerini karşılamak amacıyla diğer bireylere ulaşmaya çabalarken korkulu bağlananlar ise muhtemel bir hayal kırıklığını yaşamamak için yakın ilişkilerden uzak dururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz (1991),benlik kavramının güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile ise negatif bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Sosyallik açısından bakıldığında ise güvenli ve saplantılı bağlanma ile sosyallik arasında pozitif bir ilişki varken kayıtsız ve korkulu bağlanma ile sosyallik arasında ise negatif ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir..

Bağlanma davranışının sağlıklı gelişimi duygusal bağların gelişimine etki etmektedir ve bu bağ başlangıçta çocuk ve aile arasındayken daha sonra yetişkinler arasında sürmektedir (Bowlby, 1980). Pek çok kişi için aile ile olan bağlar yetişkin yaşamı süresince de devam etmekle birlikte davranışları da birçok açıdan etkiler (Bowlby, 1982). Bu nedenle yetişkinlikte bağlanmanın nasıl bir rolü olduğu ve ne gibi etkilerinin olduğunun araştırılması kişiler arası olduğu kadar romantik ilişkilerde de farklı pek çok alana ışık tutmaktadır.

#### **2.2.4. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma**

Bağlanma, bireylerin bebeklik döneminde çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkinin niteliğine göre şekillendiği ve bireylerin gelecekteki kuracağı ilişkileri de etkilediği bu nedenle de bağlanma kuramının evlilikte ilişkilerin dinamiklerini açıklayan, güvenilir kuramlardan olduğu bilinmektedir (Aktürk, 2010).Temel ihtiyaçlarımızdan olan güvende hissetme ve kişisel gelişim ihtiyaçlarımız romantik ilişkiler yoluyla karşılanabilir (Broemer ve Blümle, 2000). Yetişkinlik döneminde akranlar veya eşler, ailenin bebeklik ve çocukluk döneminde sorumlu olduğu

duygusal destek ve güvenliği sağlar ve aynı şekilde gereksinimlerin karşılanmasında benzer durumları yerine getirirler ise bağlanma davranışı aileden akranlara-eşlere aktarılır (Hazan ve Shaver, 1994). Bireyler için eşleri yetişkinlik döneminde bağlanma nesnesi olarak işlev görmektedir ve bu nedenle bağlanma stilleri eşler arasında düşünce ve duygularının şekillenmesine katkıda bulunmaktadır (Uluyol, 2014).

Sevgili veya karı-koca gibi eşler arasındaki sevgi ve aşka dayalı olan ve daha çok duygusal, sosyal ve cinsel konularda ihtiyaçların karşılanması ve karşılıklı şekilde bireylerin birbirini tamamlama süreci romantik bağlanma şeklinde ifade edilebilir. Romantik bağlanma; güven, bir arada olma, yakınlık, sosyal alışveriş, tatmin olma, eşit olma, ilişkiye bağlılık ve adanmışlık gibi birçok ihtiyaca dayalı olarak gelişir (Çetinkaya, 2013). Hazan ve Shaver (1987), farklı bağlanma geçmişleri olan, farklı kişiler tarafından farklı şekilde yaşanan bağlanma sürecini romantik aşk olarak tanımlamışlardır.

Ainsworth ve diğerlerinin (1978) yaptığı çalışmayı Hazan ve Shaver (1987) yetişkin bireylere genişleterek yetişkin bağlanma stiline yönelik önemli deliller sunmuşlardır. Romantik sevgiyi bağlanma süreci olarak niteleyen Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve diğerlerinin (1978) açıkladığı bağlanma stillerine benzer şekilde yetişkin bağlanma stillerini değerlendirmek için üç paragraftan oluşan bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeği cevaplandıran katılımcıların verdikleri cevaplar ışığında güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere 3 tür yetişkin bağlanma stili tanımlamışlardır. Sonuç olarak katılımcıların %56'sı kendilerini güvenli, %24'ü kaçınan olarak tanımlarken geriye kalan %20'lik kısım ise kendisini kaygılı/kararsız şeklinde tanımlamıştır. Yani bağlanma kavramını romantik ilişkilere uyarlayan Hazan ve Shaver (1987) bireylerin güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte bireylerin eşleriyle kurmuş oldukları ilişki, bağlanma stillerine göre farklılaşmaktadır (Çelenoğlu, 2011). Güvenli bağlanan bireyleri sevgi yaşantılarının mutlu, güvenilir olarak tanımlarken, kaygılı/kararsız bağlanan bireyleri ise sevgi deneyimlerini, takıntılı, duygusal iniş ve çıkışlarının yüksek olduğunu, son olarak da kaçınan bağlanma stiline bireyleri, yakınlık korkusu, duygusal iniş-çıkışları yüksek ve kıskanç olarak tanımlamışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin eşlerine destek vermesi ve güvenli bir

üs olması beklenmektedir. Bununla birlikte güvensiz bağlanan bireylere göre daha aktif sorun çözücülerdir, çünkü bağlanma stilleri evliliklerde çatışma yönetimi davranışı gibi süreçlerin gelişimiyle ilgilidir (Aktürk, 2010). Güvenli bağlanan bireyler, evliliklerinde ve romantik ilişkilerinde eşlerine güvenirlir ve aynı zamanda ilişkide bağlanma ve bağlanılma durumlarını gerçekleştirmede zorlanmazlar. İlişkilerinde mutludurlar ve eşlerinin hatalarını kabul edebilirler. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan bireyler ise romantik ilişkide eşlerine ulaşabileceklerine ve eşlerinin bağlılıklarına güvenmezler ve yine eşleri tarafından hayal kırıklığına uğratılma korkusunu devamlı olarak hissederler. Kaygılı/kararsız bağlanan bireylere göre aşk, acı veren ve başka bir bireyle birleşmek için mücadele edilmesi gereken bir yaşantıdır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu tür bağlanma stiline sahip olan bireyler kıskanç ve duygusal yakınlığı saplantılı derecede istemektedirler. Bu durumun tam zıddı olarak kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler ise duygusal bağlılıktan uzak durmak istemektedirler. Çünkü kaçınan bağlanan bireylere göre aşk, güvensizlik duyma ve yakın ilişkilerden korkmayla belirginleşmektedir. Çevresindeki diğer insanlara bağlı ve yakın olduklarında huzursuzluk hissetmektedirler (Hazan ve Shaver, 1987). Yakınlık aramada, bebeklerin bakıcısı ile yetişkinler arasında kurulan bağlanma arasındaki temel ayrım bunların temelinde olan motivasyondan kaynaklanmaktadır. Bağlanma açısından bakıldığında ilişki doyumunu daha çok ilgi, rahatlık ve cinsel doyum gibi temel birtakım gereksinimlerin doyurulmasına bağlıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Romantik bağlanmayı açıklamada, bebeklik ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma süreci arasındaki farklılıklar da örnek gösterilebilir. Örneğin bu farklılıklardan birisi bebek ile anne arasındaki bağ tek yönlü iken yetişkin romantik ilişkilerinde ya da evlilikte bağlanma süreci tek yönlü değil karşılıklıdır. Bebek ihtiyaçlarının karşılanması için rahatlık arar, sevgi, ilgi ve bakım bekler ve anne de bu beklentiye cevap verir. Romantik bağlanma da ise ilişkideki iki kişi de ihtiyaç duyulan konularda hem alan hem de veren durumundadır. Bununla birlikte yetişkin bağlanma sürecinde cinsel ilişkide bulunma ve ortak hedeflere sahip olma gibi faktörleri de kapsamaktadır (Çetinkaya, 2013). Bağlanma stilleri romantik ilişkiler de evlilikte incelendiğinde; yetişkinlik döneminde güvenli bağlanma, kişinin kendine ve ilişkiye yönelik yüksek düzeyde beklenti, başkaları ve kendine yüksek düzeyde güven, kendini açma ve tatminle ifade

edilebilir (Welch ve Houser, 2010). Aynı zamanda güvenli bağlanma bireyin ilişkiye bağlılığını da etkiler. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, güvensiz bağlanan bilhassa kaçınan kişilere göre ilişkilerine daha bağlıdır ve kişinin psikolojik ihtiyaçları karşılanmadığında yani ilişki tatmin etmediğinde bu bağlılığı daha kolay azaltabilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, ilişkilerinde partnerleri ile ilgili kararsız değerlendirmelerde bulunurlar ve partnerlerini düşündüklerinde motivasyonel güçlerde (isteme/yaklaşma ve korku/kaçınma gibi) çatışma ve bu bağlamda davranış sergileme görülür (Mikulincer ve Shaver, 2013; Akt: Özteke, 2015).

Evlilik ilişkisinde kişilerin evlenmeye karar vermeleri gibi başlangıç dönemine bakıldığında, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin güvensiz bağlananlara göre, romantik ilişkilerini evliliğe taşıma eğiliminin daha fazla olduğu görülmüştür (Hill vd., 1994; Akt: Akkaya, 2010). Evliliğin içeriği ve niteliği açısından bakıldığında ise güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Hazan ve Shaver 1987). Onur (2000), bireylerin eş seçiminde her zaman kendi bağlanma stiline benzeyen, bağlanma stili olan kişileri seçmediklerini belirtmiştir. Yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanan kişilerin daha çok kendileriyle aynı olan güvenli bağlanan kişileri seçtikleri ancak güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin kendileri ile aynı tarz bağlanma stili olan kişileri nadiren seçtikleri belirtilmektedir. Evlilikte eşlerin birbirine benzeyen bağlanma stilini paylaşma eğiliminde olduklarını; her ikisi de güvenli bağlanma stiline sahip olan çiftlerin biri ya da her ikisi güvensiz bağlanma stiline sahip eşlere oranla evliliklerini daha fazla olumlu değerlendirdikleri, eşler arasında daha fazla yakınlık olduğu ve daha az çatışma yaşadıkları belirtilmiştir (Senchak ve Leonard, 1992). Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip olan eşlerde sevecen, birbirini önemseyen sevgi ilişkileri varken güvensiz bağlanan eşlerin ilişkilerinde ise yakınlık eksikliği olduğu belirtilmiştir. Yine güvenli bağlanan eşlerin birbirlerini destekleyen şekilde açık iletişim kurdukları, güvensiz bağlanan eşlerde ise zayıf iletişim olduğu ve iletişimi kendilerini ve eşlerini eleştirme şeklinde kurdukları söylenmiştir (Plessis ve Clarke, 2008)

### 2.3. AFFETME

Affetme kavramı uzun yıllar din ve felsefe alanının araştırma konusu olmuş fakat son yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesiyle de birlikte artan bir ilgiyle sosyal bilimciler de affetme konusuna yönelmişlerdir (Bugay ve Demir, 2011; Aydın, 2017; Çardak, 2012). Affetme, din ve felsefe alanında ahlaki bir erdem olarak görülmüştür (Yolaçan, 2008). Son yıllarda ise affediciliğin olumlu etkilerinin anlaşılmasıyla özellikle ruh sağlığı çalışanlarının ilgi alanına girerek, insanın olumlu özelliklerini araştıran pozitif psikolojinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Bono ve McCullough, 2004; Seligman, 2002).

Alanyazın incelendiğinde affetme kavramı uzun yıllar farklı alanlar da araştırılmasına rağmen net bir tanım yapılamadığı görülmektedir. McCullough (2001), affetmenin küslüğün bitirilmesi veya cezalandırma isteğinin ve kızgınlığın sona erdirilmesi şeklinde tanımlandığını ifade etmiştir. McCullough, Worthington ve Rachal (1997); inciten kişiden öç alma-kaçınma isteğinin azalması, inciten kişinin gösterdiği incitici davranışlara karşın, inciten kişi ile barışma ve inciten kişiye iyi niyet sergileme güdüsünün artmasını affetme olarak nitelendirmişlerdir. Worthington (1998) ise, affetmeyi, inciten kişiden uzak durma ve kaçınma, bireyde hissedilen öfke duygusunun, öç alma ile misilleme yapma duygularını azaltma güdüsü şeklinde tanımlamıştır.

North'a (1987) göre affetme; incinen kişinin, kendi haklarından istekli olarak vazgeçtiğinde ve inciten kişiye merhamet, yardımseverlik, sevgi gibi olumlu duygularla yaklaşabildiğinde gerçekleşmektedir. Enright (2001) ise affetme sürecine, affedicinin inciten birey ile ilgili ne düşündüğünü ifade eden "bilis" ve affedicinin kendisini inciten bireye yönelik nasıl davrandığını ifade eden "davranış" boyutlarını ekleyerek North'un tanımını temel alarak genişletmişlerdir. Enright affetmeyi duygu, düşünce ve davranışın toplamından oluşan karışık bir süreç olduğunu ve olumsuz düşünce, davranış ve duyguların olumluları ile yer değiştirmesi olarak tanımlamıştır (Akt. Gündüz, 2014). Affetme Rye ve Pargament (2002) tarafından ise kişinin yaşadığı herhangi bir haksızlık karşısında düşmanlık, intikam alma gibi olumsuz

duygu ve bilişleri terk etmesi, hatta bazı durumlarda olumlu tepkilerde bulunması olarak tanımlandığı görülmektedir.

Tanımların çoğu kişilerarası ilişkilerde affetmeyi tanımlamasına rağmen kişinin kendini affetmesi, başkalarını yani kişilerarası affetme ve duruma yönelik affetmeden oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Enright (1996) ise a) kişilerarası affetme, b) kendini affetme ve c) affedildiğini hissetmek olarak üç farklı affetme türünden bahsettiği görülmektedir.

#### *Kendini Affetme*

Enright (1996), kendini affetmeyi “kişinin kabul ettiği objektif bir hatası karşısında kendisine yönelik öfkesinin yerini merhamet, cömertlik ve sevginin alması” olarak tanımlamıştır. Kişiler arası affetme ile kendini affetme süreci birçok yönden benzer özellikleri taşımasına rağmen farklı yönleri de bulunmaktadır. Kendini affetmenin içsel bir süreç olması, bireyin başkalarını koşulsuz affedebilmesine rağmen kendini affetmesinin bazı koşullara bağlı olması gibi farklılıkları vardır (Enright, 1996). Hall ve Fincham’ın (2005) güdüsel kendini affetme tanımına göre ise, kendini affeden kişinin giderek suç ile ilgili uyarılardan uzak durma ve kendine zarar verme gibi davranışlarda bulunma motivasyonlarının azaldığını, kendisine daha sevecen davranma motivasyonunda artış görüldüğü şeklinde tanımlanmıştır

#### *Başkalarını Affetme*

Başkalarını affetmeyi Enright vd. (1996), "merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi hak edilmeyen duyguların teşvik edilmesiyle, kişinin onu haksız yere inciten kişiye yönelik öfke, olumsuz yargılama veya ilgisiz davranma gibi durumlardan gönüllü olarak vazgeçmesi..." şeklinde tanımlamaktadırlar. McCullough, Worthington ve Rachal (1997) ise; kişilerarası ilişkilerde affetmeyi güdüsel bir dönüşüm olduğunu ve affetme sürecinde bireylerde bir takım değişimler meydana geldiği öne sürmüşlerdir. Bu değişimler inciten bireyden öç alma güdüsünde azalma, inciten bireyden uzak kalma güdüsünde azalma ve inciten bireyin acı veren davranışlarına rağmen, onunla uzlaşma ve iyi niyet için güdülenme olarak belirtilmiştir.

Exline, Worthington, Hill ve McCullough'a (2003) göre başkalarını affetme kararsal affetme ve duygusal affetme olarak birbirinden farklı fakat birbiri ile ilişkili iki boyuttan oluşmaktadır. Kararsal affetme, bireyin hata yapana karşı olumsuz duyguları azaltma ve o kişiye olumlu davranışlarda bulunmayı kapsamaktadır. Olumlu davranış gösterilmesine rağmen olumlu hisler hata yapana yansıtılamayabilir. Duygusal affetmede ise hislerde de değişim meydana geldiği belirtilmektedir.

Worthington (1998) ise başkalarını affetmenin olumsuz duygu ve düşünceler ile başa çıkmada, bireylerin iyilik halinin sağlanmasında, sosyal ilişkilerini geliştirmesinde önemli olduğunu vurgulamıştır.

#### *Durumu Affetme*

Durumu affetme ile ilgili çok fazla araştırma yapılmamasına rağmen Thompson vd. (2005) kendini ve başkalarını affetmenin dışında affedilecek nesnenin bireyin dışında gelişen durumların da olabileceğini ifade etmiştir. Deprem, hastalık, sel gibi kontrol dışı olaylar kişinin olumlu varsayımlarını yıkabilmesi nedeniyle zarar verici bir olay niteliği taşıdığı için kişinin yenilmezlik ve anlamlılık varsayımına zarar vermektedir. Kişi, kontrol edemediği olaylar ile karşılaşınca olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara düşebilmektedir. Bundan dolayı da insanların olumsuz duygularını olumlu ya da nötre dönüştürerek, böyle durumları affetmesi beklenmektedir. Kısaca, Thompson vd. (2005) duruma yönelik affetmeyi yaşanan durumların kişinin kontrolünde olup olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Affetme, çok boyutlu bir psikolojik terim olarak incelenmesi ile beraber aynı zamanda birçok düzeyi içermektedir. Affetme düzeyleri, kişisel yani kişinin kendini affetmesi, ortak affetme yani topluluklarda etnik grupların birbirlerini affetmesi, ulus içinde toplulukları affetmek ve son olarak da uluslararası affetmek yani ulusların birbirlerini affetmesi düzeylerini içinde barındırmaktadır (Hepp-Dax, 1996; Akt: Alpay, 2009).

Ayrıca Baumeister, Exline ve Sommer (1998) affetme kavramını iki farklı düzeyde kavramsallaştırmışlardır. Birinci düzey affedenin duygu durumunu içeren içsel boyuttur ki bu boyut affeden bireyin zihnindeki durum ve süreçleri de içermektedir. İkinci düzey ise kişiler arası boyut olup içsel olarak affetmenin gerçekleştiği ya da gerçekleşmediği ilişkileri içeren boyuttur. Affetmedeki iki düzeyin birleşiminden kaynaklanan farklı kombinasyonlar ortaya çıkmaktadır. Baumeister ve diğerleri (1998) bu kombinasyonlardan oluşan durumları şekil 4'deki gibi sahte affetme, sessiz affetme, tam affetme ve affetme yok şeklinde adlandırmışlardır.

**Şekil 4: Affetmenin İki Boyutu**

<b>Affetmenin iki boyutu</b>		
	<b>İçsel Boyut</b>	<b>Kişilerarası boyut</b>
<b>Sahte Affetme</b>	-	+
<b>Sessiz Affetme</b>	+	-
<b>Tam Affetme</b>	+	+
<b>Affetme Yok</b>	-	-

(Baumeister ve diğerleri, 1998).

Sahte affetme; içsel durum olmadan kişiler arası bir davranışın olduğu zamanlardaki affetme olarak tanımlanmaktadır. İncinen birey, kendini incitene karşı affettiğini ifade etmesine rağmen gerçekte affettiğini hissetmemektedir. İçsel durumun gerçekleşip kişilerarası davranışta gösterilmediği zamanlardaki affetme ise sessiz affetme olarak adlandırılmaktadır. Sessiz affetmede, incinen birey olumsuz duyguları hissetmemesine rağmen kendisini inciten bireye karşı bunu ifade etmemiştir. Tam affetme ise hem içsel olarak hem de kişiler arası affetmenin gerçekleştiği durumlardaki affetmedir. İncinen bireyin olumsuz duygularının azalmasıyla birlikte inciten kişi de suçluluk duyguları ve yükümlülüklerinin azaldığını hissetmektedir. Affetmenin gerçekleşmediği durumlarda ise, ne içsel süreç ne de kişiler arası affetme vardır (Baumeister vd., 1998).

Affetme kavramı birçok benzer kavramla karıştırılmaktadır. Özellikle unutma, uzlaşma, mazur görme, inkar etme gibi kavramlarla sıkça karıştırıldığı görülmektedir. Affetme, incitmeyi haklı kılmayı içeren göz yumma, incitici davranışın çeşitli sebeplerden dolayı işlendiğini ima eden mazur görme, suç ile ilgili anıların bozulduğu veya bilinçli farkındalıktan kayıp gittiği unutma ve oluşan zararlı incinmelere karşı algılamadaki isteksizlik ve yetersizlik anlamına gelen inkar etme kavramlarından farklıdır (Enright ve Coyle, 1998; McCullough ve Witvliet, 2002). Affetme ve uzlaşma arasındaki fark ise affetmenin tamamen affeden bireyin kontrolü dâhilindeyken uzlaşmanın, iki tarafın ilişkiye tekrar başlamayı onaylaması ile birlikte gerçekleşmektedir (Dorff, 1998).

Fincham (2000) affetmenin karıştırılan kavramlardan ayırt edilmesi gereken noktalarına vurgu yapmış ve temel özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Affetme kişiler arası bir yapıdır.
- Affetme uzlaşma ve yeniden birleşmeden farklıdır
- Affetme bireylerin içinde oluşan bireysel bir şeydir.
- Affetme koşulsuz, bilinçli ve mecburi olmadan yapılır.
- Affetmenin olumlu ve olumsuz boyutları bulunmaktadır.
- Affetme duygulanım, biliş ve belirgin davranışlarda ortaya çıkmaktadır.
- Affetme davranışının kendine özgü bir betimlemesi yoktur.
- Affetme eylem değil bir süreçtir.

Alanyazın incelendiğinde affetme ile ilgili birçok tanım yapılmasına rağmen ortak bir görüş belirtilmemiş olup farklı kavramlarla karıştırıldığı görülmektedir. Bu nedenle affetme kavramını ile ilgili pek çok model geliştirilmiştir ve bir sonraki bölümde bu modeller açıklanmıştır.

### **2.3.1. Affetme İle İlgili Geliştirilen Modeller**

#### **2.3.1.a. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

McCullough (2001), bir bireyde suça maruz kaldıktan sonra meydana gelen olumlu sosyal motivasyonel değişimler takımını affetme olarak tanımlamaktadır ve affetme ile ilgili çalışmaları iki kavramsal boyuta taşımaktadır. İlk olarak affetmenin

temelinde motivasyonel yapı olduğu, ikinci boyut olarak ise, affetmenin olumlu sosyal davranışlardan oluştuğunu belirtmektedir (McCullough, 2000).

Kişiler arası affetmeyi, inciten kişiye karşı olumlu bir değişim olarak açıklayan McCullough, Worthington ve Rachal (1997), affetmeyi motivasyonel bir sistem içerisinde ele almaktadır. Bu doğrultuda affetmenin altında yatan azalan intikam, azalan kaçınma ve artan iyilikseverlikle suçu işleyen kişiye yönelik artan iyi niyet olarak açıklanan temel motivasyonlar bulunmaktadır. Affetmenin kendisi bir güdü olmamasına rağmen bireylerin incitildiklerinde meydana gelen, intikam alma, bu kişiden uzak durma ve bu kişiye karşı iyilikseverlik güdülerindeki değişime dayanmaktadır.

