

**T.C.**

**DÜZCE ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BAĞLANMA  
YARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETME  
ESNEKLİĞİNİN ARACI ROLÜNÜN ARAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İrem Fırat**

**Düzce**

**Aralık, 2021**



**T.C.**

**DÜZCE ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BAĞLANMA  
YARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETME  
ESNEKLİĞİNİN ARACI ROLÜNÜN ARAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İrem Fırat**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Abdi Güngör**

**Düzce**

**Aralık, 2021**

## ÖNSÖZ

Bu araştırma, evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünü incelemek amacıyla yapıldı. Ayrıca evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esneklikleri çeşitli demografik değişkenler açısından ele alındı. Bireylerin ilişkiler içerisinde yaralanabileceği ve yine bu ilişkiler içerisinde iyileşebileceği fikri ile adım attığım bu çalışma, öncelikle *yaralanan ve yarasını iyileştirmeye çalışan* herkese ithafendir.

İlk olarak tez sürecimin her aşamasında titizlikle bilgi ve deneyimlerini sunan, zamanını ayıran, motive edici yaklaşımıyla desteğini esirgemeyen, öğrencisi olduğum için bana kendimi şanslı hissettiren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR'e teşekkür etmek istiyorum. Siz olmasaydınız her şey çok daha zor olabilirdi. Kolaylaştırdınız, öğrettiniz, yüreklendirdiniz ve ışık oldunuz.

İyi ki hayatımın bir döneminde burada yer aldım, diyebildiğim için başta Prof. Dr. Mustafa KOÇ olmak üzere Düzce Üniversitesindeki kıymetli hocalarıma;

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında bana hem ilham olan hem de bilgi ve önerileriyle yol gösteren değerli Dr. Öğr. Üyesi Sare TERZİ İLHAN'a ve Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK'a;

Tez jürimde yer alarak değerli vaktini ayıran ve çalışmama önemli katkılar sunan Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR'a;

Tez sürecim boyunca yalnız yürümediğimi hissettiren, her pes edişimde beni tekrar harekete geçiren, keşke daha önce tanısaydım dediğim yol arkadaşım Kübra KABA'ya;

Çalışmamı ilgiyle takip eden ve zaman zaman görüşlerine başvurduğum, özellikle veri toplama sürecinde benden yardımları esirgemeyen arkadaşım Zeynep UÇAR'a ve eniştem İlyas KÖSE'ye;

Bugün “ben” olabilmem için gerekli tüm desteği ve özveriýi gösteren, her zaman kendimi çok değerli hissetmemi sağlayan, hep yanımda olduklarını bildiğim için minnettar olduğum hayatımdaki dört güzel kadına, annem Emine FIRAT’a, ablalarım Nur AKDAŞ, Gökçe TAŞAL ve Nihal KÖSE’ye ve en az onlar kadar varoluşuma katkı sağlayan canım eniştelere Mutlu AKDAŞ, Sedat TAŞAL, İlyas KÖSE’ye;

Hayatıma dokunan herkese teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımın her aşamasında olduğu gibi tez sürecim boyunca da noktasından virgölüne şeklinden çevirisine benimle birlikte çaba gösteren, desteği ve sabrıyla bana eşlik eden, benimle olduğu için hep şükrettiğim, en yakın arkadaşım, nişanlım, Esat Resul KAYA’ya teşekkür etmek istiyorum. Sen, iyi ki varsın.

İrem FIRAT

14.12.2021

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ İLE BAĞLANMA YARALANMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETME ESNEKLİĞİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

**FIRAT, İrem**

**Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR**

**Aralık 2021, xiii+117 Sayfa**

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve affetme esnekliği çeşitli demografik değişkenler açısından da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu en az bir yıldır evli olan, 22-63 yaş aralığındaki 261 kişi (203 kadın ve 58 erkek) oluşturmaktadır. Veriler amaçlı örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmada veriler Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ve Affetme Esnekliği Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin analizi SPSS.25 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerine yönelik analizlerde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi ve yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma, bağlanma yaralanmalarını pozitif yönde yordamıştır; affetme esnekliği ise negatif yönde yordamıştır. Yeniden örnekleme yöntemi ile yapılan analiz sonuçlarına göre affetme esnekliği bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Elde edilen bulgular kuramsal bakış açısı ve alanyazındaki çalışmalar

çerçevesinde tartışılmış olup uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Yaralanmaları, Bağlanma Stilleri, Affetme Esnekliği, Duygu Odaklı Çift Terapisi, İlişki Travmaları.



## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATING THE MEDIATING ROLE OF FORGIVENESS FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND ATTACHMENT INJURIES OF MARRIED INDIVIDUALS**

**FIRAT, İrem**

**Master, Department of Educational Sciences**

**Guidance and Psychological Counseling Program**

**Advisor: Assistant Professor Abdi GÜNGÖR**

**December 2021, xiii+117 Pages**

This study aimed to investigate the mediating role of forgiveness flexibility in the relationships between attachment styles and attachment injuries of married individuals. This study also examined whether attachment injuries, attachment styles, and forgiveness flexibility differ based on different demographic variables. The study group consists of 261 couples (203 women and 58 men) aged 22-63, who have been married for at least one year. The data was collected through the appropriate sampling method. Demographic Information Form, Forgiveness Flexibility Scale, Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), and Marital Attachment Injuries Scale were used to collect the data. The data was analyzed using SPSS.25 program. Pearson moments correlation coefficients, Independent samples t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to analyze the research for demographic variables. Hierarchical regression analyses and bootstrapping methods were performed to test the hypothesis regarding mediating relationships. The results of hierarchical regression analyses revealed that attachment styles positively and forgiveness flexibility negatively predicted attachment injury. Bootstrapping analysis showed that forgiveness flexibility played a partial mediation role. The results of the study were discussed along with the relevant literature, and suggestions were made for practitioners and future studies.