Affetme davranışını güdüsel bir sistem içerisinde açıklayan bu modelde, bireyin kişiler arası incinme durumunda hissettiği iki negatif duygusal durumuna iki motivasyonel sistemle karşılık verdiği varsayılmaktadır. Bunlardan ilki incinme hissi karşısında, inciten kişiden temas kurmaktan kaçınma motivasyonu, diğeri ise intikam alma motivasyonu ile birey inciten kişiye karşı haklı öfke duygusu ile intikam alma veya incitenin zarara uğradığını görmek ister. Eğer birey bu iki güdüsel motivasyonda ise yani kendisini inciten kişiden kaçınıyorsa veya intikam almak istiyorsa inciten kişiyi affetmemiştir (McCullough vd., 1998; McCullough, 2000). İncinen kişi affettiğinde, bireyin *intikam* ve *kaçınma* motivasyonlarının azaldığı ve diğer ilişki yapıcı motivasyonları yeniden meydana gelmektedir. Yani affetme, belirli kişiler arası incinme durumu sonrasında ortaya çıkan motivasyonel değişimlerin birleşiminden oluşmaktadır (McCullough vd., 2001; Bono, McCullough ve Root, 2008). Bir başka ifadeyle affetmenin tanımlanmasında araştırmacılar genel olarak kendisini inciten bir kişiyi affettiği zaman daha az intikam duyması, daha az acı hissetmesi ve incitene karşı olumlu motivasyonlar ile iyi niyetli hissetmeye başlaması (“Belki de sevdiği için yaptı.”...vb.) fikri üzerine odaklanmaktadır. Bundan dolayı affetme, bireyin duyduğu rahatsızlıktan ve negatif duygulardan kurtulduğu, bu olumsuzlukların yerine inciten kişinin iyiliğini dilemek ya da yeni, iyileştirilmiş bir ilişkiyi ummak gibi olumlularını koyduğu kişisel bir süreçtir. Bu motivasyonel ve duygusal değişimler genellikle inciten kişiye karşı daha iyi davranışlara sebep olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bir kişi affedildiğinde, en

azından kişi intikam duygularını durdurmakta ve karşısındaki kişinin iyiliğini istemektedir (McCullough, 2008).

Modelde, affetmenin en yakın belirleyicisi, zarar veren partner ve zararlı ilgili biliş ve duygular ile ilgili sosyal bilişsel değişkenler olarak açıklanmış ve bunlar içerisinde de en önemlisinin empati olduğu vurgulanmıştır. Aynı zamanda modelde affetme; ikili ilişkilerde yıkıcı tepkileri engelleyen ve partnere karşı yapılan yıkıcı davranışların ardından, yapıcı tepkileri harekete geçirmeyi sağlayan uyum ve ilişki veya partnerin iyiliğine katkıda bulunmak için, kişisel çıkarlarından vazgeçme eğilimi olan fedakarlık isteği gibi yapıcı değişimlere benzetilmektedir (Rusbult vd., 1991; Van Lange vd., 1997; McCullough vd., 1998; McCullough, 2000). Buna karşın, uymanın olabilmesi için gerekli olan şartların oluşması affetme için yeterli olmayabilir, bu yüzden affetme uymaya benzemez (Fincham, 2000). Empati, uyum ve fedakarlık isteğinin ortak noktası ise uzun zamanda ilişki için yıkıcı olabilecek, bireyin kendisini korumaya yönelik faaliyetlerden vazgeçmesine, bu davranışların yerine sağlıklı ilişki için ihtiyaç olan yapıcı faaliyetlerde bulunmasına yardımcı olmasıdır (Taysi, 2007).

Bu kurama göre affetme; tepki, kişilik eğilimi ve sosyal birimlerin karakteristik özelliklerine göre tanımlanabilmektedir. İncinenin, incitene karşı düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında meydana gelen olumlu sosyal değişimler tepki olarak affetme, kişiler arası koşulların çeşidine göre diğerlerini affetme eğilimi kişilik eğilimi olarak affetme şeklinde anlaşılmaktadır. Sosyal birimlerin karakteristik özelliklerine göre affetme ise samimiyet, güven ve yüklemelere benzer özelliklerle anlaşılmaktadır. Bazı sosyal yapılarda (evlilikler, aileler... vb.) affetme derecesinin daha yüksek olduğunun görülmesi bu duruma örnek olarak verilebilir (McCullough ve Witvliet, 2002).

### **2.3.1.b. Affetme Süreç Modeli**

Affetme kavramını açıklayan modellerden bir diğeri Enright ve The Human Development Study Group (1996) tarafından geliştirilen süreç modelidir. Modelde affetme, iki birey arasında incelenmekte ve buna uygun terapi süreci izlenmektedir. Terapide izlenen affetme süreci incinen ve inciten kişinin kim olduğuna göre ve

yaşanan zarar ile zararın şiddetine göre değişmemektedir. Süreçte değişen şey yalnızca zararın şiddetine göre sürecin uzamasıdır. Eğer incinme çok fazla ise affetmek için daha fazla zaman, çaba ve sabır gerekirken, incinme ya da zarar çok şiddetli veya çok derin değilse affetme daha kolay olmaktadır (Hill, 2001).

Piaget ve Kohlberg tarafından öne sürülen biliş ve ahlak yapıları ile benzer bir gelişim süreci olarak ele alınan affetme aşamaları, Kohlberg'in altı ahlak gelişim basamağıyla yapısal benzerlik göstermektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

1. Affetmenin yalnızca bireyin acısı ile paralel bir misillemenin ardından mümkün olduğu *intikamcı affetme*

2. Suçun yaralarını sarma veya kaybedilenin geri verilmesinin ardından affetmenin gerçekleşmesi, *tazminatlı affetme*

3. Toplumsal baskıdan dolayı verilen bir tepki olarak affetme durumu, *beklentili affetme*

4. Bir ahlak kuralı veya dini inanç gibi otoritenin sebep olduğu affetmenin gerçekleşmesi *kuralcı beklentili affetme*

5. Sosyal uyumsuzluğu azaltmanın ve barışı korumanın bir yolu olarak bahşedilen affetme, *sosyal uyum*

6. Sevginin bağlılığını değiştirmeyen, uzlaşma olasılığının sürdürülmesini sağlayan *sevgi eylemi olarak affetme*.

Enright ve diğerleri (1996) Tablo 2'de de görüldüğü üzere affetmeyi süreç olarak tanımlayıp 4 evreye ayırmışlardır ve bu evreler 20 birimden oluşmaktadır. Süreç modeli, sırasıyla ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme aşamalarından oluşmaktadır ve bu aşamalar gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur. Fakat bütün bireylerin bu aşamalardan aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmemektedir.

**Tablo 2: Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler**

<b>Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler</b>
<b>Birimler - Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler</b>
<b>Ortaya Çıkarma Evresi</b>
1. Psikolojik savunmaları incelemek (Kiel,1986).
2. Öfkeyle yüzleşmek, öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984).
3. Uygun olduğunda utancı kabullenmek (Patton,1985).
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985).
5. Zararın, bilişsel yinelenmesinin farkında olmak (Droll,1984/1985).
6. İncinmiş bireyin inciten bireyle benliğini karşılaştırabileceği içgörüsü (Kiel, 1986).
7. Bireyin, zararlar birlikte devamlı ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close, 1970).
8. Muhtemel değişmiş bir “adil dünya” görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987).
<b>Karar Evresi</b>
9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediği ile ilgili fikir değişimi/dönüşümü/yeni içgörüler (North,1987).
10. Affetmenin bir seçenek olarak bulunduğunu göz önüne bulundurmada isteklilik (Enright, Freedman, &Rique, 1998).
11. Suçlu bireyi affetmeye karar verme (Neblett,1974).
<b>Çalışma Evresi</b>
12. Suçlu bireyin rolünü alarak suçluya baktığı ortamı tekrar tasarlama (M.Smith,1981).
13. Suçlu kişiye karşı empati ve şefkat duyma (Cuningham,1985; Droll,1984/1985).
14. Acıya dayanma/kabullenme (Bergin,1988).
15. Suçlu kişiye ahlaki bir hediye verme (North,1987).
<b>Derinleştirme Evresi</b>

16. Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve başkalarının anlamını bulma (Frankl, 1959).
17. Geçmiş dönemde diğerlerinin affetmesine gereksinim duyduğunu fark etme (Cunningham,1985).
18. Bireyin yalnız olmadığı içgörüsü (evrensel destek) (Enright ve diğerleri.,1998).
19. Bireyin, benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright ve diğerleri, 1998).
20. Olumsuz duyuşun azalması ve belki olumlu duyuşun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

Bu tablo için Enright ve Fitzgibbons (2000)'un kitabından yararlanılmıştır ve parantez içindeki referanslar makaledeki tablodan alınmış olup araştırmanın kaynaklarına dahil edilmemiştir.

*Ortaya çıkarma* evresi olarak adlandırılan ilk evre, kişinin incindiği ve bu nedenle öfkelenildiği durumu kendisinin fark etmesiyle başlamaktadır. Affetmenin ilk koşulu olarak kabul edilen bu evre, sorunun çözüme kavuşması için önemlidir (Çardak, 2012). İlk olarak bu evrede kişinin kendini acı ve incinmeden korumak amacıyla kullandığı savunma mekanizmaları incelenerek, kişinin öfke duygusuyla yüzleşmesine ve utanç ya da suçluluk gibi duygularını fark etmesine neden olabilmektedir. Sonrasında ise incinen kişi, incinmeden dolayı çokça enerji sarf ettiğimize olayı bilişsel olarak yinelediğini fark edip, incinme dolayısıyla yaşamış olduğu değişimin kalıcı ve olumsuz etkisini fark eder. Böylelikle birey duygusal açıdan acı veren süreçten kurtulmak için affetmeyi, yaşamış olduğu olumsuz duygulardan kurtulmanın bir çaresi olarak değerlendirebilir(Enright ve Coyle, 1998). İkinci evreyi oluşturan *karar evresinde*; birey affetmenin ne olup ne olmadığını düşünür. Bireyin affetmeye karar vermesi ile bilişsel bir süreç başlamış olmasına rağmen affetmenin tamamlanması için yeterli olmamaktadır. *Çalışma evresi* olarak adlandırılan üçüncü evre süresince birey, inciten kişinin suçundan daha fazlası olduğunu kavramaya ve incitene karşı anlayış, empati ve merhamet duymaya başlar. Bu evrede daha çok bilişsel süreçten ziyade duygusal durumlar söz konudur (Enright ve Kittle, 1999). Modelin dördüncü ve son evresi olan *derinleştirme evresinde* ise birey affetmeye başladığında kendisine acı veren olayı farklı bir şekilde yorumlayarak, yeni bakış açıları fark edebilir. İncinen birey kendisi ile benzer şekilde

incitilmiş kişilere yönelik daha olumlu duygular geliştirebilir ve kendisinin de affedilmeye ihtiyaç duyduğu zamanları anımsayabilir böylelikle de incinen kişi inciten kişiye yönelik farklı içgörüler oluşturmaktadır (Enright ve Coyle, 1998; Enright ve Kittle, 1999).

Kısaca affetme süreç modelinde ilk evrede bireyi incinmenin doğası ile ilgili içgörü kazanmasına, daha sonra ikinci evrede aktif olarak affetmeye karar vermesine, üçüncü evrede inciten bireyle ilgili farklı bir bakış açısı kazanmasına ve son evrede ise inciten kişiye yönelik tutumunun değişmesini sağlayabilir. Sonuç olarak incinen bireyin olumlu duygularında artış gözlenirken olumsuz duygularının azaldığı gözlemlenir ve böylelikle de incinen bireyde affetme meydana gelmeye başlar (Gündüz, 2014).

### **2.3.1.c. Hargrave'nin Affetme Modeli**

Hargrave geliştirdiği bu modelde genel olarak aile ve affetme kavramları üzerinde durmuştur. Affetme kavramını daha çok aile çalışmaları kapsamında ele alan Hargrave affetme sürecini iki kategori altında açıklamıştır. Bunlar aklama ve affetme kavramlarıdır ki bu kavramlar birbirlerinden ayrı fakat bağımsız değildir. Yani aklama ve affetme kavramları birbirlerinden farklı olmalarına rağmen birbirleriyle ilişkili olan kavramlardır (Hargrave, 1994).

Aklama, affetmenin şimdi ve gelecekte, geçmişte yapılan ve hala birinin hayatını etkilemeye devam eden, yapılan hataya karşı nasıl korunacağına karşı fikir edinmek için kullanılan ve içgörü ile anlayışı kapsayan kategoridir. Affetme çalışmalarında aklama bireye gelecekteki ilişkilerinde yardımcı olmasına rağmen zarar gören ilişkide sevgi ve güvenin yeniden inşa edilmesini sağlamamaktadır (Hargrave, 2001).

Affetme aklamadan ilişki içerisinde incinen kişinin kendisini, incinmeye neden olan kişi tarafından sevgi ve güvenin yeniden inşa edebileceği bir durumda olması açısından farklıdır. Affetme, telafi için olanak verme ve açık affetmeden oluşmakta ve ciddi bir problemin ortaya çıkmasıyla ilişkinin kötü bir hale gelmesinin ardından incinen ve incitenin bir arada çalışarak, güven ve sevgiyi yeniden inşa etmesiyle ilişkiyi işlevsel hale getirmesidir (Hargrave, 2001).

Affetmenin dört ögesinden biri olan içgörü; haksız davranış yaşatanın yıkıcı kalıplarını anlamak ve değiştirmesi için imkan sağlamak, anlayış; suçlu kişinin sorumluluğunu kaldırmadan, sınırlarının tanınması için olanak vermektir. Telafi için olanak verme ise incinen birey, suçlu bireyin ilişki için güvenilir hareket etmesi ve yapıcı davranışlar göstermesi için şans sağlamaktadır. Son öge olan açık affetme ise yapılan incitici davranışın açıkça tartışılmasını ve alternatif bir ilişki modelinin gösterilmesini içermektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

Hargrave affetmeyi aşamalı bir süreç olarak tanımlamamakta, aksine dört öge ve kategoriler arasındaki dalgalı veya karşılıklı etkileşimi, affedip ilişkileri yeniden yapılandırma için ilerici bir çaba olarak ele almaktadır (Sells ve Hargrave, 1998). Modelde aklama ve affetmenin farklı zamanlarda farklı ilişkilerde meydana geldiğine inanılmaktadır. Bu kategoriler izlenmesi gereken adımlar olarak yorumlanmamakta, bireyler bu kategoriler arasında defalarca gidip gelebilmektedir (Hargrave, 1994).

#### **2.3.1.d. Aile İlişkileri içinde Empati, Alçakgönüllülük ve Bağışlamanın İfadelenirilmesi Modeli**

Modelde affetmeyi aile ilişkisi içinde inceleyen Worthington (1998), bireylerin davranışından çok ilişkisel etkileşimlerle ilgilenmiştir. Araştırmacıya göre, affetmenin gerçekleşebilmesi için ortada bir incitme veya suçun olması gerekir ki buda fiziksel, ahlaksal veya psikolojik sınırların çiğnenmesi anlamına gelmektedir. Sınırların ihlali sonucunda affetme gerçekleşmezse, evlilikte aile içinde bulunan bireylerin birbiriyle olan bağı bozulmaktadır. Sınırların ihlal edildiği durumlarda incinme sonrası incinen kişi kendisini kaçınarak veya saldırarak savunmaktadır. Ayrıca incinen birey daha sonraki incinmeleri engellemek için kişileri birbirlerine saldırmayı güdüleyerek veya kaçınarak kendisini korumaya çalışmaktadır. Worthington'a göre kaçınma ve saldırı durumlarının her ikisi de bireyin ilişkiye değer vermediğini, fakat kaçınma durumu kişinin acılarını çözmek istemediğini, saldırı durumu ise kişinin intikam alma niyetinde olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak her iki durumda da kişiler arası yakınlık azalmaktadır.

Model empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi olarak üç ögeden oluşmaktadır ve merkezinde empati vardır. Yani incinen kişi kendisini

inciten kişiyle empati kurmadıkça affetme gerçekleşmemektedir. Buna rağmen empati kurmak da affetmenin gerçekleşmesi yeterli olmamaktadır.Çünkü inciten bireyle aynı bakış açısından bakmak gerçekleşse dahi kişi hala olumsuz ve umursamaz olarak değerlendirilebilmektedir (Worthington, 1998).

Modelin diğer bir ögesi olan alçakgönüllülük, insanların hata yapabileceklerini, incitenin de insan olduğunu ve incinen bireyin kendisinin de hata yapabilme ihtimalinin olduğunu göstermektedir.Yani incinen bireyin kendisini incitene yönelik ‘Bana ne yaptın’ demek yerine ‘benim de incittiğim insanlar oldu’ demektir (Worthington ve Wade, 1999).

Modelin son basamağı ise affetmenin ifadelendirilmesidir. İncinen birey, duygu olarak affettiğini hissetmesine rağmen kişinin affettiğini ifade etmesi gibi affetmenin açık davranış olarak gösterilmesi, affeden bireye daha inandırıcı gelmekte böylelikle de affetme daha da güçlendirilmektedir (Worthington, 1998).

Yukarıda da görüldüğü üzere affetme konusunda pek çok model geliştirilmesine rağmen affetme olgusunu tanımlama ve ölçme konusundaki zorluklar affetmeyi yeterli bir şekilde açıklığa kavuşturan bir model geliştirilmesini engellemektedir. Fakat geliştirilen modeller ile affetmenin birçok açıdan ele alındığı görülmektedir. Modellerin üçü de bireyin affetmeyi “gönüllü” olarak istediği ve affetmenin zamanla gerçekleşen bir “süreç” olduğu konusunda aynı fikirdedir (Gündüz, 2014). Bununla birlikte bütün modellerin ortak yanı, affetmenin hem birey hem de ilişkiler için oldukça önemli bir kavram olduğu görülmektedir (Taysi, 2007). Modellerin benzerlikleri olmasına rağmen affetmeyi kavramsallaştırmaları yönünden farklılaştıkları görülmektedir. Enright süreç modelinde,affetmenin akla dayandığını ileri süren bilişsel affetmeyi, Worthington ise geliştirdiği modelde affetmenin duygusal bir tepki olduğunu belirten duygusal affetmeyi savunmuştur. McCullough ise özellikle affetme ile ilişkili güdüsel değişikliklere odaklanarak diğer araştırmacılardan farklılaşmıştır (Gündüz, 2014).

### **2.3.2. Affetmeyi Etkileyen Etmenler**

Yapılan herhangi bir hatanın affedilmesini hataya dair, kişiye dair ve suçluya dair gibi olmak üzere etkileyen birtakım unsurlar vardır (Şahin, 2013).

Affetme kavramını etkileyen en önemli faktörlerden birisi kişilik özellikleridir. Bazı bireyler daha kolay affedebilir iken bazı bireylerin affetme de zorlanması ya da intikam alma arzusunda olması bireylerin kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir (Bugay, 2011).

Narsizm, affetmeyi zorlaştıran kişilik özelliklerinin başında gelmektedir. Çünkü narsist bireyler genelde hiçbir olayda kendilerini haksız görmezler ve her olay için karşısındaki bireyleri suçlamaktadırlar bu da affetmeyi engellemektedir (Çardak, 2012). Brown (2004)' in araştırmasına göre affetme eğilimi düşük ancak narsisizmi yüksek olan bireylerin daha çok intikam alma isteğinde buldukları görülmüştür. Narsizm gibi kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutma gibi olumsuz kişilik özelliklere sahip olan kişilerin suçlu kişiyi daha zor affettiği görülmüştür. Ayrıca korku duygusu yaşayan kişilerde bu duygu ile affetmeme davranışı arasında dolaylı bir ilişki bulunduğu, acı veren olayın tekrarlanması endişesi olduğundan dolayı affetmenin gerçekleşmediği tespit edilmiştir (Berry vd, 2005).

Affetmeyi kolaylaştıran kişilik özelliklerinden birisi de uyumluluktur. Uyumlu kişiler affetmeyi olumlu ilişkiyi sürdürmek için yararlı bir mekanizma olarak görmelerinden dolayı daha kolay affedebilmektedirler (Neto, 2007). Brose vd. (2005) göre ise affetme ile dışadönüklük arasında da pozitif ilişki vardır. Balliet'in (2010) yaptığı bir çalışmada da vicdanlı olma ile affedicilik arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür.

Affetme ile yakından ilişkisi olan diğer bir kavram dindarlıktır. İnsan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı unsuru olan din; bir değer kaynağı ve bir davranışa uyum tarzı olarak tanımlanabilir (Özdoğan, 2006). İncil, Kur'an, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda affetmeden bahsedildiği için affetme bütün dinlerde önemli yer tutmaktadır ve bu nedenle de affetme ve dindarlık ilişkisi araştırılan bir konu olmuştur. Araştırmalardan birisi Macaskill'in (2007) yaptığı bir çalışmadır. Araştırmanın sonucunda dindarlık ile kendini, diğerlerini ve durumu affetme arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Yani dindar bireylerin kendilerini ve başkalarını affetmede ve olumsuz olayları tolere edebilmede daha olumlu eğilimlere sahip oldukları görülmektedir. Ayten'in (2009) Türkiye'de yaptığı bir çalışma da

ise dindarlığın, affedicilik ile pozitif ve intikam duygularıyla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dindarlığın affetmeyi erdem, merhamet, koşulsuz sevgi olarak görmede etkili olduğunu tespit eden diğer bir çalışma da Hui vd. (2006) tarafından yapılmıştır. Aynı şekilde Lawler-Row ve Piferi (2006) ise kiliseye düzenli olarak katılanlarda affetme eğiliminin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, yapılan araştırmalarda incelendiğinde dindarlığın, suçluyu affetmede, ona karşı iyimser duygular beslemede, ondan kaçma ve intikam alma eğiliminin azalmasında önemli bir rolünün olduğu görülebilir (Ayten, 2009).

Affetmeyi kolaylaştıran en önemli faktörlerden birisi de empatidir. Worthington ve Wade (1999), bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak o kişinin bilişsel ve duyuşsal olarak ne yaşadığını, ne hissettiğini anlama becerisini empati olarak tanımlamışlardır. Bunun yanında sevecenlik, merhamet ve sempati gibi duygular genel olarak empati kavramını oluşturduğu için empati ile affediciliğin güçlü bir ilişkisi olduğu söylenebilir (Batson ve Shaw, 1991). Worthington (1998) affetme modelinin merkezine empatiyi alarak affetme için empatinin önemini vurgulamıştır. McCullough ve diğerlerine göre (1997), bir olayda haksızlığa uğrayan yani incinen kişi kendisini inciten kişiyle ne kadar çok empati kurarsa affetme düzeyi de o kadar artacaktır. Toussaint ve Webb'in (2005) yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlardan daha az empatik davranış sergilediği fakat erkeklerin de empatik davranışlarda bulunmaları ilişkinin işleyişine yüksek etki sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca affetme terapilerinde de özellikle incinen kişilerin yaşadıkları olumsuz etkilerin ortadan kaldırılabilmesi için danışanın empati kurması sağlanarak incinen bireyin suçlu hakkında daha fazla bilgi edinmesine çalışılmaktadır (Hill, 2001; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001).

Özür dileme davranışı, affetmeyi etkileyen bir diğer etmendir. Özür, bireylerin yaptıkları hatalı davranışları açıklamanın yoludur (Taysi, 2007). Yıldırım (2009) ise özür dilemeyi, kişinin suçlu olduğunu kabul ettiğinin, olumsuz davranışın sorumluluğunu üstlendiğinin ve affedilmeyi beklediğinin bir göstergesi olarak tanımlamıştır. McCullough (2000), inciten kişinin pişmanlık ifadelerinin ya da içten bir özür dilemesinin affetmeyi etkilediğini tespit etmiştir. Scobie ve Scobie' e (1998) göre, özürde zararın şiddeti ve insanların etkileşimlerinde yalnızca davranışları değil

kullanılan kelimeler de önemlidir. Eğer zarar olumsuz bir niyete dayandırılıyorsa özürün kabul edilme ihtimali dolaylı olarak da affetme davranışı zorlaşmaktadır. Bugay ve Demir (2011) Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre de hatalı tarafın karşı taraftan özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığı bulgularına ulaşmışlardır. Taysi (2007)'ye göre özür, empatiyi kolaylaştırır ve empatide daha fazla affetmeye neden olmaktadır. Böylelikle aslında özür dilemek affetmeyi dolaylı olarak etkilemektedir.