**Key Words:** Attachment Injury, Attachment Styles, Forgiveness Flexibility, Emotion-Focused Couple Therapy, Relationship Traumas.



## İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	
ÖNSÖZ .....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
EKLER.....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	5
1.2. Araştırmanın Amacı .....	7
1.3. Araştırmanın Önemi .....	8
1.4. Araştırmanın Sayıltıları .....	10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	10
1.6. Tanımlar .....	10
1.6.1. Kısaltmalar.....	11
2. LİTERATÜR.....	12
2.1. Bağlanma Yaralanmaları .....	12
2.1.1. Bağlanma Yaralanmaları Kavramına İlişkin Kuramsal Temel.....	12

2.1.2. Bağlanma Yaralanmalarının Tanımlanması .....	12
2.1.3. Duygu Odaklı Çift Terapisi .....	15
2.1.4. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar.....	16
2.1.5. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Yurtiçi Çalışmalar .....	22
2.2. Bağlanma Stilleri .....	24
2.2.1. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Temel .....	24
2.2.2. Bebeklikte Bağlanma.....	24
2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma .....	27
2.2.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar.....	32
2.2.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar .....	33
2.3. Affetme ve Affetme Esnekliği .....	35
2.3.1. Affetme Kavramının Tarihçesi .....	35
2.3.2. Affetmenin Kavramsallaştırılması.....	36
2.3.3. Affetme Üçlüsü.....	38
2.3.4. Affetmeme .....	40
2.3.5. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar.....	40
2.3.6. Affetme ile İlgili Modeller.....	41
2.3.6.1. Worthington'un affetme piramit modeli .....	41
2.3.6.2. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli.....	42
2.3.6.3. Argrave'nin affetme modeli .....	43
2.3.6.4. Gordon ve Baucom'un üç aşamalı affetme modeli.....	44

2.3.6.5. Affetme süreç modeli .....	45
2.3.7. Evlilikte Affetmenin Rolü .....	46
2.3.8. Affetme Esnekliği .....	47
2.3.9. Affetme Esnekliği ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	49
2.3.10. Affetme ile İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar .....	52
2.3.11. Affetme ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar .....	54
3. YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırmanın Modeli .....	56
3.2. Evren ve Örneklem.....	56
3.3. Veri Toplama Araçları.....	58
3.4. Verilerin Toplanması.....	59
3.5. Verilerin Analizi.....	60
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	64
4.1. Araştırmanın Demografik Değişkenler İçin Olan Problemlerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar.....	64
4.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular .....	64
4.1.2. Çocuk Sahibi Olmaya İlişkin Bulgular .....	66
4.1.3. Evlenme Biçimine İlişkin Bulgular .....	67
4.1.4. Evlilik Süresine İlişkin Bulgular .....	69
4.2. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	72
4.3. Affetme Esnekliğinin Aracı Etkisine Ait Bulgular .....	74

4.3.1 Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü .....	74
4.3.2. Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaygılı Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü .....	76
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	78
5.1. SONUÇLAR .....	78
5.1.1. Araştırmanın Değişkenlerinin Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Tartışılması .....	78
5.1.2. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	83
5.1.3. Affetme Esnekliğinin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması .....	85
5.2. ÖNERİLER .....	89
5.2.1. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler .....	89
5.2.2. Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler.....	89
6. KAYNAKÇA .....	91
7. EKLER .....	105

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler .....	57
Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalliği.....	61
Tablo 3: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	62
Tablo 4: Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları .....	64
Tablo 5: Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Çocuk Sahibi Olma Durumu Göre Bağımsız Örneklem t- testi Sonuçları.....	66
Tablo 6: Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Evlenme Biçimine Göre Bağımsız Örneklem t testi Sonuçları .....	68
Tablo 7: Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	69
Tablo 8: Bağlanma Yaralanmaları ile Bağlanma Stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve Affetme Esnekliği (tanıma, içselleştirme, uygulama) Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi.....	72
Tablo 9: Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	73

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Problemine Dair Önerilen Model .....	5
Şekil 2. Bağlanmanın Tanımlayıcı Özellikleri .....	25
Şekil 3. Dörtlü Bağlanma Modeli .....	31
Şekil 4. Hargrave'in Sevgi ve Güvenin İhlali Modeli .....	43
Şekil 5. Partner İncinmesini Takip Eden Soğukluğun Bitişinin Üç Yolu .....	46
Şekil 6. Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü. ....	75
Şekil 7. Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaygılı Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü. ....	76

## **EKLER**

EK-1: Etik Kurul İzni

EK- 2: Demografik Bilgi Formu

EK- 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği

EK- 4: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

EK- 5: Affetme Esnekliği Ölçeği

EK- 6: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği Kullanım İzni

EK- 7: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği Kullanım İzni

EK- 8: Affetme Esnekliği Ölçeği Kullanım İzni



## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak dünyada yerini alan bireyler, yaşamda var olabilmek adına başka bireylere ihtiyaç duyar. Yaşamının ilk yıllarında ortaya çıkan bu ihtiyaç; zamanla bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan da beslenebilmesi için bireyleri güdüler (Hamarta, 2004: 1). Diğerleriyle kurulan ilişkilerin en önemlilerinden biri, romantik ilişkilerdir (Kantarcı, 2009: 1). Romantik ilişkiler, yetişkinlik dönemi çerçevesindeki bir gelişim görevidir (Eryılmaz ve Ercan, 2010: 124). Çünkü hem toplumsal hem de gelişimsel açıdan genç yetişkinlik dönemindeki bir bireyin eş seçimi, evlilik birlikteliği oluşturma ve evliliği sürdürebilme gibi süreçlerden başarılı bir şekilde geçmesi öngörülür (Terzi İlhan ve Işık, 2019: 1431). Evlilik ve evlilik ilişkisi, bireylerin yaşamını büyük oranda etkileyen alanların başında yer almaktadır. Eşler arasındaki sevgi, saygı, güven ve bağlılığın boyutları evlilik ilişkisini olumlu yönde şekillendirir. Eşler birbirilerine dair yüksek farkındalığa sahip olduklarında, etkili iletişim örüntüleri sergilediklerinde ve birbirlerinin hislerini doğru şekilde anlayıp cevap verdiklerinde mutlu bir ilişkiyi inşa edebilirler (Erus, 2019: 18).

Çiftler arasında bazen olumsuz olayların yaşanması normaldir ancak bu olaylar çiftler arasındaki duygusal bağa zarar verdiğinde “bağlanma yaralanmaları” meydana gelmektedir (Johnson vd., 2001: 146). Bağlanma yaralanmaları, Duygu Odaklı Terapilerde vurgulanan, alanyazın için yeni bir kavramdır (Millikin, 2000: 1). Bağlanma yaralanmaları önemli bir ihtiyaç durumunda, romantik ilişkideki bağlanma figüründen beklenen ulaşılabilirlik ve yanıt verebilirliğin sağlanamaması sonucunda yaşanan “insani bağın ihlali”dir (Herman, 1992: 384). Bağlanma yaralanmaları, eşler

arasındaki bağlanma bağının doğasında hasar meydana getirecek bir olayın yaşanması sonucunda deneyimlenir (Millikin, 2000: 17). Bu olaylar, ilişkideki güvenliği belirleyen bir “*mihenk taşı*”dır (Johnson ve Whiffen, 1999: 28).

Bağlanma kuramı, bağlanma yaralanmalarının doğasını açıklamaya yardımcı bir kuramdır. Çünkü bağlanma yaralanmaları, bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınan bir kavramdır (Johnson, 2015: 47). Bağlanma kuramına göre, bireyler yaşamlarındaki en önemli kişilerle güçlü duygusal bağlar geliştirir (Bowlby, 2014: 11). Bebekler doğduklarında ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bakım verenle aralarındaki yakınlığını korumaya ve devam ettirmeye çalışırlar. Bebek tarafından talep edilen istek ve ihtiyaçlar bağlanma figürü tarafından yanıtlandığında bebek değerli olduğuna dair bir algı oluşturur. Bu bebekler “*güvenli bağlanan*” olarak adlandırılır. Aradığı karşılığı bulamayan bebekler ise değersiz olduklarına dair bir algı oluşturur ve bu bebekler “*güvensiz bağlanan*” olarak adlandırılır (Bowlby, 2014: 402-406). Ainsworth ve arkadaşları (1978: 22-28) bakım veren ile bebekler arasındaki ayrılma ve birleşme süreçleri üzerine yaptığı gözlemleri sonucunda bağlanma stillerini güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç kategori haline getirmiştir. Hazan ve Shaver (1987: 511-524) ise bu üç kategorili bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerinde de benzer şekilde sergilendiğini öne sürmüştür. Bartholomew ve Horowitz (1991: 227) tarafından yapılan çalışmalarla birlikte bireyin kendine ve diğerlerine yönelik olumlu ya da olumsuz benlik algılarına dayanan güvenli, saplantılı, korkulu ve kaçınan olmak üzere dört bağlanma stili olabileceği ortaya konmuştur. Bu çalışmada Hazan ve Shaver (1987: 511) tarafından yetişkin bağlanma olgusunu açıklamak için tasarlanan modelden yararlanılmıştır. Bu modele göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkiler açısından hem kendine hem de karşısındakine güvenir. Dolayısıyla yakın ilişki kurma ve sürdürme noktasında sorun yaşamazlar. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerine dair olumsuz bir algıya sahiptir. Yoğun terk edilme kaygısı yaşamaları diğerlerine karşı aşırı davranışlar sergilemelerine neden olur. Kaygılı/kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise güven duygusu oldukça düşüktür (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Diğerleriyle bir arada olmak kaçınılması gereken bir durumdur (Hazan ve Shaver, 1994: 6). Ayrıca bağlanma stilleri romantik ilişkideki bireylerin partnerleriyle yaşadıkları ihlaller karşısındaki davranış

örüntülerini de şekillendirmektedir. Farklı bağlanma stiline sahip bireyler bu ihlaller karşısında farklı başa çıkma stratejileri kullanır. Güvenli bağlananlar yapıcı çözümlere, kaçınanlar ilişkide uzaklaşmaya ve kaygılı olanlar sorun üzerine yoğunlaşma yönelir (Mikulincer, 1998: 1211-1221).

Bowlby (2013: 114)'e göre bağlanma yaşam boyu sürer. Dolayısıyla bebeklik dönemindekine benzer şekilde yetişkinlik döneminde de bireyler kritik ihtiyaçlarında eşleriyle yakınlık kurma gereksinimi duyarlar (Hazan ve Shaver, 1994: 513). Çünkü romantik sevgi bir bağlanma sürecidir (Hazan ve Shaver, 1987: 3). Bağlanma ilişkisindeki güvenilirlik ise bir partnerin diğerinin ihtiyaç, istek ve amaçlarıyla ilgili olmasıyla ve bunlara cevap vermesiyle ilgilidir (Mikulincer, 1998: 1209). Partnerinden beklediği karşılığı alamayan bireyler ilişkideki güven bağı sorgulamaya başlar ve bunun sonucunda bağlanma yaralanmalarını deneyimler (Millikin, 2000: 3). Diğer yandan bağlanma yaralanmaları çiftler arasında sadece bir güven sorunu olarak tanımlanamaz. Çoğunlukla eşlerden birinin önemli bir ihtiyaç anında partnerinden beklediği bakım ve desteği göremeyerek partnerini ulaşılamaz veya tepkisiz olarak algılamasıyla deneyimlendiği için incinen bireyler, partnerleriyle gelecekte kuracakları etkileşimlerini yaşanan olay bağlamında değerlendirmeye başlar. Dolayısıyla bireyin yaşanan olaya atfettiği önem arttıkça, olayın ilişkiyi etkileme gücü de artar (Makinen, 2004: 15).