Affetme ile yakından ilişkisi olan bir diğer faktör ise hataya ilişkin özelliklerden özellikle zararın şiddetidir. Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları çalışmada hatanın şiddeti, hatanın neden olduğu sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına dair atfedilen önem arttıkça affetmenin azaldığı; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Hall ve Fincham (2008) da Bugay ve Demir (2011) 'in sonuçlarına paralel olarak yaptıkları çalışmada hatanın şiddeti arttıkça affetmenin azaldığını tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Taysi (2007) de zararın algılanan şiddeti ile affetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı bulgusuna rastlanmıştır. Zararın şiddetinde zarara ilişkin algı inciten kişi ve incinen kişi de farklılık göstermektedir. Kearns ve Fincham(2005)'in yaptıkları çalışmada bireylere hem zarara uğrayan kurban hem de suçlu rolünde oldukları hikayeler yazdırılmış ve sonucunda zararın şiddetinin aynı olmasına karşın kurban ve suçlu tarafından farklı algılanmıştır. Yani zarara uğrayan kişiler-kurbanlar zararın şiddetini abartma, suçlular ise zararın şiddetini azaltma yönünde bir eğilimde bulunmuşlardır. Aslında gözlenmiş olan bu fark kurban ve suçlunun içinde bulunduğu rolden dolayıdır. Bu nedenle aslında zararın şiddetini belirlemek zor bir durumdur. Kişilerin algılamasına göre farklılık gösterdiği için öznel bir özellik göstermektedir. Yani incinen kişi durumu abartabilirken, inciten-suçlu kişi ise olayı hafife alabilir (Çardak, 2012).

İlişkiye bağlanım affetmeyi kolaylaştırmada rol oynayan bir diğer faktördür. McCullough vd. (1998), ilişkiye bağlanım ve ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bireylerde affetmenin daha fazla gerçekleştiği sonucuna varmakla birlikte aynı zamanda incitici davranış öncesindeki yakınlığın affetmeyi kolaylaştırdığı yönünde bulgular da tespit etmişlerdir. Bununla birlikte Finkel ve diğerleri(2002); Karremans ve Van Lange (2004) ve Exline ile arkadaşları (2004) tarafından yapılan

araştırmalarda affetme ile bağlanma arasında nedensel bir ilişkiye işaret edilmektedir. Tsang vd. (2006) ise yaptıkları bir çalışmada affetme ile bağlanma arasındaki ilişkide hangisinin diğerini başlattığını araştırmışlardır. Yani affetmenin bağlanma sonucunda mı yoksa affetme sonucunda mı bağlanma gerçekleştiğini sorgulamışlardır. Suçtan dolayı zarar goren ilişkilerde yakınlık, bağlanma ve affetme kavramları ile ilgili incelemeler yapılan bu çalışma sonucunda intikam alma isteğinin azaldığı ve bunun yerine iyilikseverlik duygusunun arttığı sonucunda da yakınlık ve bağlanımı kolaylaştırdığını ve bunun da beraberinde affetmeyi getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda affetmeyi etkileyen özellikle kolaylaştıran durumlardan bahsedilmiştir. Bununla beraber cinsiyet, yaş, kültür gibi değişkenlerin de affetmeyi etkilediği sonucuna ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Cinsiyet ile ilgili olarak 70 farklı çalışmanın incelendiği meta-analizde kadınların erkeklere gore daha affedici olduğu öne sürülmesine rağmen kadınların romantik ilişkilerinde, erkeklerin ise daha çok işyerlerinde affedici oldukları görülmüştür (Miller vd., 2008; Ghaemmaghami vd., 2011). Yaş ile ilgili olarak ergen, yetişkin ve yaşlılarla ilgili yapılan araştırmada ise bireylerin incinme senaryolarına verdikleri tepkiler incelenmiş olup yaşlıların yetişkinlere ve ergenlere oranla daha yüksek affetme tepkileri verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Girard ve Mullet, 1997). Allemand (2008) yaptığı araştırmasında ise Girard ve Mullet (1997) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna paralel olarak ileri yetişkinlerin, genç yetişkinlere gore affetme eğiliminin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde affediciliğin birçok kültürde erdem veya güçlü bir karakter özelliği olarak kabul edildiği görülmekle beraber kültürün affediciliği motive ettiği, affetme süreci ve sonuçları üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna rastlanmıştır. Araştırmalar incelendiğinde sosyal iyi oluş ve uyum sağlama daha çok kolektif toplumlarda affetmeyi motive ederken, bireysel topluluklarda ise daha çok bireyin kendi iyilik halinin ön planda olduğu görülmektedir (Ji vd., 2016; Sandage vd., 2003).

### **2.3.3. Evlilik İlişkisinde Affetme**

Son zamanlarda birçok çalışmaya konu olan affetme kavramı, kişilerarası ilişkileri düzenleyen ve devam ettiren bir iyilik hali olarak değerlendirilmektedir

(Snyder ve McCullough, 2000). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerde en temel baş etme yollarından biri olan affetme aynı zamanda iletişimin sağlanabilmesi ve devam etmesi için de gereklidir (Sheldon, Petty ve Lessley, 2014). Fincham ve diğerleri (2004), bireylerin daha çok sevdikleri tarafından hayal kırıklığı yaşadıklarını ve haksızlığa uğratıldıklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle de son dönemlerde sıklıkla evlilik ilişkisinde birbirini inciten eşlerin affetme davranışı inceleme konularından biri olmuştur.

Affetme; kızgınlığın azalması, sağlıklı bir evlilik ilişkisinin uzamasına, merhamet ve sevginin artmasına yol açan bir süreçtir (Demir ve Durmuş, 2015). Fincham ve diğerleri (2007), evlilikte ortaya çıkan çatışmaların affetme ile hissedilen olumsuz duygu ve suçlulukları ortadan kaldıracabileceğini belirterek, affetmenin olmaması durumunda meydana gelen problemlerin tekrarlanabileceğini veya öç alma duygularının gelişebileceğini ve bunun da evlilik ilişkisinde olumsuz durumlara neden olabileceğini belirtmişlerdir. Fenell (1993) ise affetmeyi, kişiler arasında kırgınlıklarla başa çıkmaya yardımcı olan ve kısa ya da uzun süreli olumlu sonuçları olan bir kavram olarak ele almakla beraber, uzun süreli evlilik ilişkilerinde, eşlerin affetme ve affedilmeyi isteme davranışlarının evlilik doyumlarını ve evliliklerinin uzun ömürlü olmasında önemli ölçüde etkisi olduğunu belirtmektedir. Ayrıca evlilik terapistleri, affetmenin; evlilik ilişkisinde sadakatsizlik gibi ele alınan başlıca incinme durumlarında kilit rolünü fark etmeye başlamış ve yazarlar da evlilik ilişkisindeki faydalarını göz önünde bulundurarak affetmenin evlilik çatışmalarını azalttığına ve eşe daha olumlu bir şekilde davranma eğilimiyle ilişkili olduğuna dikkat çekmişlerdir (Fincham vd., 2004; Gordon vd., 2004).

Affetme, başarılı bir evliliğin yapı taşlarından biri olarak görülmekte ve aynı zamanda evli eşler tarafından da bu görüş paylaşılmaktadır. (Worthington, 1990; Fenell, 1993). Evlilik kuramları ile affetmeyi bütünleştirme ve evlilik ilişkisinde affetmeye kuramsal bakış açıları geliştirme çabaları, affetmenin çiftlerin var olan zorlukları yenmelerine ve gelecekte karşılaşılabilecekleri problemleri önlemeye yardımcı olabileceğinin fark edilmesine neden olmuştur (Worthington ve DiBlasio, 1990). Birçok evli çift yaşamları boyunca eşleriyle, çözemedikleri öfke ve üzüntüyle sonuçlanan ve temel inançlarını inciten olaylar yaşarlar ve bu incinmenin

üzerinden zaman geçse de çiftler birbirlerine karşı hala olumsuz duygular besleyebilir ve eşleri tarafından kabul edilmediklerini düşünebilirler (Greenberg, Warwar ve Malcolm, 2010). Bundan dolayı evlilik ilişkisinde affetme, eşler arasında potansiyel bir arabulucu mekanizması rolündedir (Fincham vd., 2004).Evlilikte yapılan ihlaller acı verici ve evliliğin kutsallığına zarar verici olarak değerlendirilmekle birlikte, bu durum affetmenin evlilik ilişkisinin devamı için temel nokta olmasına neden olmaktadır (Mahoney, Rye ve Pargament, 2005). Bir ilişkide zarar gören eşin ilişki etiğine zarar geldiğinde ve hakkı yendiğinde affetmenin önemli hale geldiği belirtilmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Bu tarz varsayımlar ve evlilik standartlarının sıklıkla tehdit edilmesi gibi durumlar, affetmeyi evliliğin devamlı bir bileşeni yapmaktadır. Verilen bu önem, affetmenin evlilik ilişkisinde incelenen diğer değişkenlerin arasına girmesini sağlamaktadır.

#### **2.4. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR**

Eşici (2014), 461 üniversite öğrencisi ile bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesi ile aralarındaki ilişkiyi incelediği araştırmada psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini pozitif anlamda yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en kuvvetli yordayıcı konumunda olduğu görülmüştür. Zedelenmiş otonomi, kopukluk, zedelenmiş sınırlar şema alanları ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde ve kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile romantik ilişki kalitesi ilişkisinde psikolojik ihtiyaçların aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yarkın (2013), en az bir yıldır romantik ilişkisi olan 204 çift ile yaptığı çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların partner tarafından karşılanma düzeyinin yaşam doyumu ve ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, bireyin eşi tarafından temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının kişinin ilişki ve yaşam doyumuna katkısının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının doyurulma düzeyi ile ilişki doyumunu arasında pozitif korelasyon olduğu yani özerklik ihtiyacının doyurulan düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığı da araştırmanın bir diğer sonucu olmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili bir diğer araştırma Candemir Karaburç (2017), tarafından yapılmıştır. Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükendişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile arasındaki ilişkinin incelendiği ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükendişliği arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolünün de incelendiği araştırmaya 348 evli birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına temel psikolojik ihtiyaçlar açısından bakıldığında; evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif, eş tükendişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ayrıca evlilik uyumunun, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükendişliği arasındaki ilişkide kısmî aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Yeter (2016), yakın ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ve temel psikolojik ihtiyaçların kıskançlık düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini Beykent Üniversitesinde romantik ilişkisi bulunan 300 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur fakat kıskançlık düzeyinin belirleyicisi olarak bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçların arasındaki ilişkinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca güvenli bağlanan öğrencilerin kıskançlık düzeyi düşerken saplantılı bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin kıskançlık düzeyinin arttığı görülmüştür.

Erçelik (2016), temel psikolojik ihtiyaçlar ile kimlik statüleri arasındaki ilişkiyi belirten yetişkinlik döneminde aile ve arkadaş ortamı olmak üzere iki ayrı sosyal ortamda incelemiştir. 18-26 yaş aralığındaki 288 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır ve araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların arkadaş ortamında aile ortamından daha fazla karşlandığı görülmüştür. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların en yakın arkadaş tarafından doyurulmasının tüm kimlik statülerini yordadığını fakat temel psikolojik ihtiyaçların anne tarafından doyurulmasının sadece askıya alınmış kimliği, baba tarafından karşılanmasının ise ipotekli kimliği arkadaş ile birlikte yordadığı görülmüştür.

Hürcan (2018), ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. 14-18 yaşlarındaki lise öğrencilerinden toplam 270 katılımcı ile yaptığı araştırma sonucunda ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeyinin aracılık rolünde babalar için anlamlı bulunurken, anneler için anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca babanın sosyal fobi üzerindeki dolaylı etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık ettiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Psikolojik Sağlık, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik ihtiyaçların ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyetin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını araştırmak amacıyla Sabancı (2018) tarafından 430'u kız, 419'u erkek olmak üzere toplam 849 lise öğrencisinden oluşan bir araştırma yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre akılcı olmayan inançlar, psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaçların (başarı, başatlık, özerklik ve ilişki ihtiyacı) siber zorbalık ve mağduriyeti anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçların doyurulma düzeyi ile duygu durum, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için Timuroğlu (2018) tarafından yapılan araştırmaya daha önce bir işte çalışmış veya halen çalışıyor olan, 18-67 yaş aralığındaki 246 kişi katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının depresyon, anksiyete ve duygulanım ile anlamlı düzeyde ve güçlü birer ilişkide buldukları görülmekle beraber temel psikolojik ihtiyaçların duygulanımı önemli ölçüde yordadığı da tespit edilmiştir.

Karadayı (2018), ergenlik dönemindeki bireylerle ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasının örneklemini ergenlik ve ilk yetişkinlik yaş grubunda olan 160 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre başarı ihtiyacı düzeyinin kişilerin yaşam doyumlarını ve benlik algılarını yordadığı görülmüştür, yani yüksek başarı ihtiyacına sahip olan kişilerin daha yüksek yaşam doyumu düzeyine ve daha olumlu benlik algısına sahip oldukları söylenebilir.

Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi amacıyla Bilir (2017) tarafından yapılan araştırmanın

örneklemine 606 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre temel psikolojik ihtiyaçların mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı ve puanlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ve mental iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunduğu, aynı şekilde bireyin özerklik düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeyinin de yükseldiği ve yetişkinlerin psikolojik ihtiyaçları, mutluluk düzeyini artıracak şekilde etkiler içerdiği elde edilen diğer sonuçlardandır.

Çelikkaleli (2004), farklı lise türlerinden 396 öğrenci ile yaptığı araştırmada sosyal yetkinlik beklenti düzeyi ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda lise türlerine göre sosyal yetkinlik beklenti düzeyi ve psikolojik ihtiyaçların farklılaştığı, sosyal yetkinlik beklenti düzeyinin düzen, sebat ve uyarlık psikolojik ihtiyaçları ile negatif korelasyon gösterdiği, sosyal yetkinlik beklenti düzeyinin düzen psikolojik ihtiyacı tarafından yordandığı bulunmuştur. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların birbiri ile ilişkili olduğu bazılarının kendi aralarında pozitif bazılarının ise negatif korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öz belirleme modelini test etmek için Cihangir-Çankaya (2005) tarafından yapılan araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin çevrelerinden aldıkları özerklik desteğinin, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve ihtiyaç doyumunun iyi olma düzeylerine etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın örneklemini için Gazi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinden toplam 414 öğrenci seçilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin onların temel psikolojik ihtiyaçları doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun da öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

İlhan (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve amaç-benlik uyumlarının ihtiyaçlar doyumunu ve öznel iyi oluşu ne düzeyde etkilediğini incelemek amacıyla yapılan araştırmaya 18–28 yaş aralığında 1474 öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde yaşam amaçlarının psikolojik ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca içsel amaçlara daha çok sahip olmanın öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı

bununla beraber dışsal amaçlara sahip olmanın ise ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışma Yalçın (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmeleri ile aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. 774 öğrencinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre; psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık boyutları ile hem duyguları ifadenin yakınlık ve olumlu duygu alt ölçek puanları arasında hem de duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Toprak (2014), ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla 477 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Balkaya Çetin (2014), ergenlerin internet kullanım davranışlarını ortaya koymak amacıyla ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, kimlik statüleri gibi bazı psikososyal özellikler ile ilişkisini incelemiştir. 2729 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonucuna göre dağınık, kararsız ve başarılı kimlik statülerinin, güç ve sevme/sevilme psikolojik ihtiyaçlarının, heyecan arama ve yaşam doyumu özelliklerinin problemlili internet kullanımında önemli yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir.

Karataş (2016), temel psikolojik ihtiyaçların anneye bağlanma ile kimlik statüleri arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelediği çalışmada ki amaç kapsamında incelenen bir diğer amaç da, alternatif bir model olarak, temel psikolojik ihtiyaçların anneye bağlanma ile sadece başarılı kimlik statüsü arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. 245 katılımcı ile yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, anneye bağlanma ve kimlik statülerinin tümü arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelendiği modelin test edilemediği görülmüştür. İkinci amaç kapsamında sonuçlar değerlendirildiğinde ise ergenlerde kaçınan bağlanma ile başarılı kimlik statüsü arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla olduğu bununla birlikte ergenlerde kaygılı bağlanma ile başarılı kimlik statüsü arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlarının akademik erteleme davranışlarını doğrudan ve dolaylı ilişkilerle bir model kapsamında ne düzeyde açıkladığının incelenmesi amacıyla Can (2018) tarafından 914 lise öğrencisi ile yapılan araştırma sonucunda ergenlerin akademik erteleme davranışlarının, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan yeterlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ve özerklik ihtiyacı ile zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin akademik erteleme davranışlarını, internet bağımlılık düzeylerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacının doğrudan anlamlı düzeyde açıkladığı, özerklik ve ilişki ihtiyacının ise dolaylı olarak açıkladığı görülmüştür. Bununla beraber internet bağımlılığının temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı, ergenlerin akademik erteleme davranışlarını ise temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden dolaylı olarak açıkladığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Gök (2017), lise öğrencilerinin akran zorbalığına maruz kalmalarının yordayıcılarından temel psikolojik ihtiyaçlarını ve anne-babalarına duygusal erişilebilirliklerini incelemek amacıyla 1198 lise öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerin mağduriyet puanlarının hem yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyaçları ile hem de anne-babaya duygusal erişilebilirlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre akran zorbalığı mağduru olmalarının yordayıcıları olarak yalnızca özerklik ihtiyacının anlamlı yordayıcı olduğu, diğer değişkenlerin anlamlı katkı yapmadığı sonucuna ulaşılmış olup özerklik ihtiyacı puanlarındaki artışın akran zorbalığı mağduru olma olasılığını azalttığı görülmüştür.

Girgin Büyükbayraktar, Bozgeyikli ve Kesici (2018), üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Nitel araştırma tekniği kullanılarak psikolojik danışma servisine başvuran 43 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aracı ile verileri toplamışlardır. Elde edilen görüşme sonuçları analiz edildiğinde, üniversite öğrencisi gençlerin psikolojik ihtiyaçlarında; toplumsal statü, başarıma, yeterlilik, ait olma ve ilgi görme ihtiyaçlarının önem kazandığı bulunmuştur.

İlhan ve Özbay (2010);özel iyi oluşu, yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun ne derecede yordadığını incelemiştir. 18–28 yaş aralığında olan toplam 1474

üniversite öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Yapılan çalışma sonucunda ihtiyaç doyumu ve içsel amaçların öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin mesleki değer ve tercihleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya toplamda 329 lise öğrencisi katılmıştır ve araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin başarıma ihtiyacı-ün sahibi olma değeri, gösteriş ihtiyacı-ün sahibi olma değeri, düzen ihtiyacı-düzenli yaşam değeri, özerklik ihtiyacı- değişiklik değeri, değişiklik ihtiyacı-değişiklik değeri, saldırganlık ihtiyacı-yarışma değeri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ancak uyarılık ihtiyacı-işbirliği değeri, başatlık ihtiyacı-liderlik değeri arasında ise anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır (Murat, 2003).

Canoğulları (2014), internet bağımlılık düzeyleri yüksek ve düşük olan ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının farklılaşp farklılaşmadığını ve internet kullanımı konusundaki görüşlerini ortaya koymak için bir araştırma yapmıştır. Toplam 644 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre, bağımlılık düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek olanlara göre daha fazla özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları (ilişki, yeterlik, özerklik) ve anne baba tutum algılarında (kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol) anlamlı bir farklılaşma olmaması da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Hamurcu (2011), 1250 lise öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik ihtiyaçları, yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başarı ihtiyacı yetkinlik inancının akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik boyutlarını pozitif yönde ve anlamlı, özerklik ihtiyacı ise akademik yetkinlik boyutunu negatif yönde ve anlamlı şekilde açıkladığı bununla birlikte yine özerklik ihtiyacının sosyal yetkinlik boyutunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde açıkladığı bulgulanmıştır. İlişki ve başatlık ihtiyacı ile sosyal yetkinlik boyutu arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunması da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Amerika' da 20 eyalette 13 yaşındaki 1272 öğrenci ile ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının, algıladıkları araştırma motivasyonu, bilgi edinme becerileri yeterlik durumlarına olan etkisi araştırılmıştır. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada öz belirleme kuramından hareketle okul kütüphanelerinin ergenlerin yeterlik ihtiyaçlarını ve araştırma becerisi yeterliklerini ne düzeyde etkilediğini incelemişlerdir ve elde edilen bulgular, etkin olarak kullanılan okul kütüphanesinin ergenlerin özerklik ihtiyaçlarını, içsel araştırma motivasyonlarını ve bilgi edinme becerisi yeterlik algılarını pozitif yönde geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır (Arnone vd.,2009).

Howell vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada;anlık psikolojik ihtiyaç doyumunun bir fonksiyonu olarak anlık mutluluğu araştırmışlar ve özerklik ve ilişki ihtiyaç doyumunun, anlık mutluluk durumları ile pozitif yönde, yeterlik ihtiyaç doyumunu ile anlık mutluluk durumları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bell (2010) tarafından özerkliğin önemini araştırma amacıyla 101 lisans öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgular, yeterlik ve ilişkide olma ihtiyacının içsel motivasyonun temel etkileyicileri olduğunu bununla birlikte özerklik durumunun da içsel motivasyonu etkileyen başka bir etken olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca özerklik, yeterlik, ilişkili olma durumlarının yaşça daha büyük olan ergenlerde psikolojik iyi oluşu ve uzun süreli kendi sağlığına dikkat etmeyi de etkilediği araştırmanın bir diğer sonucudur.

Amerikan ve Güney Kore olmak üzere iki farklı kültürde yaşlı ve genç yetişkinler arasında on psikolojik ihtiyaçların duygusal iyi olma ile ilişkisinin test edildiği araştırmada. Katılımcılardan geçen ay için en tatmin edici olayı hatırlamaları ve sonrasında o olay için on psikolojik ihtiyaçların uygunluğunu değerlendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçları hem yaş hem de kültürel grupların özerklik, yetkinlik ve bağlılığın önemli olduğunu göstermiştir. Ayrıca elde edilen bulgular; Amerikalılar için benlik saygısı genç ve yaşlı yaş gruplarının en önemli ihtiyacı iken Koreli genç yetişkinler için özerklik, kendini gerçekleştiren anlam ve popülerlik, yaşlı yetişkinler için en önemli ihtiyaçlar olduğunu göstermiştir (Hahn ve Oishi, 2006).

## 2.5. BAĞLANMA İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Özteke (2015)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri, eş seçiminde sınırlandırıcı inançları, beden imgesi baş etme stratejileri ile romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinden 12 aydan uzun süreli romantik ilişkisi olan 404 birey araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ile beden imgesi baş etme stratejileri, bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar arasında anlamlı ve orta düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçiliği bağlanma ve eş seçiminde sınırlandırıcı inançların önemli yordayıcıları olduğu partnere yönelik mükemmeliyetçilik açısından incelendiğinde ise bağlanma ve inançlar ile birlikte beden imgesi baş etme stratejilerinin de modele katkısının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta (2004) üniversite öğrencilerinde; ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünme ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bağlanma stillerinin bu değişkenlerin önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarında, güvenli bağlanan bireylerin ilişkisel benlik saygısı puan ortalamalarının diğer bağlanma stiline sahip olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise ilişkisel depresyon puanları güvenli bağlanan bireylerin ilişkisel depresyon puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca saplantılı bağlanan öğrencilerin ilişkisel saplantılı düşünme puanlarının kayıtsız ve güvenli bağlananların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık ve ilişkide algılanan tatmine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılan bir diğer çalışma Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. 167 üniversite mezunu üzerinde yapılan araştırmada, yetişkin bağlanma stillerinin duygusal zeka düzeyine göre incelenmesinde sadece güvenli bağlanmada düşük ve yüksek zeka düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamadığı, ilişkiye bağlılık düzeyine göre incelendiğinde sadece

saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek düzeyler arasında anlamlı fark bulunduğu görülmüştür. Yetişkin bağlanma stillerinin ilişkide algılanan genel tatmin düzeylerinde ise sadece güvenli bağlanma stilinde düşük ile yüksek düzey arasında ve saplantılı bağlanma stilinde düşük ile orta ve yüksek arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlananların ilişkilerinde daha yüksek düzeyde tatmin algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Evli kadınlar üzerinde yapılan bir diğer araştırmada evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki Öztahtacı (2017) tarafından incelenmiştir. 340 evli kadına Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçeği Anketi, Evlilik Yaşam Ölçeği Anketi ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda depresyon ve evlilik doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bununla birlikte evlilik yaşam puanlarının bağlanma stilleri açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca bağlanma stilleri açısından incelendiğinde depresyon düzeyleri arası depresyon düzeyleri arasında da anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Karahasanoğlu (2016), bireylerin romantik ilişkileri yaşayış biçimleri ile kişilik özellikleri ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla araştırma yapmıştır. 235 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırma sonucunda, tutkulu aşkın duygusal dengesizlik ve kayıtsız bağlanma ile arasında negatif bir ilişki olduğu; sahiplenici aşk ile duygusal dengesizlik ve saplantılı bağlanma arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Uyumluluk kişilik alt boyutu açısından incelendiğinde, oyun gibi aşk ile arasında negatif bir ilişki görülürken; mantıklı aşk ve arkadaşça aşk arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanında arkadaşça aşkın duygusal dengesizlik ve kayıtsız bağlanma ile arasındaki ilişki negatiftir. Mantıklı aşk açısından bakıldığında, sorumluluk alt boyutuyla arasındaki ilişkinin pozitif olduğu, duygusal dengesizlik ile arasındaki ilişkinin negatif olduğu bulunmuştur. Özgeci aşkın ise hiçbir kişilik ve bağlanma stili ile arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Ayrıca, kayıtsız bağlanmanın dışa dönüklük ile negatif bir ilişkisi bulunurken; duygusal dengesizlik ile arasında pozitif bir ilişkisi olduğu ve saplantılı bağlanmanın ise hiçbir kişilik boyutuyla ilişkisinin olmadığı görülmüştür.

Kaya Balkan (2009), bireylerin kendilerinin ve eşlerinin sahip olduğu bağlanma stillerine göre evlilik uyumları ve evlilik çatışmalarının farklılaşmasını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma verileri 115 evli çifte karı ve kocalara ayrı ayrı olmak üzere toplanmıştır ve araştırmanın sonucunda da kadın ve erkeklerin kendilerinin ve eşlerinin sahip olduğu bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarının farklılaştığı görülmüştür. Buna göre güvenli bağlanan kadınların, güvensiz bağlanan kadınlara göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları saptanmış, güvenli ve güvensiz bağlanan erkeklerin ise evlilik uyumlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca her ikisi de güvenli bağlanma stilinde olan eşlerden oluşan çift gruplarındaki kadınların evlilik uyumu puanlarının, güvensiz kadın-güvenli erkekten oluşan çiftlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde ise, her iki eşin de güvenli bağlandığı çiftlerdeki erkeklerin, eşlerden birinin veya her ikisinin güvensiz olduğu çiftlere göre daha yüksek çift tatmini ve fikir birliğine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmanın diğer bir sonucuna göre, evlilik çatışması ile bireylerin ve bireylerin eşlerinin bağlanma stilleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Karakurt (2001), bağlanma stilleri ile romantik kıskançlıktaki temel süreçler ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve çalışmasına bir aydan uzun süreli romantik ilişkisi olan 306 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, davranışsal kıskançlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki anlamlı iken bilişsel ve duygusal kıskançlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Özellikle korkulu bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek düzeyde davranışsal kıskançlık gösterdikleri görülmüştür.

Özenç (2002) tarafından yapılan araştırma, evli bireylerin ve eşlerinin bağlanma stillerine bağlı olarak çiftlerin evliliğin farklı aşamalarındaki evlilik doyumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma 70 çift ile yapılmıştır ve sonuçlarında; çiftlerden her iki bireyin de güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu durumlarda kritik olmayan evlilik aşamalarında daha yüksek duygu ifadeleri gösterdikleri görülmüştür. Diğer bir sonuca göre ise evliliğin kritik olan ve olmayan her iki döneminde de eşlerden en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması karşılıklı doyumunu olumlu yönde etkilemiştir. Ayrıca evliliğin her iki aşamasında da

en yüksek evlilik uyumu, çiftlerin her ikisinin de güvenli bağlanma stiline sahip olduğu durumlarda gözlemlenmiştir.

Bozkurt (2014)' un aile içi eşler arası şiddet ile yetişkin bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmasına 200 evli birey katılmıştır. Bağlanma stilleri açısından bakıldığında şiddet uygulama ve şiddete maruz kalma ile saplantılı bağlanma stili arasında ilişki bulunmuştur. Saplantılı bağlanan bireylerin şiddet uygulama eğilimi güvenli bağlanan bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine saplantılı bağlanan bireylerin eşlerinden daha fazla şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaşılmıştır. Ayrıca bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında saplantılı bağlanma stili ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bayraktar (2015), bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözme stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini İstanbul'da evli olan çiftler arasında, evliliğinde yaşadığı bir sorun nedeniyle aile ve çift terapisine başvurmuş olan 19 çift ile herhangi bir sorun olmaksızın aile ve çift terapisine başvurmamış olan 18 çift olmak üzere toplamda 74 birey oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, evliliğinde yaşadığı bir problem nedeniyle terapiye başvuran çiftlerin; en çok iletişim problemi yaşadıkları, kaygılı ve güvensiz bağlanma stillerine sahip oldukları, çatışma eğilimlerinin yüksek, olumsuz çatışma çözüm stillerini daha fazla kullandıkları ve evlilik uyumlarının da düşük olduğu saptanmıştır.

Evli bireylerin eşlerin bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme beceri düzeylerinin evlilik uyumuna etkisinin araştırıldığı 180 kişiden oluşan araştırma sonucunda güvenli bağlanma stili ile evlilik uyumunun alt ölçeği olan memnuniyet-doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Demir, 2016).

Koca (2016), evli bireylerde bağlanma stilleri ile evlilikteki sorun çözme becerileri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemek amacıyla 305 evli birey ile çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlarda, güvenli bağlanma stili ve evlilikte sorun çözme becerisi ve duygusal zeka ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal zekâ toplam puanlarının

güvenli bağlanma ve evlilikte sorun çözme arasındaki ilişkide kısmi aracı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında duygusal zeka alt boyutlarının güvenli bağlanma ile arasında pozitif yönde, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu da tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu da güvenli bağlanan bireylerin evlilikte sorun çözme becerisi puanlarının saplantılı bağlananlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Güvenli bağlanan evli bireylerin duygusal zekâ puanları da korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerine göre yüksek bulunması da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Yılmaz (2015), evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 147 birey ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma düzeyleri umutsuzluk düzeyini artırırken evlilik uyumunun düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan bir başka araştırma ise boşanmış ve boşanmamış ailelere sahip üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığı düzeylerinin, onların yetişkin bağlanma stilleri ile ilişkilendirerek incelemek amacıyla Kotan (2016) tarafından yapılmıştır. Örneklemini 118 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırma sonucunda, reddedilme duyarlılığı boşanmış ailelere sahip bireylere göre boşanmamış ailelere sahip bireylerinki daha yüksek çıkmıştır. Reddedilme duyarlılığı yüksek olanların reddedilme duyarlılığı düşük olanlara göre korkulu bağlanma stiline anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca boşanmamış ailelere sahip bireylerin reddedilme duyarlılığı ile korkulu bağlanması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve boşanmamış ailelere sahip bireylerin reddedilme duyarlılığı ölçeği puanı arttıkça korkulu bağlanma ölçeği puanı da arttığı görülmüştür. Fakat güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ölçeği puanı ile boşanmamış ailelere sahip bireylerin reddedilme duyarlılığı ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Karadeniz (2016), çocukluk çağı istismar yaşantılarının bireylerin yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemek

amacıyla 19-43 yaş arası 690 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre fiziksel ve duygusal istismar bildiriminde bulunan grupta korkulu bağlananların puanlarının güvenli bağlanana göre daha yüksek olduğu, korkulu bağlanma stili olanların saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili olanlardan fiziksel istismar alt ölçeğinde daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Cinsel istismar ile bağlanma stilleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Kozalı (2017), yaşam kalitesi, yetişkin bağlanma stilleri, depresyon, kaygı, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. 370 yetişkin üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına bağlanma açısından bakıldığında güvenli bağlanma stiline sosyal yaşam kalitesini anlamlı derecede yordadığı bulunmuş, ayrıca depresif katılımcıların daha çok korkulu ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları, görülmüştür.

Köroğlu (2017), bireylerin sosyal fobi belirtileri, yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve birey tarafından algılanan yetişme çağındaki anne baba tutumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 149 katılımcının olduğu bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda sosyal fobi belirtilerinin bireyin bağlanma stili ve algılanan anne baba tutumu ile ilişkili olduğu görülmüş olup ayrıca aşırı koruyucu baba tutumunun ve bağlanmanın kaygı boyutunun pozitif yönde, reddedici baba tutumunun ise negatif yönde sosyal fobi belirtilerini yordadığı saptanmıştır.

Yetişkin bağlanma boyutlarının kişisel yönelimlere etkisini incelemek amacıyla Sakar (2018) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini 526 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre, bireyin kişisel yönelimlerinin tüm alt boyutlarının güvenli bağlanma alt boyutu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki, kaygılı bağlanma alt boyutu ile ise olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutunun ise kişisel yönelimlerle ilişkisine bakıldığında anlamlı düzeyde yordamadığı araştırmanın diğer bir sonucudur.

Karaca (2018) tarafından farklı cinsel yönelime sahip bireylerin cinsel mitlere olan inanış, yetişkin bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre, eşcinsel cinsel yönelime sahip

katılımcıların yakın ilişkilerde, heteroseksüel cinsel yönelime sahip katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde kaygılı bağlanma eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir.

212 lisans öğrencisi ile Kan (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin, algıladıkları benlik saygıları üzerindeki etkisi incelenmiş olup araştırmadan elde edilen bulgulara göre kayıtsız bağlanma benlik saygısını artırırken, korkulu ve saplantılı bağlanmanın benlik saygısını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dilmaç, Hamarta ve Arslan (2009), üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelemek amacıyla yaptıkları çalışmanın örneklemini 480 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda sürekli kaygı ve denetim odağının korkulu bağlanma stili ile pozitif ilişkili olduğu bununla birlikte saplantılı ve korkulu bağlanan bireylerin sürekli kaygı puan ortalamalarının güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine korkulu bağlanan bireylerin sürekli kaygı puan ortalamalarının kayıtsız bağlanan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olması araştırmanın bir diğer sonucudur. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin denetim odağı puan ortalamaları saplantılı ve korkulu bağlanan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

West (2018), 18-65 yaş aralığındaki 336 kişide bağlanma stillerinin, kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çalışmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında pozitif doğrusal bir ilişki, ilkel savunma mekanizmaları ile güvenli bağlanma arasında ise negatif doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca savunma biçimleri alt faktörlerinden ilkel savunma biçiminin güvenli bağlanmanın yordanmasında negatif katkısı, kayıtsız bağlanmanın yordanmasında ise pozitif katkısı olduğu görülmüştür.

Örneklem grubunu 225 yetişkin Çinli bireyin oluşturduğu araştırmada; saplantılı, kaçınan ve korkulu bağlanan katılımcıların güvenli bağlanana göre benlik saygısının daha düşük olduğu, güvenli ve kaçınan bağlanma stiline göre bireylerin benlik saygısının saplantılı bağlanma stiline göre daha yüksek

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca korkulu bağlanan bireylerin en yalnız grup olduğu ve bunları saplantılı ve daha sonra da kaçınan bağlanma stilindeki bireylerin takip ettiği saptanmıştır (Man ve Hamid, 1997).

Wearden ve Walsh (2005), 142 üniversite öğrencisi ile yetişkinlikte bağlanma stilleri, aleksitimi ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Korkulu ve saplantılı bağlanan katılımcıların olumsuz duygulanımlar ve aleksitimi ile anlamlı derecede ilişkili olduğu, kaçınan bağlanma stilinde olan katılımcılar ise böyle bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişkinin kısmen aleksitimi ve olumsuz duygulanımlarla aracılık edildiği fakat saplantılı bağlanma ve psikolojik belirti rapor etme arasındaki ilişkinin tepkisel olumsuz duygulanımlarla aracılık edildiği rapor edilmiştir.

Wei, Vogel ve Ku (2006) tarafından duygusal tepkilerin ve duygusal ketlenmelerin, bağlanma, olumsuz duygu durumu ve kişiler arası ilişkiler arasındaki yol gösterici rolümlerle araştırma yapılmıştır. Örneklem grubunun 229 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin, olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlere farklı duygu ayarlanmalarıyla (duygusal tepkisellik ve duygusal ketlenme) katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma stili olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problem arasındaki ilişkinin yalnızca duygusal tepkiyle yönlendirildiği ve bunun tersi olarak da kaçınan bağlanma stili ile olumsuz duygu durumu ve kişiler arası problemlerin yalnızca duygusal ketlenmelerle yönlendirildiği saptanmıştır.

Örneklem grubunun 70 çiftten oluştuğu bir araştırmada bağlanma stilleri ile partnere yönelik şiddet arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kaçınan bağlanma stiline sahip erkek ile kaygılı bağlanan kadın arasındaki bağlanma erkeğe ve kadına yönelik şiddetle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca partnere yönelik şiddet kontrol edildiğinde, bağlanma ile şiddet arasındaki ilişki yalnızca erkekler açısından anlamlı olduğu görülmüştür (Doumas vd., 2008).

Senchak ve Leonard (1992) tarafından yeni evli çiftlerde, bağlanma tarzları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmada eşlerin benzer nitelikte bağlanma stilini paylaşma eğiliminde oldukları, her

ikisi de güvenli bağlanma stiline sahip olan çiftlerin her ikisi veya biri güvensiz bağlanma stiline sahip olan çiftlere göre evliliklerini daha olumlu değerlendirdikleri, daha az iletişim çatışması ve boşanma yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca her ikisi de güvenli bağlanan eşlerin evliliklerinin daha az çatışma ve daha çok sevgi içerdiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, eş seçiminde bağlanma stillerinin belirlenmesine ilişkin olarak; bireylerin daha çok kendilerine benzer bağlanma stiline sahip bireyler ile evlenme eğiliminde oldukları da tespit edilmiştir.

Kirkpatrick ve Davis (1994), romantik ilişki içindeki çiftleri inceledikleri boylamsal çalışmalarında kaçınan bağlanma stiline sahip bir kadın ve kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bir erkeğin yaşadığı ilişkilerin en hızlı biten ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, kaygılı veya kararsız bağlanan kadınlar ile kaçınan bağlanan erkeklerin sahip olduğu ilişkilerin ise en uzun süreli ilişkiler içinde yer aldığı tespit edilmiştir.

Kobak ve Hazan (1991) bağlanma güvenliği yani eşe güvenebilmek ve onun psikolojik olarak erişilebilir olması ile evlilik kalitesi yani evlilik doyumu ve çatışma sürecinde eşlerin iletişimlerine dair gözlemcilerin değerlendirmeleri ile arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada evlilik doyumu, hem bireyin eşine hem de eşin kendisine güvenebilmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Mikulincer ve diğerleri (2002), her iki bireyin güvenli olduğu ya da birinin güvensiz bağlanma stillerine sahip olduğu durumları inceledikleri araştırmalarında, her iki bireyin de güvenli bağlanmasının, ilişki doyumu ve yakınlığa doğrudan katkı sağlayarak arttırdığı, eşlerden birinin bile güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu ilişkilerde hem doyumun hem de yakınlığın düştüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Meyers ve Landsberger (2002) yaptıkları araştırmada, evlilik doyumunun kaçınan ve kararsız bağlanma ile arasında negatif, güvenli bağlanma ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucunu tespit etmişlerdir.

Feeney (2002) ise 193 evli çift ile yaptığı araştırmasında güvenli bağlanma ve evlilik doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Evlilik uyumu ile depresyon arasındaki ilişkiye bağlanmanın katkısının incelendiği Scott ve Cordova (2002) tarafından yapılan araştırmada ise özellikle kaygılı-kararsız bağlanan hastaların depresif belirtilerinin, evlilik uyumuna olumsuz etkisinin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

## 2.6. AFFETME İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Seyfi (2017), evli bireylerin aldatma eğilimi ve affetme düzeylerini bağlanma stillerine göre incelemek amacıyla 200 evli birey ile çalışma yapmış ve yaptığı araştırma sonucuna göre de aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bunun yanında kadın katılımcılarda affetme düzeyi ve aldatma eğiliminde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Güzel (2016), yakın ilişki yaşayan yetişkin bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını ne düzeyde yordadığını incelemek için 316 yetişkinle çalışma yapmış ve çalışmasının sonuçlarında bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının sosyo demografik özellikleriyle birlikte aldatma ve affetme eğilimlerini yordadığını tespit etmiştir.

Evliliği içerisinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolünün incelenmesi amacıyla Gürbüz (2016) tarafından betimsel bir araştırma yapılmıştır. Örneklemin 62 bireyden oluştuğu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ilişki kurulan kişi, evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesi değişkenlerine göre farklılık göstermediği ancak evlilik içinde aldatılan bireylerden sosyoekonomik düzeyi üst seviyede olan bireylerin orta ve alt seviyeye göre kendilerini affetmelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olup ayrıca psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordadığı bulgulanmıştır.

Bayar (2015), romantik ilişki deneyimi olan bireylerde aldatma ve affetme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, empatik eğilimin bu davranışlar

üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu romantik ilişki deneyimi yaşamış olan 156 katılımcı oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre empatik bireylerin daha affedici olduğu; toplam affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puanlarının daha yüksek olduğu saptanmış ve durumu affedebilen kişilerin, kendilerine ve başkalarına yönelik daha affedici olduğu da görülmüştür. Ancak aldatma ile affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Türkoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özelliklerini incelemiştir. 444 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında, öğrencilerin duygusal istismar puanları ile başkasını affetme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılrken; kendini affetme, durumu affetme ve affetme toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda fiziksel istismar ile affetme toplam puanları ve kendini, durumu ve başkasını affetme arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca soruna yönelme ile affetme toplam puanları ve kendini ve durumu affetme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken başkasını affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Evli kadınların ve evli erkeklerin evlilik uyumlarının, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki bağışlamayı yordama düzeyini incelemek amacıyla 80 evli çiftten oluşan araştırma grubu ile çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde, hem evli kadınların hem evli erkeklerin bağışlamaya önem verdikleri, incinme derecesi açısından bakıldığında ise kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca çiftlerde evlilik uyumunu ve yüklemelerin bağışlamada yordayıcı etkisi olduğu, cinsiyet açısından ise evli kadınlar ve evli erkeklerde, bağışlama, nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordandığı bulunmuştur. Ayrıca her iki cinsiyette de evlilik uyumunun bağışlamayı yordadığı araştırmanın bir diğer sonucudur. Sorumluluk yüklemeleri evli kadınlarda bağışlamayı en iyi yordayan değişken iken evli erkeklerde ise bağışlamayı hem evlilik uyumunun hem de sorumluluk yüklemelerinin yordadığı saptanmıştır. Ayrıca zararın şiddeti fazlaştıkça bağışlamanın güçleştiği de görülmüştür (Taysi, 2007)

Genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileri ile bireyin ve partnerinin transaksiyonel analiz ego durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgili 305 üniversite öğrencisi ile çalışma yapılmış ve yapılan araştırma sonuçlarına göre; partnerini koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı, eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında; genç yetişkinlerin incinme düzeylerini algılamalarında bir kişilik özelliği olarak partnerinin ego durumları ile birlikte kendi ego durumlarının da etkili olduğu, ancak bireylerin algıladıkları affetme düzeylerinin ve incinme sonrası vereceği tepkilerin kendilerinde algıladıkları ego durumlarından ziyade partnerlerinin ego durumlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Şamatacı, 2013).

Üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanmasını incelemek amacıyla Aşçıoğlu Önal (2014) tarafından 527 üniversite öğrencisi ile araştırma yapılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı, öğrencilerin yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları ayrıca ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutu ile birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çitil ve Durmuş'un (2015), 117 evli kadın katılımcı ile kadınlar neden bağışlamaz konusu ile ilgili nitel araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda ilk sırada aldatma, ikinci sırada şiddet ve üçüncü sırada kötü alışkanlıkların yer aldığı görülmüştür. 17 ana kategori altında incelenen sonuçlar ışığında kadınların aldatma, şiddet ve kötü alışkanlıkları; kadın aşağıladığı, kadın-erkek eşitliğine aykırı olduğu, sevgi ve saygıyı bitirdiği ve kadının onurunu zedelediği için affetmeyecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Alpay (2009); yakın ilişkilerde bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi ile ilgili araştırma yapmıştır. 104 erkek, 96 kadın katılımcı olmak üzere araştırmaya toplam 200 evli birey katılmıştır. Yapılan araştırmada, evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı düzeyleri, bağlanma, romantik kıskançlık, empatik eğilimleri, incinme düzeyleri açısından cinsiyetler arasında farklılıkların olup olmadığı incelenmiştir. Evli bireylerde ele alınan araştırma değişkenlerinin bağışlamayı yordama gücünün incelenmesi de bu çalışmanın diğer bir amacıdır. Araştırmanın sonucunda, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu ancak erkeklerin kadınlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise bağışlamanın en iyi yordayıcılarının 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesi ve benlik saygısının olduğu ve bu değişkenler içerisinde yalnızca incinme algısının bağışlamayı olumlu olarak yordadığı, diğer değişkenlerin ise evli bireylerde bağışlamayı anlamlı olarak yordamamakta olduğu tespit edilmiştir.

Yıldırım (2009); yakın ilişkilerde bireylerin bağlanma stilleri, sorumluluk yüklemeleri ve bağışlama arasındaki ilişkileri incelemek ve bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünü sınamak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Örneklemini romantik bir ilişkisi olan 212 katılımcının oluşturduğu araştırma sonuçlarına göre hem bağlanma stilleri hem de sorumluluk yüklemeleri bağışlama ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcısı olduğu, aynı zamanda, bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkiye sorumluluk yüklemelerinin kısmen aracılık ettiği gözlenmiştir.