Güvenin ölçülmesini sağlayan bu olaylar, genellikle bireyin diğer dönemlere göre daha hassas olduğu zamanlardır (Johnson vd., 2001: 149). Bağlanma yaralanmasına neden olan olaylar ilk etapta oldukça önemsiz olarak yorumlanabileceği gibi ilişkinin temelini sarsacak bir belirginlikte de olabilir (Johnson ve Whiffen, 1999: 377). Bu olaylar yaralanan bireyde yoğun bir kaygı ve çaresizliğe yol açtığından travmatik bir şekilde tekrar tekrar anımsanır veya anımsanma ihtimaline karşı bireyin tetikte olmasına yol açar. Bu nedenle bu tür yaralanmalar onarılmadıkları sürece ilişkideki güven ve yakınlığı zedeler (Johnson, 2015: 238). Bağlanma yaralanmalarının ele alınmaması, yaralanmanın olumsuz etkilerinin artmasına ve onarılma ihtimali azalmasına neden olurken (Johnson vd., 2001: 145-155) yaralanmaların ele alınması çiftler arasındaki etkileşimlerin yeniden tanımlanmasını ve onarılmasını sağlamaktadır (Wiebe ve Johnson, 2016: 6).

İlişkideki bağlanma bağına hasar veren ve müdahale edilmediğinde bu hasarın onarılmasına engel olan bağlanma yaralanmalarına dair alanyazın incelendiğinde özellikle çift ve evlilik terapilerinde nitel çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Makinen, 2004; Naaman vd., 2005; Makinen ve Johnson, 2006; Halchuk vd., 2010; Greenberg vd., 2010; Zuccarini vd., 2013). Ayrıca farklı örneklem grupları üzerinde yapılan nitel çalışmalar da mevcuttur (Chapman ve Caldwell, 2012; Pelling ve Arvay-Buchanan, 2004; Cannon ve Boccone, 2019).

Bağlanma yaralanmalarının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bağlanma yaralanmalarını onarmaya yardımcı süreçlerin önem kazanacağı düşünülmektedir. Affetme, bağlanma yaralanmalarının onarımını kolaylaştıran bir süreçtir (Pillai, 2021: 6). Bireylerin en çok sevdikleri kişileri aynı zamanda en çok incitebilecek olma ihtimalleri, yakın ilişkiler çerçevesinde affetmeyi anlamının önemini ortaya koymaktadır (Fincham vd., 2005: 207). İncinen ve inciten bireyler arasında hem bir geçmiş hem de bir gelecek olduğunda, affetme kavramı kilit bir rol oynamaktadır (Rusbult vd., 2005: 185). Çünkü affetme duygusal yaralanmaları onarma, kişilerarası ilişkileri yeniden düzenleme gücüne sahiptir (Szablowinski, 2010: 471). Affetme çatısı altında yer bulan kavramlardan biri affetme esnekliğidir. Affetme esnekliği, Çolak (2014: 79) tarafından alanyazına kazandırılan yeni bir kavramdır. Bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitelerini gerekli durumlarda kullanarak yaşanan olumsuzluklardan en az derecede etkilenmeyi sağlayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Çolak, 2014: 79). Affetme esnekliğinin geliştirilmesiyle birlikte bireylerin gerçek affetmenin ne olduğu anlamaları, bu anlamı içselleştirebilmeleri, uygun zaman ve şekilde affedebilmeyi tercih etmeleri yaşanan olumsuzluklar karşısında yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri açısından oldukça önemlidir. Dolayısıyla bireylerin bu beceriye ne düzeyde sahip olduklarını bilmek karşılaşılan incinmelerden nasıl ve ne şekilde etkilendiklerinin açığa çıkmasına yardımcı olacaktır (Çolak, 2014: 124-125). Affetme esnekliğine sahip bireyler, affetmenin yaşamlarındaki öneminin farkında oldukları için tüm olumsuz yaşantılara rağmen olumlu duygu ve davranışlar sergileyebilir (Eker, 2017: 54-55) ve incitici deneyimlerin negatif etkilerinden en az şekilde etkilenirler (Ergi vd., 2021: 36). Çünkü affetme esnekliğine sahip bireyler

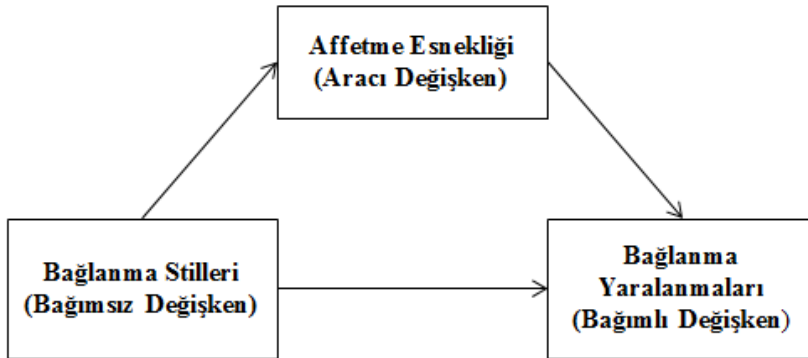
karşılaştıkları olumsuz deneyimlerin kaynağını doğru değerlendirir, bu olayın hayatlarını ve ilişkilerini etkilemesine izin vermezler (Çolak, 2014: 80).