Evli bireylerin bağışlama davranışları ile evlilik doyumu, dindarlık, kişilik özellikleri ve incinme düzeyinin bağışlama ile ilişkisini incelemek amacıyla Atçeken (2014) tarafından 145 evli bireyle çalışma yapılmıştır. Ayrıca bazı sosyo demografik faktörlerin tüm değişkenlerde nasıl farklılık gösterdiği de araştırılmıştır. Sosyo demografik değişkenler açısından bakıldığında, cinsiyetin evlilik doyumu, dindarlık ve bağışlama üzerinde etkisi olmadığı, incinme düzeyi, bağışlama alt boyutlarından olan intikam ve ilişki sonlandırma üzerinde anlamlı fark oluşturduğu tespit edilmiştir.

Kolerasyon analizi sonuçları incelendiğinde ise evlilik doyumunun bağışlama ile pozitif yönde, tüm bağışlama alt boyutları (kaçınma, ilişki sonlandırma, intikam) ile negatif yönde yüksek derecede anlamlı ilişki de olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dindarlık düzeyi yalnızca intikam alt boyutuyla negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkilidir. Bağışlama; bağışlama alt boyutları ve incinme düzeyi ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkilidir. Kişilik özelliklerinde ise; nevrozizm kişilik özelliği bağışlama alt boyutları ve dışadönüklük ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Evli bireylerde bağışlama, bağışlanması beklenen olaya verilen önem, tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenlerini yordayıp yordamadığının incelenmesi ile ilgili çalışma yapılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmaya 157 evli birey katılmıştır. Araştırmada sonucunda cinsiyet, tekrarlayıcı düşünme ölçeği, bağışlayıcı kişilik ölçeği ve bağışlanması beklenen olaya verilen önem formundan alınan puanların psikolojik belirtileri yordadığı ve belirtileri açıklama gücünün yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuca göre ise kadınların bağışlanması beklenen olaya verdikleri önemin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Göztepe-Gümüş, 2015).

Durmuş ve Manap (2018) tarafından Fincham, Beach ve Davila tarafından 2004 yılında geliştirilen Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay “Marital Forgiveness Scale-Event”ın Türkçe formunu evli bireylerde kullanabilmek amacıyla psikometrik özelliklerinin sınanması amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-64 yaşları arasındaki 521 evli birey oluşturmuştur. Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin orjinalindeki gibi 9 maddeye sahip olduğu, ayrıca ortak faktör varyansının .55 ile .76 arasında değiştiği, Kaiser Meyer Olkin sonucunun .782 olduğu, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının mükemmel ve kabul edilebilir seviyelerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak yapılan bu çalışma, Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay’ın yurtiçinde uygulanabilir ve evli bireylerde bağışlama düzeyini tespit etmek amacıyla kullanılabilir olduğunu ortaya koymuştur.

Ermumcu (2014) ise evli çiftlerin bağışlama davranışının empati, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri ve bazı demografik değişkenler açıklanabilirliğini incelemek

amacıyla 256 çift ile araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre güvenli ve korkulu bağlanmanın bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanan bireylerde bağışlama davranışı artarken korkulu bağlanan bireylerde ise bağışlama davranışının azaldığı görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre ise 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 görülmüştür. Ayrıca empati düzeyinin, bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığı da araştırmanı diğer bir sonucudur.

Asıcı (2018), ergenlerin affetme eğilimi, saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin nicel ve nitel yöntemler aracılığıyla incelenmesi amacıyla dokuzuncu sınıfta okumakta olan 65 lise öğrencisi ile Affetme Odaklı Grup Rehberliği oluşturarak çalışma yapmıştır. Çalışma yapılırken deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç grup oluşturulmuş ve deney grubundaki öğrencilere sekiz hafta boyunca Affetme Odaklı Grup Rehberliği etkinlikleri, plasebo grubuna verimli ders çalışma etkinlikleri uygulanmış olup kontrol grubundaki öğrencilere okuldaki rehberlik etkinliklerine ek olarak herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde nicel bulgulara göre, deney grubu olan Affetme Odaklı Grup Rehberliği uygulamasına katılan öğrencilerin uygulama sonrasında affetme eğilimleri kontrol ve plasebo grubundaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı fakat Affetme Odaklı Grup Rehberliği uygulamasının ergenlerin saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın nitel bulguları incelendiğinde ise deney grubuna katılan öğrencilerin affetmeyi çok yönlü bir kavram olarak tanımladıkları ve öğrencilerin affetmeye bakış açılarının deneysel işlem sonrasında olumlu yönde değişim gösterdiği görülmüştür. Öğrenciler Affetme Odaklı Grup Rehberliği'ne katıldıktan sonra olumlu duygularında, empati ve öfke kontrol becerilerinde artış olduğunu, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaştıklarını, uygulamanın arkadaşlarıyla,

aileleriyle ve öğretmenleriyle ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve uygulamadan sonra arkadaşları, ebeveynleri ve öğretmenleriyle daha çok empati kurmaya başladıklarını, kardeşleriyle daha az kavga ettiklerini, arkadaşlarıyla ilişkilerinin daha iyi olduğunu ve sınıf için davranış sorunlarının azaldığını belirtmişlerdir.

Başkaya (2018), 332 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve kendini affetme düzeylerinin başa çıkma stratejilerini yordamadaki rolünü test etmek amacıyla 681 üniversite öğrencisi ile Sayın (2017) tarafından araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kendini affetmenin ise davranışsal uzaklaşma, kabullenme ve negatif dini başa çıkmayı, öz-anlayışın ise planlama, araçsal sosyal destek arama, duyguları dışavurma, davranışsal uzaklaşma, olumlu yeniden yorumlama ve dine yönelmeyi anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur.

Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerini incelemek amacıyla Arslan (2018) tarafından psikoloji, ilahiyat, psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde okuyan 423 üniversite öğrencisi ile araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ayrıca din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelendiğinde, öğrenim gördükleri program ve cinsiyet açısından affedicilik düzeyinin farklılık gösterdiği; devlet- vakıf üniversitelerinde öğrenim görme, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne babanın yaşamsal durumu açısından ise anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri ile affetme konusunda yapılan bir diğer çalışma Besim (2017) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve

sürekli öfke arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma 464 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca affetme ve sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiler de yine araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bitirilmemiş işler değişkeninin üç madde ile ölçülemeyeceği anlaşılmış bu nedenle de bitirilmemiş işler ile affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler incelenememiştir. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin, toplam affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca toplam affetmelerinin, alt boyutları olan başkalarını ve durumu affetme ile sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu kendini affetme alt boyutu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Saeighi Mameghani (2017), Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlerden (cinsiyet, yaş, medeni durum ve devam ettiği program) açısından karşılaştırılması amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye ve İran'dan 1234 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre, Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan araştırmaya Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde on iki farklı bölümden toplam 638 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara cinsiyet açısından bakıldığında, kadın öğrencilerin başkasını affetme ve yaşam doyumunda puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu erkek öğrencilerin ise sürekli öfke puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim görülen bölüme göre incelendiğinde ise BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanları Resim Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksek olduğu aynı zamanda PDR öğrencilerinin genel affetme puanları İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları ve devam edilen sınıf düzeyleri ile affetme davranışları arasında anlamlı bir

ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında yapılan analiz sonuçlarına göre affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü, sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca affetmenin tüm alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği de tespit edilmiştir (Aslan, 2016).

Topbaşoğlu (2016), sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini, başkalarını, durumu ve toplam affetmenin düzenleyici rolünü incelemek amacıyla 1083 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel ve toplam affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu buna karşın kendini affetme ve durumu affetmenin düzenleyici bir rolünün olmadığını göstermiştir.

Affetme konusunda üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan bir diğer araştırma üniversite öğrencilerinin sahip oldukları insani değerleri ve affedicilik tutumlarının anksiyete, stres ve depresyon düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Uğurcu (2015) tarafından yapılmıştır. 758 öğrenci ile yapılan araştırma sonuçlarında; katılımcıların değerler ölçeğinin alt boyutları, affedicilik tutumları, anksiyeteleri, stresleri ve depresyon düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affedicilik tutumları, değerlerin alt boyutlarından toplumsal değerleri, fütüvvet değeri ve özgürlük değerleri depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte , üniversite öğrencilerinin anksiyetelerinin önemli bir yordayıcısı olarak da affedicilik tutumları ve özgürlük değerleri olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin affedicilik tutumlarının stresin önemli bir yordayıcısı olması da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Yaşar (2015), Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile affetme ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelemek amacıyla 661 eğitim fakültesi öğrencisi ile çalışma yapmış ve çalışmasının sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Logo terapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme

Esnekliği kazandırma üzerindeki katkısını test etmek amacıyla Çolak (2014) tarafından yapılan araştırmada deneysel yöntem kullanılmış ve 12'şer kişilik deney kontrol grubu ile çalışma yapılmıştır.Yapılan çalışma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık Logo terapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir şey yapılmamış ve sonuç olarak Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tüm alt boyutlarda etkili olduğu tespit edilmiştir.

Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008); yaş, eğitim, meslek statüsü, sahip olunan çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenlerini, ilk evliliğini devam ettiren ve tekrar evlenmiş bireylerde incelemişlerdir. Yaş ve evlilik süresi ile affetme arasında ilişki olmadığını; kadınların erkeklere göre affetmeye daha eğilimli olduğunu ve ilk kez evlilik yapanlarda çocuk sayısının affetmede yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Fincham ve diğerleri (2002), uzun zamandır evli olan İtalyan çiftlerle yaptıkları araştırmada bir olayda, eşin verdiği zarara ilişkin affetmeyi arttırmada, evlilik niteliği, duyuşsal tepkiler ve tutumların rolünü araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda olumlu evlilik niteliğinin tek başına affetmeyi yordamadığını fakat tutumlarla beraber yordayabileceğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda cinsiyet farklılıklarıyla incelendiğinde, erkeklerde sorumluluk yüklemelerinin kadınlara göre affetmeyi daha az yordadığı ve duygusal empatinin affetmeyi erkeklere göre daha çok yordayabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Tsang ve Standford (2007) tarafından yakın ilişki yaşadıkları kişi tarafından şiddete maruz kalan kadınlar ve şiddet uygulayan erkekler üzerinde yapılan çalışmada; empati ve dindarlığın bağışlama ile olumlu yönde ilişkili olduğu ancak suçlu bulmaya ilişkin yüklemeler ile anlamlı ölçüde ilişkili olmadığı görülmüştür.

Tsang, McCullough ve Fincham (2006), kırııcı bir davranıştan sonra zarar gören ilişkide, yakınlık ve ilişkiye bağlanmanın tekrar sağlanması ile bağışlama arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bağışlamanın azalan öç alma ile artan iyilikseverlik boyutlarının daha sonraki yakınlık ve bağlanmayı kolaylaştırdığı sonucuna

ulaşmışlardır. Ayrıca bağışlamanın kaçınma alt boyutunun yakınlık ve bağlanma ile karşılıklı bir nedensellik ilişkisine sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Kachadourian ve diğerleri (2004) tarafından yapılan araştırmada romantik ilişkilerde, benliğe ve başkalarına ilişkin modeller ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye bağışlama eğiliminin kısmı olarak aracılık ettiği belirtilmiştir. Buna göre, hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumlu olan bireyler yani güvenli bağlanan bireylerin daha fazla bağışlama eğilimi gösterdikleri ve bu eğilim başkaları modeli ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye kısmı olarak aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Burnette ve diğerleri (2009) tarafından yapılan araştırmada ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stilineki bireylerin daha az bağışlama eğilimine sahip oldukları, aynı zamanda genel olarak güvenli olmayan bağlanma stilleri ile depresif semptomlar arasındaki ilişkide bağışlamanın aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Friesen ve diğerleri (2005), yaptıkları araştırmada yakın ilişkilerde yüklemelerin bağışlamayı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmaya göre, partnerin incitici davranışına ilişkin yapılan yüklemeler ile ilişki kalitesi birbirinden bağımsız olarak içsel bağışlamayı yordamakta fakat ifade edilen bağışlamayı sadece ilişki kalitesinin yordadığı bulunmuştur.

Hall ve Fincham (2006) ise evli çiftler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, aldatma sonrasında ortaya çıkan ilişki çözülmesini yüklemeler ve affetmenin nasıl etkilediğini incelemişler ve yüklemelerin ilişki çözülmesi affetmenin aracılığıyla dolaylı olarak yordadığını bulmuşlardır.

Fincham ve Beach (2002) araştırmasında, bireylerin kırgınlıklarını gidermek için kendi istekleriyle bağışlamakta (pozitif) veya öç alma ya da kaçınma (negatif) gibi davranışlar sergilediklerini bu nedenle de bağışlamanın tek boyutlu olmadığını pozitif ve negatif olmak üzere iki tür bağışlama olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmada eşlerin kendilerine karşı olan psikolojik saldırganlığı erkeklerin bağışlamasıyla (pozitif), kadınların ise intikam almasıyla (negatif) ilişkili

bulunmuştur. Ayrıca evlilik doyumu ve bağışlama ilişkisine bakıldığında, kadın ve erkeklerde evlilik doyumu negatif bağışlama boyutuyla ilişkili bulunurken, pozitif bağışlama boyutu evlilik doyumuyla sadece kadınlarda anlamlı bulunmuş, erkeklerde yordayıcı olmamıştır.

Malby, Macaskill ve Day (2001); kendini ve başkalarını affetmenin kişilik ve genel sağlık ile arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 324 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda kendini affetmenin kişilik ve genel sağlıkla ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Thompson ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmada kendini, başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini 499 üniversite öğrencisi ile araştırmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin yordayıcısı olduğu, kendini affetmenin ise anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlanan psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün başkalarını affetmenin yordama gücünden daha yüksek olduğu da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Strelan (2006); 176 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada kendini, diğerlerini ve durumları affetmenin, kendine saygı, narsizm ve suçluluk ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre kendini affetme ile narsizm pozitif, suçluluk ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendini affetme ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu da gözlenmiştir. Kendini, diğerlerini ve durumları affetmenin birbiri ile ilişkili olduğu ve narsizm ve suçluluğun affetmenin tüm boyutları için yordayıcı bir değişken olması da araştırmanın bir diğer bulgusudur.

### **III. BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### **3.1. ARAŞTIRMA MODELİ**

Yapılan bu çalışma genel tarama modelinin bir alt çeşidi olan ilişkisel tarama modelidir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren ile ilgili genel bir kanıya ulaşmak için evrenin tümü veya ondan alınacak bir grup, örnek yada örnekleme ile yapılan tarama düzenlemeleridir. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma modelleridir (Karasar, 2008).

#### **3.2. ÇALIŞMA GRUBU**

Bu çalışmanın örneklemini halen evli olan bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubu 248 kadın 148 erkek olmak üzere toplam 396 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.09 (ss:7.28) olup ilişki süre ortalaması 10.07(ss: 7.66) yıldır

**Tablo 3: Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri**

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	248	%62,60
Erkek	148	%37,40
<b>Evlilik Türü</b>		
Flört	223	%56,30
Görücü Usulü	136	%34,30
İnternette Tanışarak	4	%1
Diğer	33	%8,30
<b>Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar	2	%0,50
İlkokul	13	%3,25
Ortaokul	9	%2,25
Lise	32	%8
Önlisans	20	%5
Lisans	247	%62,75
Yüksek lisans	62	%15,50
Doktora	11	%2,75
<b>Çalışma Durumu</b>		
Evet	332	%84
Hayır	64	%16
<b>TOPLAM</b>	<b>396</b>	<b>100</b>

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada “Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” ve “Heartland Affetme Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan bireylerin, demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” da veri toplama araçları arasında yer almaktadır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların; yaş,

cinsiyet, eğitim durumu, aylık geliri, mesleği, evli olma süreleri ve evlenme şekilleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

### 3.3.2. Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği

Heckert vd. (2000) tarafından; başarı, ilişki, özerklik ve başatlıkla ilgili bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla geliştirilen Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği" (YPİDÖ), Kesici (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek başarı, ilişki, özerklik ve başatlık olmak üzere dört alt boyuttan ve alt boyutların her biri de 5'er maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının puanlanmasında her bir madde bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçekteki her bir madde, 1= hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kararsızım, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum şeklinde 5'li Likert tipi olarak derecelendirilmiştir. YPİDÖ'nün özgün formu ile Türkçe formu arasındaki eşdeğerliğin saptanması amacıyla ölçeğin önce İngilizce daha sonra da Türkçe formu, iki hafta arayla Selçuk Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim gören 60 kişilik öğrenci grubuna uygulanmıştır. Uygulama verilerinin her bir madde için Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiş ve sonuç olarak YPİDÖ'nün İngilizce formu ile Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon ( $r=.84, p<.01$ ) olduğu görülerek ölçekler eşdeğer kabul edilmiştir.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeğindeki 8, 14 ve 18. Maddeler dışındaki diğer ölçek maddeleri düz cümle yapısındadır. Bireylerin ölçekteki her boyutla ilgili puanları toplanarak, o psikolojik ihtiyaçla ilgili toplam puanlar elde edilmektedir (Kesici, 2008).

Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki gibi tanımlanmıştır (Kesici,2008; Hamurcu,2011).

*1.Başarı:* Bireyin daha önceki performansını ileriye taşımak için üstün olma ve teşebbüste bulunma arzusu şeklinde tanımlanan başarı alt boyutuna örnek olarak “verilen işte, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım” maddesi verilebilir.

*2.İlişki:* Sosyal olarak etkileşimde bulunma isteği ve başkaları tarafından kabul edilme, ilişki ihtiyacı şeklinde tanımlanmıştır ve bu alt boyuta örnek olarak “Ben hümanist(insanları düşünen) bir kişiyim” maddesi verilebilir.

*3.Özerklik:* Özerklik ihtiyacı; başkalarındansa bireyin kendisi için bir şeyler yapmayı arzu etmesidir. “Denetimin çok az olduğu bir meslekte çalışmak isterim” bu alt boyuta ait maddelerden biridir.

*4.Başatlık:*Bazı zamanlarda güçlü olma ve başkaları üzerinde etkin olma arzusu şeklinde tanımlanan başatlık ihtiyacı alt boyutuna da ölçekteki “bir projede yetkili olmaktan zevk alırım” maddesi örnek verilebilir.

### **3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)**

Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ülkemizde farklı çalışmalarda (Güngör, 2000; Sümer ve Güngör, 1999) kullanılsa da geniş çapta değerlendirilmesi Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınmayı yani bağlanmadaki temel iki boyutu ölçmektedir. Her boyut 18 madde olmak üzere toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her bir madde 1=Beni hiç tanımlamıyor’ dan 7=Tamamıyla beni tanımlıyor’a doğru derecelendirilebilen 7’li likert tipi bir ölçektir. Türk çalışma grubunda yapılan faktör analizi sonuçları incelendiğinde ölçeğin iki faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Kaçınma boyutundaki ilk faktör toplam varyansın %22’si, kaygı boyutundaki ikinci faktör ise toplam varyansın %16’sı olmak üzere iki faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %38’i açıklanmıştır. Bununla beraber ölçeğin güvenilirlik katsayıları hesaplandığında kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için .90 olarak bulunmuştur (Sümer, 2006).

Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki gibi tanımlanmıştır

1. *Kaygılı/kararsız bağlanma:* Bu tarz bağlanan bireyler sevgi deneyimlerini, takıntılı, duygusal iniş ve çıkışları yüksek, olarak tanımlamışlardır. “Terk edilmekten korkarım” maddesi kaygı alt boyutunun maddelerinden bir tanesidir

2. *Kaçınan bağlanma*: Bu bireyler ise, yakınlık korkusu, duygusal iniş ve çıkışları yüksek ve kıskanç olarak karakterize edilmiştir. “Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım” maddesi kaygı alt boyutunun maddelerinden bir tanesidir

### 3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Thompson ve ark. (2005) tarafından kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyuttan ve 18 maddeden oluşan Heartland Affetme Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek 7’li Likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği hesaplandığında, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt boyutu için, .83, başkasını affetme alt boyutu .72 ve durumu affetme alt boyutu, .73 olmak üzere toplam affetme puanı .77 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayıları ise kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme alt boyutları için sırasıyla .75,.78,.79 ve toplam puan için ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliği hesaplandığında ise kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Heartland Affetme Ölçeği’ni Bugay ve Demir (2010), Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışmasını yapmıştır. Ölçeğin orijinali psikolojik danışma ve rehberlik alanında en az doktora derecesine sahip 5 uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş ve bu çeviriler bir araya getirilerek her madde için en uygun çeviri psikolojik danışma ve rehberlik alanında akademisyen olarak görev yapan 3 öğretim üyesi tarafından seçilmiştir. Seçilen maddelerin dil uygunluğu açısından değerlendirilmesi ise yabancı diller bölümü mezunu 2 kişiden görüş alınmış ve çevirinin son haline ulaşılmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin anlaşılabilirliğini ve açıklığını tespit etmek için 20 öğrenciye uygulanmış ve yapılan dönütlere göre gerekli görülen değişiklikler uygulanarak ölçeğin son şekli verilmiştir. Heartland Affetme Ölçeğinin uyarlanan Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı, yapı geçerliği ise Doğrulayıcı Faktör Analizi ile hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlar için Cronbach alfa değerleri kendini, başkalarını ve durumu affetme için sırasıyla .64, .79, .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanı için ise Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010).

Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

*1.Kendini affetme:* Enright (1996), kendini affetmeyi “kişinin kabul ettiği objektif bir hatası karşısında kendisine yönelik öfkesinin yerini şefkat, cömertlik ve sevginin alması olarak tanımlamıştır. “İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim” maddesi kendini affetme alt boyutunun maddelerinden bir tanesidir.

*2.Başkalarını affetme:* Enright vd. (1996), “şefkat, cömertlik, hatta sevgi gibi hak edilmeyen duyguların teşvik edilmesiyle, kişinin onu haksız yere inciten kişiye yönelik öfke, olumsuz yargılama veya ilgisiz davranma gibi durumlardan gönüllü olarak vazgeçmesi" şeklinde tanımlanmıştır. “Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum” maddesi başkalarını affetme alt boyutunun maddelerinden bir tanesidir.

*3.Durumu affetme:* Thompson vd. (2005) duruma yönelik affetmeyi yaşanan durumların kişinin kontrolünde olup olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi olarak tanımlamaktadır. “Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum” maddesi durumu affetme alt boyutunun maddelerinden bir tanesidir.

### **3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ**

#### **3.4.1. Verilerin Toplanması**

Evli olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen bireylere “Kişisel Bilgi Formu”, “Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” ve “Heartland Affetme Ölçeği” yüz yüze ve internet ortamında olmak üzere uygulanmıştır. Başlangıçta ölçekler toplamda 400 evli bireye uygulanmıştır. Ancak bu verilerden 4 bireyin cevapları analiz dışında bırakılmıştır. Verilerin analizi toplam 396 bireyle tamamlanmıştır.

#### **3.4.2. Verilerin Analizi**

Veriler analiz edilirken, ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran bireylerin cevapları dikkate alınmamıştır. Bunun sonucunda halen evliliği devam eden toplam 400 evli bireyin puanları analize dahil edilmiştir.

Yapılan çalışmada, veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 16.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler işlenirken, katılımcılara ait demografik bilgilerden eğitim durumu “Okur-yazar”, “İlkokul”, “Ortaokul”, “Lise”, “Önlisans”, “Lisans”, “Yüksek Lisans” ve “Doktora” olarak evlenme şekilleri ise “Flört”, “Görücü Usulü”, “İnternette Tanışarak” ve “Diğer” olarak gruplandırılmıştır. Evli bireylerin affetme düzeylerinin yordayıcılarını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizlerinden biri olan hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişken ile ilişkili olan iki veya daha fazla bağımsız değişkene bağlı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesi ile ilgili bir analiz çeşididir. Hiyerarşik regresyon analizi yönteminde ise yordayıcı değişkenler araştırmacının önceden belirlemiş olduğu sıraya göre analize alınarak her bir değişkenin bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları açısından değerlendirilir. Hiyerarşik regresyon analizinde daha önce analiz edilen yordayıcı değişkenler sonrasında analiz edilecek yordayıcı değişkenler için kontrol değişkeni konumundadır (Büyüköztürk, 2011).

Öncelikle veri analizi yapılmadan veri setinin hiyerarşik regresyon analizine uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Seçer (2013)’e göre çoklu regresyon analizinin diğer parametre analizlerindeki gibi bazı temel sayıtları bulunmaktadır. Bu sayıtlar yeterli örneklem büyüklüğü, çoklu doğrusal bağıntı, teklik, uç değerler ve dağılımın normalliğidir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak uç değerlerin tespit edilip çıkartılmasına ilişkin “Mahalanobis” uzaklık değeri hesaplanmıştır. “Mahalanobis uzaklık değeri” ne bakıldığında 4 değer olması gereken mesafeden yüksek olduğu için veri setinden çıkartılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre veri setinde olan değerler “Mahalanobis uzaklık değeri” için kritik değer olan 11.345 ( $p < .001$ )’den büyük olmadığı için bu değerler, analizi olumsuz etkilemeyeceğinden çıkartılmamıştır. Bununla birlikte her bir deneğin Z skorları incelenmiş ve (-3 ile +3 değerlerinin dışında kalan) herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Böylece analize 396 bireyden elde edilen puanlarla devam edilmiştir.

Daha sonra değişkenlerden elde edilen puanların dağılımının normal olup olmadığını araştırmak için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile ortalama, medyan ve mod değerlerine bakılmıştır. Evli bireylerde Heartland Affetme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar

Değerlendirme ölçeği alt boyutlarından alınan puanların ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 değerleri arasında bulunması dağılımın normalliğe yakın olduğunu işaretidir. Yeni psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin alt boyutlarından başarı alt boyutundan alınan puanların -2 ile +2 arasında olması da dağılımın normalliğine yakınlığını gösterir. Joanes ve Gill (1998) çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 arasında olması da dağılımın normalliğe yakın olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir. Tablo 4'te ölçeklerden elde edilen alt boyutların puan ortalamaları, medyan, mod değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

**Tablo 4: Evli Bireylerin Affetme Düzey Puanları, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaç Puanlarının Ortalama, Medyan ve Mod Değerler**

Değişkenler	Ortalama	Medyan	Mod	ÇK/ SHÇK	BK/SHBK
<b>HAÖ</b>					
Kendini Affetme	27,54	27	24	-0,05	-0,29
Başkalarını Affetme	25,48	25	24	-0,05	-0,1
Durumu Affetme	27,84	27	24	0,16	-0,09
<b>YİYE</b>					
Kaçınma	46,66	43,5	18	0,4	-0,64
Kaygı	65,58	66	44	0,04	-0,4
<b>YPİDÖ</b>					
Başarı İhtiyacı	21,72	22	25	-1,09	0,1
İlişki İhtiyacı	15,76	16	15	-0,22	0,26
Özerklik İhtiyacı	19,36	20	21	-0,34	-0,44
Başatlık İhtiyacı	18,89	19	19	-0,42	-0,29

**HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği, YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, YPİDÖ: Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği**

Çoklu regresyon analizinde önemli olan bir diğer husus ise çoklu bağlantı sorunu (multicollinearity) olup olmadığıdır. Bağımsız değişkenler arasında kuvvetli ilişkilerin olmasına bağlantı ve çoklu bağlantı adı verilmektedir. Çoklu doğrusal bağlantı değişkenler arasındaki korelasyonların ( $r > .90$  ve üzeri gibi) yüksek olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 1999). Seçer (2013), çoklu regresyon analizinde yordayan değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon

olmaması gerektiğini belirtmiştir. Tablo 4’te görüldüğü gibi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon çoklu bağlantı oluşturacak büyüklükte değildir. Çoklu bağlantı problemini tespit etmenin bir diğer yöntemi ise VIF (varyans artış faktörleri) ve TV (tolerans) değerlerinin araştırılmasıdır. Bundan dolayı TV değerinin .10’dan az olmaması ve VIF değerlerinin de 10’dan az olması gerekmektedir (Akbulut, 2011; Akt: Seçer, 2013). Bu değerlere bakıldığında bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin oldukça yüksek, VIF değerlerinin de 10’dan oldukça küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir.

Evli bireylerde affetme, psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma değişkenlerinin aralarındaki korelasyonel ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanmanın araştırmanın bağımlı değişkeni olan evli bireylerde affetmeyi ne oranda yordadığını ortaya koymak için ise çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ilk sıraya kontrol değişkeni olan demografik değişkenler -cinsiyet, yaş ve evlilik süresi- konulmuştur. Cinsiyet değişkeni süreksiz değişken olduğundan “dummy” değişkeni olarak kodlanarak modele sokulmuştur. Bunun dışında yaş ve evlilik süresi sürekli değişkenler olduğundan modele doğrudan alınmıştır. Bowlby (1969)’e göre bireylerin ihtiyaçları karşılandığında bağlanma figürüne karşı güvenli bağlanma gerçekleştiği yani bağlanma davranışının da temelinde psikolojik ihtiyaçlar olduğu varsayımından yola çıkılarak bu çalışmada yordayıcı değişkenlerden ilk olarak psikolojik ihtiyaçlar ardından bağlanma değişkeni modele sokulmuştur.

## IV. BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde yapılan araştırmanın amacına uygun olacak şekilde toplanan verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

**Tablo 5: Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Korelasyon Matrisi**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>HAÖ</b>									
1. Kendini Affetme	1	.24**	.48**	.12*	.00	-.03	.07	-.26**	-.36**
2. Başkalarını Affetme		1	.57**	.11*	.18**	-.14**	-.02	-.08	-.13**
3. Durumu Affetme			1	.22**	.07	.01	.08	-.27**	-.36**
<b>YPİDÖ</b>									
4. Başarı				1	.00	.36**	.45**	-.28**	.01
5. İlişki					1	-.17**	.04	-.09	.15**
6. Özerklik						1	.51**	-.03	.08
7. Başatlık							1	-.09	.05
<b>YİYE</b>									
8. Kaçınma								1	.20**
9. Kaygı									1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$  HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği, YPIDÖ: Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği, YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.

Evli bireylerde affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken ( $r=.12$ ,  $p<.05$ ), ilişki ihtiyacı ( $r=.00$ ,  $p>.05$ ), özerklik ihtiyacı ( $r= -.03$ ,  $p>.05$ ) ve başatlık ihtiyacı ( $r=.07$ ,  $p>.05$ ) ile anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Bununla birlikte kendini affetme alt boyutu ile bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma ve kaygı ile ilişkisine bakıldığında her ikisi ile de negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlemlenmiştir (kaçınma;  $r= -.26$ ,  $p<.01$ , kaygı;  $r= -.36$ ,  $p<.01$ )

Evli bireylerde affetmenin diğeri bir alt boyutu olan başkalarını affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı ( $r=.11$ ,  $p<.05$ ) ve ilişki ihtiyacı ( $r=.18$ ,  $p<.01$ ) ile pozitif yönde; özerklik ihtiyacı ile ise ( $r= -.14$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenirken başatlık ihtiyacı ( $r= -.02$ ,  $p>.05$ ) ile anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma alt boyutu ( $r= -.08$ ,  $p>.05$ ) ile bir ilişki gözlenmezken kaygı alt boyutu ile ilişkisine bakıldığında ( $r= -.13$ ,  $p<.01$ ) negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Son olarak evli bireylerde affetmenin diğeri bir alt boyutu olan durumu affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı ( $r=.22$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken ilişki ihtiyacı ( $r=.07$ ,  $p>.05$ ), özerklik ihtiyacı ( $r= .01$ ,  $p>.05$ ) ve başatlık ihtiyacı ( $r=.08$ ,  $p>.05$ ) ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrıca durumu affetme alt boyutu ile bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma ve kaygı ile ilişkisine bakıldığında her ikisi ile de negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlemlenmiştir (kaçınma;  $r= -.27$ ,  $p<.01$ , kaygı;  $r= -.36$ ,  $p<.01$ )

**Tablo 6: Evli Bireylerde Kendini Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı	Evli Bireylerde Kendini Affetme	
	$\Delta R^2$	$\beta$
<b>1. adım</b>		
Demografik değişkenler <sup>a</sup>		
<b>2. adım</b>		
	.02*	
Başarı İhtiyacı		.13
İlişki İhtiyacı		
Özerklik İhtiyacı		
Başatlık İhtiyacı		
<b>3. adım</b>		
	.16**	
Kaçınma		-.16
Kaygı		-.34
Total $R^2$	.18**	
<i>N</i>	396	

<sup>a</sup>Demografik değişkenler: Cinsiyet, yaş, evlilik süresi \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 6’da kendini affetmenin bağımsız değişkenler olan psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde, modele 1. adımda girilen cinsiyet, yaş ve evlilik süreleri değişkenlerinin modele anlamlı katkısı olmadığı görülmektedir. Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçların modele %2’lik anlamlı bir katkısı olduğu gözlenmiştir ( $R^2=.02$ ,  $p < .05$ ). Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacının modele anlamlı bir katkısı ortaya çıkmazken, başarı ihtiyacı alt boyutunun modele anlamlı bir katkısı vardır ( $\beta = .13$ ,  $p < .05$ ). Yani başarı ihtiyacı puanları arttıkça bireyin evlilik ilişkisinde kendini affetme puanları da artmaktadır. Modele 3. adımda girilen bağlanmanın modele %16’lık anlamlı bir katkısı vardır ( $R^2=.16$ ,  $p < .01$ ). Bağlanmanın kaçınma ( $\beta = -.16$ ,  $p < .01$ ) ve kaygı ( $\beta = -.34$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarının modele anlamlı katkısı vardır. Bireyin bağlanma alt boyutlarından kaçınma ve kaygı puanları yükseldikçe bireyin kendine yönelik affetme puanları azalmaktadır. Sonuç olarak, ortaya konulan

modelin evli bireylerde affetmenin alt boyutlarından kendini affetmeye ilişkin toplam varyansın %18'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2=.18$ ,  $p<.01$ ).

**Tablo 7: Evli Bireylerde Başkalarını Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı	Evli Bireylerde Baskalarını Affetme	
	$\Delta R^2$	$\beta$
<b>1. adım</b>	.02*	
Demografik değişkenler <sup>a</sup>		
Yaş		.24
Evlilik Süresi		-.19
<b>2. adım</b>	.07**	
Başarı İhtiyacı		.18
İlişki İhtiyacı		.16
Özerklik İhtiyacı		-.16
Başatlık İhtiyacı		
<b>3. adım</b>	.02*	
Kaçınma		
Kaygı		-.14
Total $R^2$	.11**	
<i>N</i>	396	

<sup>a</sup>Demografik değişkenler: Cinsiyet, yaş, evlilik süresi \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Tablo 7’de başkalarını affetmenin psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma açısından ele alındığı hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerden yaş ( $\beta= .24$ ,  $p<.05$ )ve evlilik süresinin ( $\beta= -.19$ ,  $p<.05$ )modele anlamlı bir katkısı olduğu cinsiyet değişkeninin ise model içerisine anlamlı katkısı olmadığı görülmektedir ( $R^2=.02$ ,  $p<.05$ ). ). Modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş ve evlilik süresi) modele %2’lik bir katkısı vardır. Buna göre evli bireylerin yaşı arttıkça başkalarını affetme puanlarının da arttığı ancak evlilik süreleri arttıkça başkalarını affetmelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçların da modele anlamlı bir

katkısı olduğu gözlenmiştir ( $R^2=.07$ ,  $p<.01$ ). Psikolojik ihtiyaçların modele %7' lik bir katkısı vardır. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ( $\beta= .18$ ,  $p<.01$ ), ilişki ( $\beta= .16$ ,  $p<.01$ ) ve özerklik ( $\beta= -.16$ ,  $p<.01$ ) ihtiyacının modele katkısı olduğu, başatlık ihtiyacının isedir katkısı olmadığı görülmüştür. Yani başarı ve ilişki ihtiyacı puanları yükseldikçe bireyin evlilik ilişkisinde başkalarını affetme puanlarının da arttığı, özerklik ihtiyacı puanları yükseldikçe ise başkalarını affetme puanlarının azaldığı görülmüştür. Modele 3. adımda girilen bağlanmanın da modele %2'lik anlamlı bir katkısı vardır ( $R^2=.02$ ,  $p<.05$ ). Bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma boyutunun modele bir katkısı olmadığı, kaygı ( $\beta= -.14$ ,  $p<.01$ ) boyutunun ise anlamlı katkısı olduğu görülmektedir. Bireyin kaygı puanları arttıkça başkalarını affetme puanları azalmaktadır. Sonuç olarak, ortaya konulan modelin evli bireylerde affetmenin alt boyutlarından başkalarını affetmeye ilişkin toplam varyansın %11'ini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R^2=.11$ ,  $p<.01$ ).

**Tablo 8: Evli Bireylerde Durumu Affetmenin Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Tarafından Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı	Evli Bireylerde Durumu Affetme	
	$\Delta R^2$	$\beta$
<b>1. adım</b>	.02*	
Demografik değişkenler <sup>a</sup>		
Yaş		.25
Evlilik Süresi		-.20
<b>2. adım</b>	.05**	
Başarı İhtiyacı		.24
İlişki İhtiyacı		
Özerklik İhtiyacı		
Başatlık İhtiyacı		
<b>3. adım</b>	.15**	
Kaçınma		-.14
Kaygı		-.34
Total $R^2$	.22**	
<i>N</i>	396	

<sup>a</sup>Demografik değişkenler: Cinsiyet, yaş, evlilik süresi \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

Son olarak Tablo 8’de durumu affetmenin psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerden yaş ( $\beta = .25$ ,  $p < .01$ ) ve evlilik süresinin ( $\beta = -.20$ ,  $p < .05$ ) modele anlamlı bir katkısı olduğu ( $R^2 = .02$ ,  $p < .05$ ), cinsiyet değişkeninin ise modele anlamlı bir katkısı olmadığı görülmektedir. Modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş ve evlilik süresi) modele %2’lik bir katkısı vardır. Buna göre evli bireylerin yaşı arttıkça durumu affetme puanlarının da arttığı ancak evlilik süreleri arttıkça durumu affetmelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçların da modele anlamlı bir katkısı olduğu gözlenmiştir ( $R^2 = .05$ ,  $p < .01$ ). Psikolojik ihtiyaçların modele %5’lik bir katkısı olduğu görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı ( $\beta = .24$ ,  $p < .01$ ) alt boyutunun modele bir katkısı varken ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacının modele özgün bir katkısı olmadığı görülmüştür. Başarı ihtiyacı puanları yükseldikçe bireyin evlilik ilişkisinde durumu affetme puanlarının da arttığı görülmüştür. Modele 3. adımda girilen bağlanmanın modele %15’lik bir katkısı olmuştur ( $R^2 = .15$ ,  $p < .01$ ), Bağlanmanın hem kaçınma ( $\beta = -.14$ ,  $p < .01$ ) hem kaygı ( $\beta = -.34$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarının modele anlamlı katkısı vardır. Bireyin kaçınma ve kaygı puanları arttıkça durumu affetme puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Ortaya konulan modelin evli bireylerde affetmenin alt boyutlarından durumu affetmeye ilişkin toplam varyansın %22’sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2 = .22$ ,  $p < .01$ ).

## V. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın örneklemini oluşturan evli bireylerin psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanmalarının evli bireylerde affetmeyi yordamasına ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma bulgularının tartışılması ve yorumlanması, problem cümlelerinin ele alınma sıralamasına göre yapılmıştır.

#### **5.1. Evli Bireylerde Affetme İle Psikolojik İhtiyaçlar ve Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

##### **5.1.a. Kendini affetme:**

Araştırma bulgularına göre kendini affetme ile psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. McClelland; başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin yalnızca başarı amacıyla çalıştıklarını, bunun nedeninin ise onların başarıdan zevk aldıklarını ve en iyisini yapmak amacıyla yüksek motivasyon içerisine girerek onun daha da iyisini yapmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Bu gayretler karşısında elde edilen başarı onların mutlu olmasına olumlu duygular beslemesine neden olmaktadır (Zunker, 2002). Eğer bu çabalara rağmen başarılı olamazlarsa niye başarılı olamadıklarına dair çaresizlik hissetmeye başladıklarını, bu durumun da onlarda başarılı olma konusunda olumsuz duygulara neden olacağı belirtilmiştir (Schunf, 2010). Dolayısıyla bireyler başarısızlık yaşadıklarında kendi yaptıkları hatalar ile yüzleşerek kendilerine yönelik olan öfkenin yerine kabul, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştireceklerdir. Böylelikle kendini affeden bireyin çaresizlik gibi olumsuz duygularının yerini daha olumlu duygular alacak ve bireyler yine başarı için motivasyon hissedeceklerdir.

Kendini affetme ile bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde, kendini affetmenin bağlanmanın alt boyutlarından hem kaçınma hem kaygı boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanan bireylerin özgüvenleri düşük, terk edilmekten veya istenmemekten korkan, tutarsız ilişkiler ve duygusal dengesizlikler yaşayan kişiler oldukları düşünülmektedir (Cooper, Shaver ve Collins 1998). Buna bağlı olarak kaygılı bağlanan birey kendine

olan saygısı düşük olduğu için evlilik sürecinde bir problem yaşadığında kendini suçlu hissedebilir, problemin kendinden kaynaklı olduğunu düşünebilir bu nedenle kendini affetmede zorluk yaşayabilir ki bu da bireyin kaygılı bağlanma düzeyi ile kendini affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır şeklinde açıklanabilir. Mikulincer ve Shaver (2012), kaçınan bağlanma stilindeki bireyler eşlerinin dürüstlüğüne güvenmediklerini, Hazan ve Shaver (1987) ise kaçınan bağlanma stilindeki bireylerin duygusal iniş ve çıkışları yüksek olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte bireyin kendisini affetmesi ile güvensizlik, anksiyete (Walker ve Gorsuch, 2002) ile arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bu araştırmaların sonuçları incelendiğinde kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin güvensizlik yaşadıkları bunun da kendini affetme ile negatif yönlü ilişki olduğu araştırma bulgularınca desteklendiği görülmektedir. Bu da bu araştırmanın sonucu ile örtüşmektedir. Ayrıca Liao ve Wei'nin (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada güvensiz bağlanma ve depresif semptomların affetmeyle ilişkisini incelemişler ve sonucunda; büyük oranda kendini affetmenin rolü güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı, kaçınan bağlanma ile ilişkili olduğuna ulaşmışlardır.

### **5.1.b. Başkalarını affetme:**

Evli bireylerde affetmenin alt boyutlarından biri olan başkalarını affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ve ilişki ihtiyacı ile pozitif yönde; özerklik ihtiyacı ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenirken başatlık ihtiyacı ile anlamlı düzeyde bir ilişki gözlemlenmemiştir. “Başarı ihtiyacı”; bireyin daha önceki performansını ileriye taşımak amacıyla üstün olma ve bunun için girişimde bulunma isteği şeklinde tanımlanmıştır (Heckert vd.,2000). Literatürde evli bireylerin ihtiyaçları ile affetmeleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Yalçın (2010), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler başarı ihtiyacını gidermek amacıyla destek olmak ya da yardım alabilmek için başka insanlarla yakın ilişkiler kurabilmektedirler. Yakın ilişkilerden olan evlilik ilişkisi de bu bağlamda düşünüldüğünde bireylerin eşlerine destek olmak veya eşlerinden destek almak

amacıyla bir problemle karşılaştıklarında bu ilişkinin devamını isteyebilirler ki bu durumda onların eşlerini ya da başkasını daha kolay affetmesini sağlayabilir.

Worthington (1998), başkalarını affetmenin olumsuz duygu ve düşünceler ile başetmede, bireylerin iyilik halinin sağlanmasında, sosyal ilişkilerini geliştirmesinde önemli olduğunu belirtmiştir. Psikolojik ihtiyaçlardan “ilişki ihtiyacı” ise bir kişinin başkaları tarafından anlaşılması, onlarla bağlantılı olma, destek alma ve verme ile beraber zaman geçirme, faaliyette bulunma çabalarını yansıtır (Deci ve Vansteenkiste, 2004; Ryan ve Powelson, 1991). Bununla birlikte ilişki ihtiyacı psikososyal bir varlık olan insanın, aile ya da iş hayatı gibi kurduğu bütün duygusal ilişkilerde kendini göstermektedir ki bu da insanın diğerleriyle ilişki kurmasına ve devam ettirmesine yardımcı olur. Yapılan araştırmalar ilişki ihtiyacının romantik ilişki kalitesini, ilişki doyumunu, evlilik uyumunu arttırdığını göstermektedir. (Aron vd., 1992; Eşici, 2014; Candemir Karaburç, 2017). Aynı zamanda affetmenin de evlilik uyumunu, yaşam kalitesini arttırdığını, ilişki süresinin uzun olmasında etkili olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur. (Fenell 1993; Karremans vd., 2003; Burchard vd., 2003). Bu durumda da ilişki ihtiyacı yüksek olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurdukları yakın ilişkilerden doyum almak veya ilişkinin devamlılığı için başkalarını affetmeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. “Özerklik ihtiyacı”; bireyin kendi davranışlarını başlatma, devam ettirme ve sonlandırmasıyla birlikte kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenerek nasıl davranacağına karar vermesi ve özgür iradesiyle davranması olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Davranışlar özerk olduğunda bireylerin seçim duygusunu yaşadıkları ancak bireylerin davranışları kontrol edildiğinde dışsal güçler tarafından baskı yapıldığını hissettikleri belirtilmiştir (Williams vd., 2002). Bununla birlikte Paterson ve Moran (1988) ilişkiye bağlanma davranışının affetme kavramına etki ettiğini düşünmüşlerdir. Bağlanmayı genel olarak daha güçlü ve kendisinden olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen başka bireyler ile geliştirilen bağ olarak tanımlamışlardır. Dolayısıyla özerk bireylerin ilişkiye bağlandıklarında kendilerinin dışarıdan kontrol edildiğini, kısıtlandığını düşünebilir veya baskı hissedebilir. Bu nedenle bireylerin özerklik ihtiyaçları ile başkalarını affetmeleri arasında negatif yönde ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Başkalarını affetme incelendiğinde, evli bireylerde affetmenin bu boyutu, bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma alt boyutu ile bir ilişki gözlenmezken kaygı alt boyutu ile ilişkisine bakıldığında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Cooper ve diğerleri (1998), kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin yakın ilişkilerden uzak durduklarını, ilişkilerinde soğuk davrandıklarını, kendilerini açmaktan rahatsız olduklarını ve sosyal yönden baskılanmış olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum yakınlıktan uzak duran ve terk edilmekten korkan bireylerin ilişki kurmak istememeleri ya da var olan ilişkilerini devam ettirmek istememelerine neden olabilir ki bu da başkalarını affetmelerini zorlaştırabilir. Hazan ve Shaver (1987)'a göre kaygılı bağlanan birey eşine ihtiyacı olduğunda yanında olmayacağını düşünür ve bu da bireyin eşini affetmesini zorlaştırabilir. Bu araştırmada kaçınan bağlanma stili ile başkalarını affetme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Liao ve Wei (2015) tarafından yapılan araştırma da bu sonucu destekler niteliktedir. Liao ve Wei (2015), güvensiz bağlanma ve depresif semptomların affetmeyle ilişkisinin incelemişler ve sonucunda güvensiz bağlanma ile başkalarını affetme ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak farklı sonuçlara sahip araştırmalar da mevcuttur. Örneğin Tirtashi ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma stili ile affetme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Sonuçlara göre kaçınan bağlanma stiline sahip kadınlar eşlerini affetmemektedirler.