Evli çiftler arasında incitici olayların yaşanması kaçınılmazdır. Bu olaylardan bazıları bağlanma yaralanmalarını meydana getirerek hem incinen hem de inciten bireyleri dolayısıyla da çiftler arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Çift ilişkilerine zarar veren bağlanma yaralanmalarının hangi koşullarda ve nasıl deneyimlendiğini anlayabilmek, bu tür yaralanmalara doğrudan müdahale edebilmek veya ortaya çıkmalarını önleyebilmek için koruyucu çalışmalar geliştirilmesini sağlayabilmesi açısından önem arz etmektedir. Bunun yanında affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmalarını deneyimleyen çiftler üzerindeki etkisinin incelenmesi, bağlanma yaralanmaları karşısında çiftlerin tavırlarını anlayabilmeyi ve etkili müdahaleler geliştirmeyi sağlaması açısından gerekli görülmektedir. Affetme esnekliğinin geliştirilebilir bir özellik olması ve çiftlerin yaşadıkları ilişkiyel incinmeler karşısında alabilecekleri bir tutum sunması, bu çalışma kapsamında kavrama yer verilmesini gerekli kılmıştır.

### 1.1. Problem

Bu araştırmanın temel problemi, evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu doğrultuda önerilen modele Şekil 1’de yer verilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın Problemine Dair Önerilen Model



Bireylerin yaşamlarındaki en yakın ilişkileri oluşturan bağları açıklamak üzerine geliştirilen kuramlardan biri olan bağlanma kuramına göre, bireyler erken yaşlarda bağlanma figürleri ile bazı iletişim örüntüleri oluştururlar. Bağlanma stilleri olarak kavramsallaştırılan bu yapılar, hayat boyu bireyin diğer insanlarla kurduğu etkileşimlerde belirleyici rol oynar. Bebeklik döneminde bağlanma figürü ile kurulan ilişki gibi romantik ilişki içerisindeki bireyler de partnerleriyle bir bağlanma ilişkisi kurar ve bağlanma stillerine göre davranış kalıpları sergiler. Dolayısıyla romantik ilişkiler ve onun kurumsallaşmış şekli olan evlilik ilişkisi de yetişkin bağlanma süreçlerine dayalıdır.

Çoğu çift zaman zaman bazı ilişki sorunları yaşamaktadır. Bağlanma yaralanmaları ise bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları, eşleriyle aralarındaki bağlanma bağına zarar veren ve ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilecek bir kavramdır (Johnson, 2015: 137). Çiftler arasındaki çatışmalar aradaki ilişkiyi zedeleyici bir etkiye sahip olduğunda ve bireyleri derinden etkilediğinde bağlanma yaralanmaları meydana gelir. Bu tür olaylar bireyi, partnerini ve aradaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle oldukça önemlidir. Bağlanma yaralanmaları olarak adlandırılan incinmeler ele alınmadığında ve onarılmadığında ilişki üzerindeki etkilerini sürdürmeye devam eder. Bu nedenle bağlanma yaralanmalarını anlamak ve onarmak evli çiftler açısından kritiktir. Bağlanma yaralanmalarının kuramsal olarak bağlanma kuramı perspektifinden açıklanmaya çalışılması, bağlanma yaralanmalarının bireylerin bağlanma stillerinden etkileneceğini düşündürmektedir.

Bağlanma yaralanmaları incinen, inciten birey ve ilişki için pek çok olumsuz sonucu da beraberinde getirir. Affetme ise bu türden bir yaralanmanın neden olduğu hasarı onarmaya hizmet edebilir. Affetmenin evlilik ilişkisinde diğer ilişkilerden farklı öncülleri ve sonuçlarının olacağı, affetmeye yönelik teorik açıklamaları evli bireylere genellemenin yeterli olmayacağı düşünülmektedir (Fincham vd., 2005: 208). Affetme esnekliği, olumsuz bir olay sonrasında bireyin bu olumsuzluktan en az şekilde etkilenmesini sağlayan bir yeterliliklerdir. Bu beceriye sahip bireyler yaşadıkları incitici olayları en hafif şekilde atlatabilir (Çolak ve Koç, 2016: 14). Dolayısıyla affetme esnekliği olarak tanımlanan becerinin, bireylerin bağlanma yaralanmalarını üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması kuramsal olarak beklenmektedir. Bu

bağlamda evli bireylerin bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı etkisinin incelenmesi gereği duyulmuştur.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda aşağıda belirtilen alt amaç ve sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Araştırmanın değişkenleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
  - a) Evli bireylerin bağlanma stillerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - b) Evli bireylerin bağlanma stillerinde evlenme biçimine göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - c) Evli bireylerin bağlanma stillerinde evlilik süresine göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - d) Evli bireylerin bağlanma stillerinde çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - e) Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - f) Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarında evlenme biçimine göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - g) Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarında evlilik süresine göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - h) Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarında çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı bir fark var mıdır?
  - i) Evli bireylerin affetme esnekliklerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?

- j) Evli bireylerin affetme esnekliklerinde evlenme biçimine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- k) Evli bireylerin affetme esnekliklerinde evlilik süresine göre anlamlı bir fark var mıdır?
- l) Evli bireylerin affetme esnekliklerinde çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı bir fark var mıdır?

2. Bağlanma stilleri ile affetme esnekliği (tanıma, içselleştirme, uygulama) bağlanma yaralanmalarını yordamakta mıdır?

3. Bağlama stillerinin bağlanma yaralanmalarındaki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?

- a) Kaygılı bağlanma stilinin bağlanma yaralanmalarındaki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?
- b) Kaçınan bağlanma stilinin bağlanma yaralanmalarındaki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Bebekler ile bakım verenleri arasında yaşamın ilk yıllarında bağlanma ilişkisi kurulmaktadır. Bağlanma kuramına göre, erken dönemde gelişen bu bağlanma ilişkisi bireylerin yetişkinlik dönemlerinde kuracakları romantik ilişkilerde de belirleyicidir (Fraley ve Shaver, 2000: 148). Bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerdeki davranışları üzerinde rehber bir rol oynar. Dolayısıyla romantik ilişkileri anlama ve açıklamada bağlanma kuramı önemli bir çerçeve sunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987: 521). Bireylerin diğerleriyle kurduğu ilişkilerin en önemlilerinden biri olan evlilik birlikteliğinde, evli bireylerin eşleriyle arasında bağlanma ilişkisinin kurulduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin bağlanma stilleri ve onları etkileyen değişkenler hakkında yapılacak bir çalışmanın romantik ilişkilerin başlatılması, sürdürülmesi ve ilişki içinde karşılaşılan sorunların çözümü açısından alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