### **5.1.c. Durumu affetme:**

Evli bireylerde affetmenin diğer bir alt boyutu olan durumu affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçları ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Kişiler arası ilişkiler ve kendine yönelik affetme olduğu gibi sosyoekonomik durum, sağlık durumu, evlilik ve aile durumu ile de affetmenin ilişkisi vardır (Temoshok ve Chandra, 2000). Sağlığın kaybedilmesi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, yakınların erken yaşta ölümü, doğal afetler, işten çıkarılma gibi olaylarda affetmekle ilgilidir. Thompson ve diğerleri (2005) affedilecek nesnenin bireyin

kendisi, başkası olabilmemesinin yanı sıra bireyin kontrolü dışında gelişen durumların da olabileceğini ifade etmiştir ve bireylerin durumlara ilişkin olumsuz tepkilerinin yerini, olumsuzdan nötre ya da olumlunun alması durumu affetme şeklinde tanımlanmıştır. Örneğin bir kişinin işten çıkarılması kendi kontrolü dışında gerçekleştiğinde kişi yaşadığı durumu dini inançlarından dolayı kader olarak tanımlayabilir ki bu da durumu affetmesini kolaylaştırabilir. Böylelikle başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin başarılarının önündeki engelleri kaldırmak için ya da yeni başarılar elde etmek için durumu affedebilir.

Durumu affetme alt boyutu ile bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde ise durumu affetme ile hem kaçınma hem kaygı alt boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Güvensiz bağlanan bireylerin, zorlu yaşam olayları karşısında yalnızlık hissettikleri ve problemleri çözmekte zorlandıkları (Ainsworth 1969) ayrıca problem anlarında zayıf baş etme mekanizmalarını kullandıkları için bu durumlarda reddetmeyi veya kaçınmayı tercih ettikleri bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Ebeveynlik ya da evlilik gibi yakın ilişkinin gerekli olduğu zamanlarda bu bağlanma stilindeki kişilerin huzursuzlukları ve rahatsızlıkları artar ve böylece ilişkiden koparlar. (Howe vd., 1999). Bundan dolayı kaçınan veya kaygılı bireyler zorlu yaşam olayı veya problemle karşılaştıklarında baş etme mekanizmaları zayıf olduğu için durumu affetmelerinin azaldığı düşünülebilir. Çünkü birey problemi çözmek yerine kaçınmayı tercih etmektedir.

### **5.2. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Kendini Affetme Düzeyini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır?**

Bireylerin kendini affetmelerinin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet, yaş ve evlilik süresi gibi demografik değişkenlerin modele anlamlı bir katkısı yoktur. Modele ikinci adımda sokulan psikolojik ihtiyaçların modele %2' lik anlamlı bir katkısı olduğu gözlenmiştir. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacının modele anlamlı bir katkısı ortaya çıkmazken, başarı ihtiyacı alt boyutunun modele özgün bir katkısı vardır. Yani başarı ihtiyacı puanları yükseldikçe bireyin evlilik ilişkisinde kendini affetme puanları da

artmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Luskin (2002); kendini affetmenin uygulanabilir olduğu 4 sınıf insan olduğunu ve bu sınıflardan ilkinin lisans derecesi almak, bir iş veya hayat arkadaşı edinmek gibi önemli hayat görevlerinde başarılı olamadıkları için kendilerini suçlayan kişilerden oluştuğunu belirtmiştir. Bu da başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin kendilerini suçlamaktansa kendilerini affetme düzeylerinin de yüksek olacağı şeklinde açıklanabilir.

Hiyerarşik regresyon analizine psikolojik ihtiyaçlar kontrol edilerek üçüncü sırada sokulan bağlanmanın ise kendini affetmeye ilişkin varyansı açıklama oranı %16'dır. Ayrıca bağlanma alt boyutlarından kaçınma ve kaygı puanları arttıkça bireyin kendini affetme puanları azalmaktadır. Kendini affetme Hall ve Fincham (2005) tarafından kişinin kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendine zarar veren davranışları azaltarak kişinin kendine yönelik olumlu davranışları arttırması ile ilgili değişimler olarak tanımlanmıştır. Buna göre, kendini affetme ile birlikte kişinin kendine olan öfke duygusu, yerini merhamet, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Hazan ve Shaver'in (1987) kaygılı/kararsız bağlanma stili Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelindeki saplantılı bağlanma stiline denk geldiği, bu kişilerinde yakın ilişkilerinde kişisel değerlilik ve yeterliliği bulmak amacıyla çaba sarf ettikleri, sevilir olmalarına ve değerlilikleri ile ilgili derin kaygı yaşadıkları bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca yakın ilişkileri risk altında olduğunda kaygı ve stresi daha fazla hissettikleri ve eğer ki yakın ilişkiye ulaşılabilirlikleri tehlikeye girerse veya kaybedilirse bu kişiler sınırlı, ters ve aksi olabilmektedirler (Howe vd., 1999). Bunun yanı sıra kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler yakın ilişkilerinde bir problemle karşılaştıklarında yoğun bir öfke yaşarlar ve kendilik değerlerini olumsuz olarak değerlendirdikleri için kendilerine yönelik kızgınlıkları olabilir. Sonuç olarak kaygılı bağlanan bireyler kendilerini olumsuz değerlendirdikleri ve kendilerine dönük bir öfke yaşadıkları için bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça kendini affetmelerinin azalabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bununla birlikte kendini affetme süreci oldukça zor ve acı olabilir ve eğer birey kendini affetmezse farklı negatif başa çıkma yollarına başvurabilir; gerçekleri görmezden gelebilir, yaptıklarını azımsayarak sorumluluktan kaçınabilir, sahte bir

kendini affedicilik yaşayabilir ya da diğer insanları suçlayabilir (Aydın, 2017). Kaçınan bağlanma stilineki bireylerin özelliklerine bakıldığında ise bu bireylerin kendilerini değerli ve sevilebilir olarak, başkalarını ise olumsuz değerlendirdikleri bununla birlikte ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramamak veya reddedilmemek amacıyla yakın ilişkilerden kaçındıkları bilinmektedir. Ayrıca bu bireyler bağımsız ve güçlü olma gayretine girerek olumlu benlik algılarını sürdürmeye eğilimlidirler (Çalışır, 2009). Bu özellikleri düşünüldüğünde kaçınan bağlanma stilineki bireyler kendilerini suçlamak yerine olumlu benlik algılarını devam ettirmek için sorumluluk almayabilir, karşı tarafı suçlayabilir ya da kendi yaptıklarını görmezden gelerek kendini affetmek isteyebilir. Dolayısıyla bireylerin bağlanma boyutunda kaçınma puanları arttıkça kendini affetme puanlarının azalması bu şekilde açıklanabilir. Literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarına benzer araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır. Örneğin, Gürbüz (2016), evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini affetme alt boyutunda bağlanma biçimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde kendini affetmenin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

### **5.3. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Başkalarını Affetme Düzeyini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır?**

Başkalarını affetmenin psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma açısından ele alındığı hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde, modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerden yaş ve evlilik süresinin modele anlamlı bir katkısı olduğu cinsiyet değişkeninin ise model içerisine anlamlı katkı olmadığı görülmektedir. Demografik değişkenlerin modele %2' lik bir katkısı olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşı arttıkça başkalarını affetme puanlarının da arttığı ancak evlilik süreleri arttıkça başkalarını affetmelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde bu araştırmanın sonuçlarına göre affetme ile cinsiyet arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer nitelikte araştırmalar mevcuttur (Pinto ve Barros, 2006; Taysi, 2007). Bununla birlikte Miller ve diğerleri (2008) 70 çalışmayı içeren 53 makaleyi inceledikleri çalışmada, kadınların bağışlama puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu

sonucuna ulaşmışlardır. Ermumcu (2014)'nin çalışmasında erkeklerin başkalarını affetmelerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaş açısından analiz sonuçları değerlendirildiğinde yaş arttıkça başkalarını affetmenin arttığı gözlenmiş, literatürde evli bireylerde bu bulguya benzer sonuca rastlanmasa da üniversite öğrencileri ile bağışlamaya isteklilik konusunda yapılan çalışmada yaş arttıkça bağışlama istekliliği ile pozitif bir ilişkisi olduğu (Aytar ve Tatlı, 2017) sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Girard ve Mullet (1997) farklı yaş gruplarında yer alan 236 kişi ile gerçekleştirdikleri bağışlama durumunun yaş ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, ilerleyen yaş ile birlikte bağışlamaya daha meyilli olunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak evli bireyler ile çalışma yapan Ermumcu (2014) çalışmasında başkalarını affetme puanının yaş ile bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulguları evlilik süresi açısından incelendiğinde ise bu çalışmada evlilik süresi uzadıkça başkalarını affetme puanının azaldığı görülmüştür. Bu durum şu şekilde açıklanabilir. Evlilik süresi uzadıkça eş tükenmişliğinin arttığı görülmüştür (Kızıldağ, 2015; Uluç, 2018). Evliliğin ilk yıllarında olumsuz yaşantıların görece az, eşlerin birbirlerine tahammüllerinin daha yüksek oluşu, çiftlerin ilişkideki bazı problemleri görmezden gelerek problemlerin kolayca çözüme kavuşabileceğine dair inançları ve ilişkinin geleceğine yönelik umudun fazla olması, duygusal yorgunluğun yani eş tükenmişliğinin düşük olma nedenlerinden olabilir (Kızıldağ, 2015). Evlilik süresi uzadıkça bireylerin ilişkilerine yönelik çiftler kendilerini hayal kırıklığı yaşamış, çaresiz veya umutsuz hissedebilirler ve çiftlerin ilişkilerindeki problemlerini çözülebileceğine dair bir inançları kalmayabilir (Kızıldağ, 2015). Dolayısıyla evlilik süresi uzadıkça bireyler ilişkilerine yönelik umutlarını kaybettiklerinde bir problemle karşılaştıklarında evlilik ilişkisinin devamı için eşini affetmekte zorlanabilir. Bu da evlilik süresi uzadıkça başkalarını affetme puanının azaldığını açıklayabilir. Bu çalışmadan farklı olarak evlilik süresi ile affetme arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Ermumcu, 2014; Gündüz ve Çelik, 2018).

Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçların da modele %7' lik anlamlı bir katkısı olduğu görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı, ilişki ve özerklik ihtiyacının modele katkısı olduğu, başatlık ihtiyacının ise modele bir katkısı

olmadığı görülmüştür. Yani başarı ve ilişki ihtiyacı puanları yükseldikçe bireyin evlilik ilişkisinde başkalarını affetme puanlarının da arttığı, özerklik ihtiyacı puanları yükseldikçe ise başkalarını affetme puanlarının azaldığı görülmüştür.

“Başarı ihtiyacı” bir kişinin bir işi veya davranışı mükemmellik standartlarına göre, hatta onun da üstünde yapma isteğini gösterir. Başarı motivasyonu okulda, işte ya da bireyin ürettiği herhangi bir şeyin niteliğinde ve niceliğinde başarmak olarak kendini gösterir (Cüceloğlu, 2008). Literatür incelendiğinde başarı ihtiyacı ile başkalarını affetme arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Şener ve Çetinkaya (2015) tarafından yapılan araştırmada iş yerinde verimliliği arttırabilmek, çatışmaları azaltabilmek ve daha iyi bir işbirliği ortamı sağlayabilmek için affediciliğin desteklenmesi gerektiği savunulmuştur. Bu sonuç; başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler iş yerinde daha başarılı olabilmek, kendilerine verilen sorumlulukları yerine getirmek veya mükemmel ulaşmak için verimliliğini arttırmak amacıyla başkalarını affetme puanlarının da yükselmesi şeklinde açıklanabilir. Sosyal bir varlık olan insan“ilişki İhtiyacı”nı karşılamak amacıyla etkileşime geçerek kendilerine yakın hissettikleri kişilerle ilişki kurarlar (Heckert vd., 2000). Çevresiyle ilişki kurmak isteyen birey; kurmuş olduğu bu ilişkilerin arzularına uygun olmasını, bu ilişkilerden doyum sağlamayı, güvende olmayı ve kurduğu ilişkilerin devamlılığını ister. Bununla birlikte bireylerin affetmelerini kolaylaştıran ya da zorlaştıran bazı faktörler vardır ki kolaylaştıran faktörlerden bir tanesi de sosyal yakınlıktır. Örnek olarak Kool (1997) bireylerin diğerlerine olduğundan, aile üyelerine karşı daha kolay affedici olabileceklerini savunmuştur (Akt: Satıcı, 2016). Dolayısıyla bireyin ilişki ihtiyaç puanı yükseldikçe yakınlık kurduğu kişiler içerisinde en önemlilerden birisi olan eşini ilişkinin devamlılığı için ve doyum sağlamak için affetme puanında artacağı şeklinde yorumlanabilir. “Özerklik İhtiyacı”nda ise birey kendi duygularına göre hareket etmek ve kendisinin bir çalışmaya başlayıp devam ettirmesini ister (Krapp, 2005; Lundberg, 2007). Özerklik ihtiyacı yüksek olan bireyler; yalnız başına hareket eden, kendi kararlarını veren, yapacağı işlerin sorumluluğunu alan bireyler olduğu için yakın ilişkiye girebileceği bir kişiyle kendi tercihlerini yapabilir. Özerklik ihtiyacını engellemediği takdirde birey ilişkiye devam eder ancak karşı taraftan olumsuz bir duygu hissederse bu

olumsuzluk özerkliğini engelleyene kadar bu ilişki devam eder. Ancak özerkliğine ket vuruluyorsa ilişki tamamen kesilir (Yalçın, 2010). Bunun sonucunda özerklik ihtiyacı yüksek olan bireyler özerkliklerinin engellendiğini düşündüklerinde ilişkiye devam etmek yerine ilişkiyi bitirme yoluna gidebilir ki bu da başkalarını affetme puanlarının düşük olacağını açıklayabilir.

Modele 3. adımda girilen bağlanmanın da modele %2'lik anlamlı bir katkısı vardır. Bağlanmanın alt boyutlarından kaçınma boyutunun modele bir katkısı olmadığı, kaygı boyutunun ise anlamlı katkısı olduğu görülmektedir. Bireyin kaygı puanları arttıkça başkalarını affetme puanları azalmaktadır. Affetme; hata yapan bireye yönelik olan kızgınlık ve intikam alma duygusunun yerine ilişkileri tekrar onarma ve içsel duygusal yaraların tedavi süreci olarak görülmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Ayrıca affetmede bireylerin değerli olduğu düşüncesi temel alınmaktadır (Holter, Magnuson ve Enright, 2008). Bireylerin değerli olduklarının anlaşılması o bireylerin daha yakın davranmayı ve güvenli ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir. Buna karşın kaygılı bağlanan bireylerin en temel özelliklerinden birisi düşük benlik saygısıdır ve düşük benlik saygısına sahip olan kişilerin çoğunlukla eşlerine güvenmedikleri, eşlerinden gelen desteği yeterince algılayamadıkları belirtilmiştir. Bu düşünce de bireylerde eşlerinin kendilerini reddedecek duygusu oluşturarak kaçınma davranışının artmasına neden olabilmektedir. Neticesinde de düşük benlik saygısına sahip bireylerin kaçınacakları için eşlerini daha az affettiği düşünülebilir.

#### **5.4. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik İhtiyaçları Affediciliğin Alt Boyutlarından Durumu Affetme Düzeyini Anlamlı Şekilde Yordamakta mıdır?**

Durumu affetmenin psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma açısından incelendiği hiyerarşik regresyon analizinde ise modele 1. adımda girilen demografik değişkenlerin modele %2'lik anlamlı bir katkısı olduğu; evli bireylerin yaşı arttıkça durumu affetme puanlarının da arttığı ancak evlilik süreleri arttıkça durumu affetmelerinin azaldığı, cinsiyet değişkeninin ise modele anlamlı bir katkısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına benzer olarak Besim (2017)' in üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada cinsiyet ile durumu affetme arasında bir

farklılık yoktur. Yaşın ilerlemesiyle beraber insanlar olgunlaşmakta ve geçmişteki yaşantılarının da etkisiyle olaylara daha hoşgörülü yaklaşabilmektedir (Aytar ve Tatlı, 2017). Bireylerin yaşı ilerledikçe durumu affetmelerinin artması bu durumun bir yansıması olabilir. Evlilik süresi açısından bakıldığında ise Kızıldağ (2015); evlilik süresine göre zihinsel yorgunluğun artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda hem benlik kavramında hem de eşlerin birbirlerine ve ilişkilerine dair düşüncelerinde yorgunluk hissedilmektedir ki bu da çiftlerin hayal kırıklıklarını artırabilir. “Artık bu durum değişmeyecek, biz mutlu olamayacağız” şeklinde ki düşünceler yaşama bakış açısını etkileyebilir. Bu yorgunluğun sonucunda da bireylerin evlilik ilişkisinde zaman ilerledikçe durumu affetmeleri daha güç hale gelebilir.

Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçların da modele %5’ lik bir katkısı olduğu görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı alt boyutunun modele bir katkısı varken ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacının modele özgün bir katkısı olmadığı görülmüştür. Başarı ihtiyacı puanları yükseldikçe bireyin durumu affetme puanlarının da arttığı görülmüştür. Durumu affetme bireyin kontrolü dışında gerçekleşen olaylar olduğu için çoğunlukla beklenmedik ani olaylarda (ani ölümlerde, depresyon, sel, yangın gibi afetlerde) kendisini gösterir. Örneğin genç yaşta eşini kaybeden bireyin zaman içinde yaşadığı durumu affedebilmesi fiziksel ve ruh sağlığı açısından önemlidir. Murray (1955)’a göre başarı ihtiyacı; zorlukların üstesinden gelme, gücü kullanma, zor olan şeyleri olabildiğince hızlı ve iyi bir şekilde yapma gayretidir (Akt. Bilge, 1990). Dolayısıyla başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin eşin vefatı gibi zorlu bir yaşam olayın üstesinden gelmek için durumu affetmelerinin de yüksek olması beklenebilir.

Modele 3. adımda girilen bağlanmanın modele %15’lik bir katkısı olmuştur. Bağlanmanın hem kaçınma hem kaygı alt boyutlarının modele anlamlı katkısı vardır. Bireyin kaçınma ve kaygı puanları arttıkça durumu affetme puanlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Hazan ve Shaver’in (1987) kaygılı/kararsız bağlanma stili Bartholomew ve Horowitz’in dörtlü bağlanma modelindeki saplantılı bağlanma stiline denk geldiği bilinmektedir ancak kaçınan bağlanma stili dörtlü sistemde korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayrılır. Hazan ve Shaver (1987); kaygılı-kararsız

bağlanma stilinde olan bireylerin genellikle terk edilme korkusu yaşadıkları, sıklıkla yakın ilişkilerinde eşlerine karşı olan bağlılıklarına ve ulaşılabilirliklerine güven duymadıkları, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise duygusal bağlılık arzusuna karşı kaçınan davranarak bağlanma ihtiyaçlarını inkar ettikleri, bu nedenle de bu kişilerle yakın ilişki geliştirmenin zor olduğunu belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak yakın ilişkilerden uzak duran bireyler için ilişkiyi sonlandırmak evlilik ilişkisini değer veren biri kadar önemsemeyebilir. Bu nedenle de hem kaçınan hem kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler çiftler arasında bir problem yaşandığında o durumu affetmeyebilir. Bundan dolayı kaçınma ve kaygı puanlarının yükseldikçe duruma yönelik affetmenin azalması bu şekilde açıklanabilir.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde affetme düzeyi ile ilgili yapılan araştırmalar artmıştır. Ancak daha çok incelenen araştırmalar alt boyuttan ziyade toplam affetme şeklinde değerlendirilmiştir. Affetme puanları demografik değişkenler açısından incelendiğinde Yarnoz Yaben (2009) yaptığı çalışmada bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak yaş ile affetmenin olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak Yarnoz Yoben (2009) bu çalışmanın sonucundan farklı olarak evlilik süresi ile affetme puanlarının da olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde de bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak Tousaint ve Webb (2005) yaptığı araştırmada cinsiyet açısından affetme ile arasında bir fark olmadığını belirtmiştir. Yine bu araştırma sonucunu destekleyen araştırmalar olduğu gibi (Pinto ve Barros, 2006; Taysi, 2007), erkeklerin kadınlara oranla daha affedici olduğu araştırmalara (Tripathi, 2012; Ermumcu, 2014) ve kadınların erkeklere oranla daha affedici olduğu araştırmalara (Miller vd., 2008; Seyfi, 2017) da rastlanmıştır. Ayrıca evli bireylerde psikolojik ihtiyaçlar ile affetme arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur (Kathleen vd., 2006; Burnette vd., 2007; Burnette vd., 2009; Yarnoz Yaben, 2009; Yıldırım, 2009; Alpay, 2009; Martin vd., 2012; Chung, 2014; Gürbüz, 2016; Seyfi, 2017). Örneğin Burnette ve diğerleri (2009) yaptıkları çalışmada affetmenin bağlanmanın hem kaygılı hem kaçınma alt boyutlarının her ikisiyle de negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir

diğer araştırmada ise Yarnoz Yaben (2009) 'in boşanmış bireylerle yaptığı çalışmada güvenli bağlanan bireyler ile affetme arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çeşitli araştırma sonuçları bu araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak Alpay (2009) yaptığı araştırmada bağlanma stillerinin affetmeyi yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

## VI. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik ihtiyaçları ve bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde affetme düzeylerini yordayıp yordamadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan çalışma neticesinde elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### **Sonuçlar;**

1. Araştırma sonuçlarında, kendini affetme ile psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyacı ile arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

2. Kendini affetme ile bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde, kendini affetmenin bağlanmanın alt boyutlarından hem kaçınma hem kaygı boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir.

3. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre başkalarını affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ve ilişki ihtiyacı ile pozitif yönde; özerklik ihtiyacı ile ise negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenirken başatlık ihtiyacı ile anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

4. Başkalarını affetme ile bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma alt boyutu ile bir ilişki gözlenmezken kaygı alt boyutu ile ilişkisine bakıldığında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir.

5. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre durucu affetme ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçları ile aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir.

6. Durumu affetme alt boyutu ile bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde ise durumu affetme ile hem kaçınma hem kaygı alt boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir.

7. Hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyet, evlilik süresi ve yaş gibi demografik değişkenlerin kendini affetme düzeyine anlamlı bir katkısı gözlenmemişken, ikinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçların modele katkısının anlamlı olduğu görülmüştür. Psikolojik ihtiyaçlar kendini affetmeye ait varyansın %2'sini açıklamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen bağlanmanın ise kendini affetmeye ait varyansın %16'sını açıklamaktadır.