Her ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkisinde de bireyler arasında bazı çatışmalar yaşanmaktadır. Yetişkin romantik ilişkiler bağlamında deneyimlenen ve yeni bir

kavram olan bağlanma yaralanmaları ise çiftler arasındaki bağlanma bağında oluşan bir hasardır (Makinen ve Johnson, 2006: 1056). Bağlanma yaralanmaları, evli bireyler arasındaki ilişkiyi olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu tür yaralanmalara müdahale edebilmek, onarılmalarını sağlamak veya deneyimlenmesini önleyebilmek amacıyla bağlanma yaralanmalarının nasıl ve hangi koşullarda meydana geldiğini incelemek gerekmektedir. Bağlanma yaralanmalarını ele alanın, çiftler arasındaki sorunların çözümüne yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bağlanma yaralanmaları eşler arası güveni (Millikin, 2000: 58) yakınlığı ve evlilik doyumunu azaltan bir değişkendir (Makinen ve Johnson, 2006: 1055). Bireyler arasındaki bağlanma bağında meydana gelen hasarı tanımlayan bağlanma yaralanmaları, ilişkileri olumsuz şekilde etkileyeceğinden dolayı bireylerin evlilik ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyecektir (Terzi, 2014: 93-94). Özellikle ulusal alanyazında bağlanma yaralanmaları ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bağlanma yaralanmaları kavramını ele alan bu çalışmanın, hem bireysel hem de aile ve çift terapileri alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada ele alınan değişkenlerden biri de affetme esnekliğidir. Çoğu evlilikte zaman zaman incinmeler olabileceği için evlilik birlikteliğinin sağlıklı şekilde sürdürebilmesinde affetme anahtar bir role sahiptir (Fenell, 1993: 446-460). Bireyin incitici bir olay sonrasında affetmeyi seçerek kendini bu incinmeden korumasını sağlayan bir beceri olan affetme esnekliği doğru bir affetme sürecine de zemin hazırlar. Bu doğrultuda bireyler affetmenin ne olduğunu bilir, sahip oldukları bu bilgiyi özümser, doğru zaman ve şekilde uygulamaya dökerler (Çolak, 2014: 125). Evli bireylerin bağlanma yaralanmaları tarzındaki bir incinme sonrasında verecekleri tepkilerin, onların affetme esnekliği düzeylerine göre değişkenlik göstermesi beklenmektedir. Dolayısıyla yüksek affetme esnekliğine sahip evli bireylerin bu tür yaralanmaların olumsuz etkilerinden daha iyi korunmaları beklenmektedir. Bağlanma yaralanmalarını deneyimleyen evli bireylerin yüksek affetme esnekliğine sahip olmaları kendileri, partnerleri ve ilişkilerinin geleceği açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma sonucunda ortaya konan bulgular ışığında, bireylerin affetme esnekliklerini artırma açısından hem uygulama da hem de alanyazına katkı sağlaması ve dolaylı olarak evli bireylerin ilişkilerine dair geliştirici bir yön sunması da beklenmektedir.

Çiftler arasında bağlanma ile ilgili meydana gelen sorunların yapısının derinlemesine incelenmesi ve bireyin bu deneyimden en az derecede etkilenmesi noktasında affetme esnekliğinin etkisinin belirlenmesi hem iyileştirici hem de önleyici ruh sağlığı çalışmalarına katkı sunabileceği için bu çalışmanın *işlevsel* olacağı düşünülmektedir. Bağlanma yaralanmaları aile ve çift terapisi, yakın ilişkiler ve bağlanma alanyazında yeni bir kavramdır. Bunun yanında affetme esnekliğinin de yeni bir kavram olması ve alanyazında evli bireylerin affetme esnekliği üzerine yapılan bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın *güncel* bir araştırma konusu olduğu göstermektedir. Alanyazında özellikle evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve affetme esnekliği ile ilgili üç değişken arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmaması bu çalışmanın *özgün* bir çalışma olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler ışığında evli bireylerin bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve affetme esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin gerekli olabileceği görülmüştür.

#### 1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmaya katılan en az bir yıldır evli olan bireylerin, eşleri ile aralarında bağlanma ilişkisinin kurulmuş olduğu varsayılmaktadır.

#### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada elde edilen bulgular online formu dolduran en az bir yıldır evli ve bağlanma yaralanması deneyimine sahip olduğunu belirten 261 kişi ile sınırlıdır.

Araştırmada bağlanma yaralanmaları “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği”, bağlanma stilleri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II” ve affetme esnekliği “Affetme Esnekliği Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü zaman ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Bağlanma:** Bireyin yaşamındaki önemli kişilerle güçlü bağlar geliştirme sürecidir. Yaşamın ilk döneminde birincil bakım veren bağlanma figürü iken yetişkinlik

döneminde bu kişi genellikle romantik ilişki içindeki eş olmaktadır (Bowlby, 2012; 250-252).

**Güvenli Bağlanma:** Diğerleriyle temas kurmakta sorun yaşamadan genellikle sevgi barından bir ilişki kurabilen bu bireyler, bireyselliklerini de koruyarak yakın ilişkilerini sürdürebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227). Güvenli bağlanma kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip olmama durumudur.

**Kaygılı Bağlanma:** Diğerlerine karşı aşırı bir duygu yoğunluğuna sahip olan bu bireyler sıklıkla güveni sorgular ve terk edileceklerine dair bir korku taşırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

**Kaçınan Bağlanma:** Diğerlerine karşı mesafeli tutumlar sergileyen ve düşük güven duygusuna sahip bu bireyler, yakın ilişkilerden uzak kalarak kendilerini korumaya çalışırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

**Bağlanma Yaralanmaları:** Bağlanma yaralanmaları, bağlanmanın doğasında hasar meydana getiren ve var olan ilişkinin temeline etki edene travmatik olaylardır (Johnson vd., 2001: 145-146).

**Affetme:** Bireyin yaşadığı bir incinme sonrasında suçlu bireye karşı kızgınlık, kırgınlık, suçlama ve cezalandırma gibi olumsuz duygular yerine merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular yöneltmesidir (Worthington, 1998a: 129-130). Bu araştırmada “forgiveness” kelimesinin karşılığı olarak affetme ifadesi kullanılmıştır. Bununla birlikte ulusal literatürde “forgiveness” kelimesinin anlamı olarak “bağışlama” kavramının da kullanıldığı görülmüştür.

**Affetme Esnekliği:** Bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini göz önünde bulundurarak uygun yerde, zamanda ve şekilde affetmeyi tercih etmesidir (Çolak, 2014: 79).

### **1.6.1. Kısaltmalar**

**DOT:** Duygu Odaklı Terapi

**DOÇT:** Duygu Odaklı Çift Terapisi

## BÖLÜM 2

### LİTERATÜR

Çalışmanın bu bölümde, bu tezin araştırma konusu olan bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve affetme esnekliği ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırmalar ele alınmıştır.

#### 2.1. Bağlanma Yaralanmaları

##### 2.1.1. Bağlanma Yaralanmaları Kavramına İlişkin Kuramsal Temel

Bağlanma yaralanmaları (attachment injury) evlilik ve aile terapisi, psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanyazın için yeni bir kavramdır. Duygu Odaklı Çift Terapisi ve bu yaklaşımın klinik uygulamaları sonucunda ortaya çıkmıştır (Millikin, 2000: 1). Kavramın temeli, bağlanma teorisi ve bağlanma teorisinin bir travma teorisi olarak görülmesine dayanmaktadır (Johnson, 2015: 237). Kavramın çerçevesi yakın ilişkilerde yetişkin bağlanması üzerine yapılan güncel araştırmalarla gelişmektedir (Pelling, 2003: 4).

Yaşamının ilk dönemlerinde bireye bakım veren kişi bağlanma figürü görevi görürken, yetişkinlik döneminde bağlanma figürü genellikle bireylerin romantik ilişki kurduğu bireyler olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987: 513). Johnson (1996: 19) yakın ilişkileri partnerlerin birbirine güven, temas ve şefkat sunduğu duygusal bağlanmalar olarak tanımlamaktadır. Bu ilişkilerde olumsuz olayların meydana gelmesi beklenen bir durumdur ancak bu olayların ilişkideki duygusal bağ üzerinde hasar meydana getirmesi bağlanma yaralanması kavramını ortaya çıkartmaktadır.

##### 2.1.2. Bağlanma Yaralanmalarının Tanımlanması

Bağlanma yaralanmaları, bağlanmanın doğasında hasar meydana getiren ve var olan ilişkinin temeline etki eden travmatik olaylardır (Johnson vd., 2001: 145-

146). Herman (1992: 384) bağlanma yaralanmalarını, önemli bir ihtiyaç anında kişiyi terk etme veya ona ihanet etme sonucunda “*insani bağlarının ihlal edilmesi*” olarak tanımlamaktadır. Bağlanma yaralanmaları, eşlerden birinin aradaki bağlanmanın niteliğini olumsuz şekilde etkileyebilecek bir davranış sergilemesiyle deneyimlenir. Bağı ihlal edilmesi sonucunda bağlanma ilişkisi zedelenebilir, güvensizlik yaşanabilir ya da var olan güvensizlik artabilir (Johnson, 2015: 237). Çünkü çiftler arasındaki bağı ne kadar güçlü olduğu, sıklıkla bir güvensizlik anında partnerlerin ne ölçüde destek aradığına ve diğer partnerin bu desteği ne ölçüde sunabildiğine bağlıdır (Simpson ve Rholes 1994: 199). Bağlanma yaralanmaları, eşlerden birinin diğer zamanlara göre daha hassas olduğu bir ihtiyaç anında gerçekleşir. İhtiyacına yanıt bulamayan eş, ilişkideki bağı sorgulamaya başlar. Yaşanan olay incinen eşin güven ve rahatlık sağlama konusunda partnerine güven duyamayacağına, aradığı güven ve rahatlığı partnerinden karşılayamayacağına dair bir algı oluşturmalarına neden olur (Millikin, 2000: 3).

Bağlanma yaralanmalarına neden olan olaylar, çiftler için farklılık gösterebilmektedir. Ayrıca bu tür olaylar çiftler arasındaki sorunların başlangıcı olmayıp bazen açıkça bir olayla karşılaşılmadan daha önce de var olabilir (Makinen ve Johnson, 2006: 1063). Bağlanma yaralanmaları, bir başkası için önemsiz olarak yorumlanabilecek bir olay sonrası meydana gelebileceği gibi alenen ilişkideki güveni sarsacağı düşünülen bir olay sonrası da meydana gelebilir. Yaşanan olay, ilişkideki güvenin belirlenmesinde bir ölçüt görevi görebilir (Johnson ve Whiffen, 1999: 28). Bu olaylar sıklıkla eşlerden birinin diğerine geçiş, belirsizlik, tehdit ve tehlike anında cevap verememesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bağ kurma ihtiyacı duyulan bu hassas zamanlar genellikle; bir çocuğun doğumu, fiziksel hastalıklar, yaşam geçişleri ve kayıp zamanları olmaktadır (Johnson vd., 2001: 149). Örneğin; bir partnerin eşinin doğum anında ya da sonrasındaki ihtiyaçlarını dikkate almaması, partnerini ailesinin yanında eleştirmek, bir başarıyı küçümsemek veya partneri görmezden gelmek, aşağılamak gibi olaylar çiftler arasındaki ilişkinin önemli bir yönünün kaybı veya ihlali olarak algılandığında, yaralanmaya neden olur (Greenberg vd., 2010: 28). Bu olaylar eşlerden biri için felaket olarak tanımlanabilirken diğer eş için önemsiz bir durum olarak da görülebilir. Bu nedenle olayların içeriğinden çok yaralanan eşin algı

ve beklentileri açısından olayı nasıl yorumladığı ve partnerinin yaralanan eşe nasıl tepki verdiği oldukça önemlidir (Johnson vd., 2001: 149).