8. Başkalarını affetmeye ait hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde ise, modele ilk adımda girilen değişkenlerden yaş ve evlilik süresinin modele anlamlı bir katkısı olduğu cinsiyet değişkeninin ise model içerisine anlamlı katkı olmadığı görülmektedir. Demografik değişkenler başkalarını affetmeye ait varyansın %2'sini açıklamaktadır. Evli bireylerin yaşı arttıkça başkalarını affetme puanlarının da arttığı ancak evlilik süreleri arttıkça başkalarını affetmelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar başkalarını affetmeye ait varyansın %7'sini açıklamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen bağlanma, başkalarını affetmeye ait varyansın %2'sini açıklamaktadır.

9. Durumu affetmeye ait hiyerarşik regresyon analizi incelendiğinde ise, modele ilk adımda girilen değişkenlerden yaş ve evlilik süresinin modele anlamlı bir katkısı olduğu cinsiyet değişkeninin ise model içerisine anlamlı katkı olmadığı görülmektedir. Demografik değişkenler durumu affetmeye ait varyansın %2'sini açıklamaktadır. Modele 2. adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar durumu affetmeye ait varyansın %5'ini açıklamaktadır. Modele üçüncü adımda girilen bağlanma ise durumu affetmeye ait varyansın %15'ini açıklamaktadır.

**Öneriler;**

1. Bu çalışmanın temel sınırlılığı evli bireylerden oluşmasıdır. Farklı yaş gruplarına genellemek mümkün olmadığı için daha geniş, farklı örneklem ve farklı değişkenler ele alınarak farklı gruplarda araştırma yapılabilir.

2. Kaygılı ve kaçınan bağlanma birçok alanda kişiler arası problemlere neden olmaktadır. Bu nedenle, ailelerin çocuk yetiştirirken, onların güvenli bağlanma geliştirecek şekilde tutumlarda bulunması konusunda eğitimler verilerek onlar bu konuda bilinçlendirilebilirler.

3. Bireylerin psikolojik ihtiyaçları özellikle bebeklik döneminde aileler tarafından doyurulmadığında yetişkinlik döneminde bireyler farklı problemler ile karşılaşabilmektedirler. Bu konuda aile eğitimleri verilerek ailelere bu bilinç oluşturulabilir.

4. Affetmenin evliliği olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle evli bireyler ile affetmeyi arttırmak amacıyla eğitimler verilebilir.

5. Ülkemizde evli bireyler ve evlilik öncesi dönem ile ilgili çalışmaların sayısı arttırıldığında bu konular daha derinlemesine anlaşılması sağlanabilir.

### KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). Ergenliği Anlamak. (A. Dönmez, Çev.) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayımevi.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth M.D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall S. (1978). *Patterns Of Attachment : A Psychological Study Of The Strange Stituation*. Hillsdale, Nj: Erlbaum.
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tarzları, problem çözmeye becerileri ve iletişim tarzlarının boşanma süreci üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aktürk, E. G. (2010). *Attachment figure transference, caregiving styles and marital satisfaction in arranged and love marriages*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Alderfer, C. P., Kaplan, R. E. ve Smith, K. K. (1974). The effect of variations in relatedness need satisfaction on relatedness desires, *Administrative Science Quarterly*, 19, 507-532.
- Alderfer, C. P. (1980). The methodology of organizational diagnosis, *Professional Psychology*, 11, 459-468.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future timeperspective. *Journal of Research in Personality*, 42, 1137–1147.
- Alpay,A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcıoğlu, A. ve Eraslan Çapan, B. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e –International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82

- Arnone, M.P., Reynolds, R. ve Marshall, T. (2009). The effect of early adolescents' psychological needs satisfaction upon their perceived competence in information skills and intrinsic motivation for research. *School Libraries Worldwide*, 15(2),115-134
- Aron, A., Aron, E. ve Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, F. (2018). *Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S.N. (2002). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınları
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1),1-22

- Aytaç, S. (1997). *Çalışma yaşamında kariyer planlaması geliştirilmesi sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Aytar, F. A. G. ve Tatlı, S. (2017). Bireylerin ahlaki olgunluk ve bağışlama istekliliğinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 55, 207-223.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Balkaya Çetin, A. (2014). *Ergenlerin internet ve problemleri internet kullanım davranışlarının bazı psiko-sosyal özellikler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48, 259–263
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. 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. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counselling and Development*, 82(1), 72-90.
- Başkaya, S. (2018). *Lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Batson, C. D. ve Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2, 107-22.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J. ve Sommer, K.L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. İçinde E.L. Worthington, Jr. (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (p.79–106). Philadelphia: Templeton Foundation Press

- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: Empatinin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Baymur, F. (1997). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Bayraktar, A. (2015). *Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar, G. (2007). *Güreşçilerin psikolojik ihtiyaçları ile atılganlık düzeylerinin bireysel başarılarına etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bell, G.N. (2010). *Self determination theory and therapeutic recreation: the relevance of autonomy, competence and relatedness to participant instrinsic motivation*, Degree of Philosophy, Clemson University
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Bilge, F. (1990). *Sporcuların psikolojik ihtiyaçları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi (Beykoz İlçesi Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bono, G. ve McCullough, M. E. (2004). Religion, forgiveness, and adjustment in older adulthood. İçinde K. W. Schaie, N. Krause ve A. Booth (Eds.), *Religious*

*influences on health and well-being in the elderly* (pp. 163-187). New York, NY: Springer Publishing.

Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182–195.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). *The Making and breaking of affectional bonds*, London: Tavistock

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Random House

Bozkurt, A. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri, aile içi eşler arası şiddet ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. İçinde J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relations. *Infant Mental Health Journal*, 11, 237-467.

Broemer, P. ve Blümle, M. (2003). Self-views in close relationships: The influence of attachment styles. *British Journal of Social Psychology*, 42(3), 445-460.

Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. (2005.). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39 (1), 35-46.

Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576-584.

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları

- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35),8-17
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir, Ekim, 3-5.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Berry, J. W. Ve Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240–252.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L. ve Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgiveness: The mediating role of angry rumination. *Personality and individual differences*, 92(5), 887-892
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. ve Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276-280.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campa, M. I., Hazan, C. ve Wolfe, J. E. (2009). The form and function of attachment behavior in the daily lives of young adults. *Social Development*, 18(2), 288-304

- Can, Ş. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Candemir Karaburç, G. (2017).*Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences, 70*, 246-251.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1380-1397.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*,240-255.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi*.(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

- Çelikkaleli, Ö.(2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,9.
- Çetinkaya, B. (2013). *Sevdiğinizize bağlı mısınız bağımlı mısınız?* Ankara: Pegem Akademi
- Çitil, C. ve Durmuş, E. (2015). Kadınlar neden bağışlamaz?, *Journal of International Social Research*, 8(36), 507-511.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, Y. ve Durmuş, E. (2015). Uzun evlilikler: Bir yastıkta kırk yıl. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 636-645
- Deniz, M.E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk- utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.

- Dilmaç, B., Hamarta, E. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Dizen, M., Berenbaum, H. ve Kerns, J.G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19 (8), 1140-1157.
- Doğan, S. (2015). *Üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dorff, E.N. (1998). The Elements of Forgiveness: A Jewish Approach. İçinde E.L. Worthington Jr (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives (29–55)*. Philadelphia: Templeton Foundation Press
- Doumas, D. M., Pearson, C. L., Elgin, J. E. ve McKinley, L. L. (2008). Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence the “mispairing” of partners' attachment styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(5), 616- 634.
- Durmuş, E. ve Manap, A. (2018). Evlilikte bağışlama ölçeği-olay: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2033-2049.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness with Psychological Interventions. İçinde E.L. Worthington Jr (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (p.139–161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press

- Enright, R. D. ve Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621-1631
- Enright, R.D. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope* (23-43). Washington, DC: American Psychological Association
- Ercoskun, M. ve Nalçacı, A. (2005).Eğitimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,353-370.
- Erçelik, P. (2016). *Basic psychological needs satisfaction and identity statuses across two social contexts in emerging adulthood* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Özyeğin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6),894-912.
- Exline, J.J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A Diary study. *Personal Relationships*, 9 (1), 39-55.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446-460.
- Fidan, N. (1996). *Okulda öğrenme ve öğretme*. Ankara: Alkım.

- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7,1-23.
- Fincham F.D. ve Beach S.H.R. (2002) Forgiveness in marriage,: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationship*, 9, 239-251
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. ve Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18 (1), 72–81.
- Fincham, F. D., Beach S. H. R. ve Davila J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage . *Journal of Family Psychology*. 21 (3), 542–545.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing withbetrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?*Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974.
- Fraley, R. C.ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144.
- Friesen, M. D., Fletcher, G. J. O. ve Overall, N. C. (2005). A dyadic assessment of forgiveness in intimate relationships. *Personal Relationships*, 12, 61-77.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110.
- Ghaemmaghani, P., Allemand, M. ve Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192-203.
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, andolder adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Girgin Büyükbayraktar, Ç., Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş. (2018). Gençlerin psikolojik ihtiyaçları nelerdir? *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (8), 11-26.
- Glasser,W. (1999). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları.

- Gordon, K.C. ve 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 , 179-199
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 , 213–231.
- Gök, F. (2017). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Göztepe Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Greenberg L. Warwar S. ve Malcom W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of marital and family therapy*. 36(1), 28–42.
- Griffin, D. W.ve 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.
- Günaydın, B. ve Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerde akran bağlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 141-153
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündüz, B. ve Çelik, Ö. (2018). Aldatma sonrası evliliğini sürdüren kişilerde evlilik doyumu ve affetme. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1893-1913.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında ana babalık stillerinin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hahn, J. ve Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 689–698.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508-522
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The Temporal Course of Self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, 2, 339-348
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hargrave, T. (2001). *Forgiving the Devil: Coming to terms with damaged relationships*.

- Hazan, C.ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524
- Hazan, C.ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994a). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A.P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. ve diğeri. (2000). Creation of a New Needs Assessment Questionnaire. *Journal of Social Behavior Personality*, 15(1), 121-136.
- Hill, E.W., (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary family therapy*, 23(4) , 363-384.
- Holter, A. C., Magnuson, C. M. ve Enright, R. D. (2008). Forgiveness intervention and assessment. İçinde Mporfu, E. (Eds.), *Assessment in rehabilitation and health*. New York.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- Howe, D. Brandon, M., Hinings, D. ve Schofield, G. (1999). *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model*. London: Macmillan.
- Howell, T.R., Chenot, D., Hill, G. ve Howell, J.C (2011). Momentary happiness: the role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. October 2009. Online Edition
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. K. M. ve Sun, R. C. F. (2006). Religion and forgiveness from a Hong Kong Chinese perspective. *Pastoral Psychology*, 55(2), 183-196
- Hürçan, S.E. (2018). *Ebeveynlik stilleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların bağlanma davranışlarının özlük nitelikleri ve anne bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L. ve Lo, S. K. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(3), 335-346.
- Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D): The Statistician*, 47(1), 183-189.
- Kachadourian, L., Fincham, F. D. ve Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.
- Kan, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 24-29.
- Kantarıcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaburç Candemir, G. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Karaca, B. K. (2018). *Cinsel yönelimin cinsel mitler, yetişkin bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadayı, S. (2018). *Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadeniz, C. (2016). *Çocukluk çağı istismarına uğramış bireylerin yakın ilişkideki (romantik) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Karahasanoğlu, G. (2016). *Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakurt, G. (2001). *Yetişkin bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerindeki etkileri*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, S. (2016). *Ergenlerde bağlanma ve kimlik statüleri: temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026
- Karremans, J. C. ve Van Lange, P. A. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227.
- Kathleen, A., Jarred W., Rachel L. ve Warren H. Jones., (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counselling and Development*, 84, 492-502.
- Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekânın aracı gücü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kearns, J.N. ve Fincham, F.D. (2005). Victims and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology*, 20, 1-13.
- Keçe, A. C. (2010). *İki gönül bir olunca samanlık seyran olmayabiliyor*. Erişim tarihi: 14.05.2018. <http://www.cised.org.tr/basin/106/cised>
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kesici, Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-501
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Bağlanma sürecinin ergen açısından değerlendirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 32(2), 159-172.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: Bir model testi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kirkpatrick, L. A., ve Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence. working models, affect regulation and representations of self and other. *Child Development*, 59, 135-146.

- Kobak, R. R. ve Hazan, C.(1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology* , 60, 861-869.
- Koca, B. (2016). *Evlilikte bağlanma stili ile evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı değişken rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep
- Konstam, V., Chernoff, M. ve Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46, 26–39.
- Kotan, T. Ş. (2016). *Boşanmış ve boşanmamış ailelere sahip üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığının bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Köroğlu, Ö. (2017). *Sosyal fobi belirtileri ile yetişkin bağlanma stilleri ve anne baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381-395.
- Kuru, E. ve Karahan, B. (2008). Tekerlekli sandalye ve koşan basketbol oyuncularının psikolojik ihtiyaçları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(2), 71-82.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı, uygulamalar, kuramlar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Laursen, B. ve Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(2), 197-209.
- Lawler-Row, K. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009.
- Lee, E.J. (2003). The attachment system throughout the life course: review and criticisms of attachment theory. *Rochester, NY: Rochester Institute of*

Technology.Erişim tarihi: 20.05.2017

<http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html>

- Levy, M. B. ve Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471.
- Liao, K. Y. H. ve Wei, M. (2015). Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationships*, 22(2), 216-229.
- Lieberman, J. D., Solomon, S., Greenberg, J. ve McGregor, H. A. (1999). A hot new way to measure aggression: Hot sauce allocation. *Aggressive Behavior*, 25(5), 331–348.
- Lundberg, N.R. (2007). Research update: Creating motivational climates. *Parks & Recreation*, 42(1), 22-26.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.
- Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (3), 213.
- Mahoney, A., Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2005). When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness. İçinde E. L. Worthington (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 57–72). New York: Routledge.
- Main, M., Kaplan, N.ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1), 66-104.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 881-885
- Man, K. ve Hamid, P.N. (1997). The relationship between attachment prototyper, self-esteem, loneliness and casual attributions in Chinese traniee teachers, *Personality Individual Differences*, 24(3), 357-371

- Martin, A. L., Vosvick, M. ve Riggs, A. S. (2012) Attachment, forgiveness, and physical health quality of life in HIV + adults, *AIDS Care: Psychological and Socio-medical Aspects of AIDS/HIV*, 24(11), 1333-1340
- McCullough, M.E., Worthington, E.L. ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M.E., Rachal , K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. ve Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 43-55.
- McCullough, M. E., (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6),194-197.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D. ve Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27(5),601-610.
- McCullough, M.E. ve Witvliet, C.V. (2002). The psychology of forgiveness. İçinde C.R. Snyder ve S.L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P.A. ve Cowan, C.P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its attachment implications for family dynamics, *Family Process* , 41 (3), 405-434
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.

- Miller, A. J., Worthington, E. L. ve Mcdaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876
- Murat, G. (2003). *Lise öğrencilerinin mesleki değer ve tercihleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiler*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences., 43*(8), 2313-2323.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy, 62*, 499–508.
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R., (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families, 16*(1), 20-27.
- Ovalı, H. (2010). *Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin evlilik çatışmalarının çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: *Pastoral Psikoloji. AÜİFD, 47*(2),127-141
- Özenç, E. (2002). *Bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Özteke, H. İ. (2015). *bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara:Nobel Tıp Kitapevleri.

- Paterson, J. R. ve Moran, G. (1988). Attachment Theory, Personality Development and Psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Pfaffenberger, A. (2007). Different conceptualizations of optimum development. *Journal of Humanistic Psychology* 47(4),501-523
- Pinto, C. ve Barros-Oliveira, J. (2006). Happiness and forgiveness: Differences by gender, age and culture. *Psicologia Educacao Cultura*, 10, 353–368.
- Plessis, K. D. ve Clarke, D. (2008). Couples' helpful, unhelpful and ideal conflict resolution strategies: Secure and insecure attachment differences and similarities. *Interpersona*, 2 (1),65-88.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. E. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Ryan, R. M. ve Powelson, C. L. (1991). Autonomy and relatedness as fundamental to motivation and education. *The Journal of Experimental Education*, 60(1), 49-66.
- Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419–441.
- Sabancı, Y. (2018). *Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyetin yordayıcıları olarak akılcı olmayan inançlar psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Saeighi Mameghani, S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun
- Sakar, Ş. (2018). *Yetişkin bağlanma boyutlarının kişisel yönelimlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sandage, S. J., Hill, P. C. ve Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *The Counseling Psychologist*, 31(5), 564-592.

- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi ). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schunf, D. H. (2010). *Öğrenme teorileri- Eğitimsel bir bakış*. (M. Şahin, Çev). Ankara: Nobel Yayınevi
- Scobie, E.D. ve Scobie, G.E.W (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28,373-401
- Scott R.L. ve Cordova J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199-208.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi. Analiz ve raporlaştırma*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Seligman, M. E. P. (2002). Handbook of positive psychology. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Sells, J. N. ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Sençak, M. ve Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 9, 51-64.
- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Sheldon, K. ve Niemiec, C. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341.
- Sheldon, P., Petty, E. ve Lessley, J. (2014). You Did What? The Relationship Between Forgiveness Tendency, Communication of Forgiveness, and Relationship

Satisfaction in Married and Dating Couples. *Communication Reports*, 27 (2), 78-90

Silah, M. (2005). *Endüstride çalışma psikolojisi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve 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

Snyder, C.R. ve M.E. McCullough. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160.

Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. İçinde Solmuş, T. (Eds.) *Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. (s. 1-24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74

Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-38

Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.

Sümer, N. ve Anafarta Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.

- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şener, E. ve Çetinkaya, F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 24-42
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (1999). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. M. Baloğlu (Ed.). Ankara: Nobel Akademi
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25, 40-52.
- Temoshok, L. R. ve Chandra, P. S. (2000). The meaning of forgiveness in a specific situational and cultural context: Persons living with HIV/AIDS in India. İçinde M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 41-64). New York: Guilford.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum, evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-359.
- Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. İçinde J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of*

- attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 348-365). New York, NY, US: Guilford Press.
- Timuroğlu, E. (2018). *İş yaşamında temel psikolojik ihtiyaçların duygulanım, anksiyete ve depresyon ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tirtashi, E. N., Shafiabady, A., Mohammadi, M. ve Kazemi, N. (2013). A study of attachment styles and forgiveness in divorce-seeking women. *Global Journal of Psychology Research*, 1 (2), 15-22.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tripathi, A. (2012). Gender differences in offense specific and dispositional forgiveness among Indian adolescents, *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 428-432.
- Tsang, J., McCullough, M. E. ve Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Tsang, J. ve Standford, M. S. (2007). Forgiveness for intimate partner violence: The influence of victim and offender variables. *Personality and Individual Differences*, 42, 653-664.
- Tuğcu, H. (1987). *Psikosomatik hastalarda psikolojik ihtiyaç örüntüsünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde affetme ve yaşam kalite düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu (2015) Online Büyük Türkçe Sözlük, Erişim tarihi: 23.02.2018 [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=119165](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=119165)
- Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Uğurcu, V. (2015). *Üniversite öğrencilerinin insani değerlerinin ve affedicilik tutumlarının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uluç, M. (2018). *Evli bireylerde eş uyumunun ve algılanan eş desteğinin eş tükenmişliğine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa
- Uluyol, F. M. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C.E., Drigotas, S. M., Arriaga, X.B., Witcher, B. S. ve Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373-1395.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1138.
- Waters, E., Merric, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684-689.
- Wearden, A., Lambertson, N. ve Walsh, V., (2005). Adult attachment, alexithymia and symptom reporting, *Journal of Psychoanalytic Research*, 58, 279-288
- Wei, M., Vogel, D.L. ve Ku, I.Y. (2006). Adult attachment, affect regulation; negative mood & interpersonal problems, *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24

- Welch, R. D. ve Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating autonomous motivation for smoking cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40-50.
- Worthington, E. L. ve DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27, 219-223.
- Worthington, E. L. (1990). Marriage counseling: A Christian approach to counseling couples *Counseling and Values*, 35 (1), 3-15.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E.L. ve Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Yarnoz Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce, *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(4), 282-294
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1),1-30.
- Yılmaz, M. (2015). *Evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Yolaçan, S. (2008). *Erdemin dili affedicilik*. İstanbul: Erkam Yayınları
- Zhang, P. (2007). Toward a positive design theory: Principles for designing motivating information and communication technology. İçinde M. Avital, R. Bolland ve D. Cooperrider (Eds.) *Designing Information and Organizations with a Positive Lens, a volume of the Advances in Appreciative Inquiry series*, Elsevier
- Zimmermann, P., ve Becker-stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25(1), 107–124.
- Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

**EKLER****EK-1 KİŞİSEL BİLGİLER FORMU****KİŞİSEL BİLGİLER**

**Cinsiyet** : Kadın( ) Erkek( )

**Yaş** :.....

**Kaç aydır/yıldır evlisiniz?**.....

**Evlenme şekli:** Flort ( ) Görücü Usülü ( ) İnternette tanışarak ( )  
Diğer ( )

**Eğitim durumu:** Okur yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise( )  
Önlisans ( ) Lisans( )

Yüksek lisans( ) Doktora( )

**Çalışıyor musunuz?** Evet ( ) Hayır ( )

**Aylık Geliriniz?** .....

**Mesleğiniz?**.....

**EK-2 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (ÖRNEK MADDELER)**

**YİYE**

Aşağıdaki maddeler evliliğinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin evliliğinizde yalnızca şu anda değil genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile eşiniz kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç Kararsızım/ Tamamen  
katılmıyorum fikrim yok  
katılıyorum

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim							
2. Terk edilmekten korkarım							
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygı güvensiz hissederim							
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdı							
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman ker gerçekten kötü hissederim							
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için bi olduğum kişiyi ararım							

**EK-3 YENİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI DEĞERLENDİRME  
ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**

<b>İDA</b> Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz. Cevap vermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.		<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1. Verilen işte, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	0	0	0	0	0
2. İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım.	2	0	0	0	0	0
10. Seçme imkanım varsa, yalnız olmaktansa grup halinde çalışmayı tercih ederim.	10	0	0	0	0	0
17. İşteki geçmiş performansımı geliştirmek için çok sıkı çalışıyorum	17	0	0	0	0	0

**EK-4 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**  
**HAÖ**

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 yanına, 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
<b>Beni hiç</b>		<b>Beni pek</b>		<b>Beni biraz</b>		<b>Beni tamamen</b>
yansıtıyor		yansıtıyor		yansıtıyor		yansıtıyor

\_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

\_\_\_ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

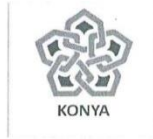
\_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

\_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

\_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

\_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

\_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**Özgeçmiş**

Adı Soyadı:	Hilal CAN CEYHAN	İmza:	
Doğum Yeri:	Nevşehir		
Doğum Tarihi:	13.08.1993		
Medeni Durumu:	Evli		

**Öğrenim Durumu**

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Güzelyurt Turgut Akdevelioğlu İlköğretim Okulu		Nevşehir	1999-2007
Ortaöğretim				
Lise	Nevşehir Anadolu Lisesi	Sayısal	Nevşehir	2007-2011
Lisans	Atatürk Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Erzurum	2011-2012
Lisans	Erciyes Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Kayseri	2012-2015
Yüksek Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Konya	2016-2019

Becerileri:

İlgi Alanları:

Şehit Yusuf Özmen Ortaokulu / İncesu-Kayseri/ 2015-2018

İş Deneyimi:

Hamidiye İmam Hatip Ortaokulu/Selçuklu-Konya/ 2018-

Aldığı Ödüller:

Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:

Tel: 05368166818

Kılıçarslan Mah. Aydın Sk. Yeşilpark Konakları Daire:46 Selçuklu/KONYA

Adres