Bağlanma yaralanmasına neden olan olay, incinen eşler için bir daha asla unutulmayacak olarak görülmesine rağmen bağlanma kuramının bakış açısı ile bu tür yaralanmaların ele alınması, yaralanmaların içeriğinin netleştirilmesini ve ilişkinin onarılmasını sağlamaktadır (Johnson ve Whiffen, 1999: 377). Atkinson (1997: 3)'e göre bağlanma teorisi, aynı zamanda bir travma teorisidir. Bağlanma yaralanmaları deneyimi sonucunda incinen bireyin hem eşi hem de ilişkisi hakkındaki olumlu varsayımları değişmektedir (Johnson vd., 2001: 148). Savunmasız bırakıldığını düşünen eş için bu deneyim, bir ilişki travması olarak görülür (Shade ve Sanberg, 2012: 435). İncinen eşlerin bağlanma yaralanması deneyiminden bahsederken çoğunlukla travma literatüründe yer alan yaşam ve ölüm içerikli cümleler kurduğunu gözlemlemiştir. İncinen eşin olaya ait imge ve anıların hatırlanması veya olayın yeniden yaşanması ihtimaline karşı tetikte durmasına ve eşiyile kurduğu etkileşimlere kayıtsız kalmasına neden olur (Johnson, 2015: 238). Bağlanma yaralanması deneyimi travmatik olarak tanımlanmasının diğer bir nedeni ise incinen eşin çaresizlik ve yalnızlık hissedip, partnerinin ihtiyaç anında kendine cevap vereceği konusunda endişe yaşamasıdır. Bireyin ihtiyaç duyduğu anda eşinin orada bulacağına dair inancı, bağlanma yaralanmasına neden olay sonucunda sarsılır. Bağlanma ihtiyacına yanıt veremeyen bir eş, bireyin hem güvenlik duygusunu hem de öz değer duygusunu zedelemiş olur (Johnson vd., 2001: 150).

İncinen eş ilişkide meydana gelebilecek her türlü olumsuzluğu yaralanmaya neden olan olay ile ilişkilendirir. Diğer taraftan inciten eş ise olayın sürekli gündeme gelmesinden rahatsız olmaya başlar ve partnerinden giderek uzaklaşır. Dolayısıyla olaylar geçmişte bırakılamaz ve ilişkinin bir parçası olarak varlığını sürdürür (Johnson, 2015: 190). Yaralanma inkar edildiğinde veya doğru şekilde ele alınmadığında onarılma ihtimali azalır, yaralanma artar. Daha sonra yaşanacak ufak bir olay bile bu yaralanmanın hatırlanmasına sağlayabilir (Johnson vd., 2001: 149). Bağlanma yaralanmaları doğru şekilde ele alınmadığında, önemli incinmelerin ve ihanetlerin çözülmesine engelleyen kronik çıkmazlar yaratır (Naaman vd., 2005: 60). Ayrıca çiftler arasında bağlanma yaralanması deneyimi sonucu meydana gelen

duygusal mesafe, daha önce yaşanan olumsuz deneyimleri hatırlatır ve bireyin daha sonraki bir bağlanma yaralanmasını da daha yoğun şekilde deneyimlemesine neden olur (Sayre vd., 2010: 405).

Bağlanma yaralanmalarını deneyimleyen çiftler, ilişkilerinde sorun yaşayan diğer çiftlerle benzer özellikler gösterebilir ancak yaralanmış olan partnerin yaşadığı olayı unutmaması, yaralanmanın getirdiği acı ve öfkeyi atlatamaması bu çiftleri diğerlerinden ayırmaktadır. Çiftler arasındaki bağlanma yaralanmalarında bir ihlal, affetmeyen incinmiş bir eş ve onu inciten bir eş vardır. Ancak bu tarz yaralanmalar, genellikle daha genel sorunlar için terapiye başvuran çiftlerin terapilerinde açığa çıkmaktadır (Greenberg vd., 2010: 28-29).

### **2.1.3. Duygu Odaklı Çift Terapisi**

Bağlanma yaralanması kavramının, DOÇT uygulamaları sonucu ortaya çıkan bir kavram olması (Makinen ve Johnson, 2006: 1055) ve bu tür yaralanmaların nasıl onarabileceğine ilişkin gözlem ve çalışmaların çoğunlukla DOT çerçevesinde ele alınması (Johnson vd., 2001: 147) nedeniyle bağlanma yaralanmaları kavramını daha kapsamlı anlayabilmek için DOT'un kuramsal altyapısını ve ilişkilere bakış açısını ele almak faydalı olacaktır.

DOÇT, eşlerin ilişkilerinde daha güvenli bir bağlanma bağı kurması ve geliştirmesine yardımcı olmak amacıyla kullanılan; insancıl, sistemik, kısa süreli bir çift terapisi (Johnson, 2004: 42). "*Duygular, yetişkinlerin bağlanma dansındaki müziğidir.*" (Johnson, 1996: 164). Duygular, bireylerin başkalarıyla yakınlık geliştirmesine yardımcı olan, ihtiyaç ve amaç doğrultusunda bireyi yönlendiren, bağlanma sürecini düzenleyen bir pusuladır. Bağlanma bağı zedelendiğinde ise bu duygusal sinyaller davranışsal tepkileri oluşturur. Olumsuz tepkiler yeniden yapılandırılmadığında, çiftlerin ilişkilerini onarmalarını engeller. Bağlanma yaralanmaları, incinen eşin yaşanan olaydan bahsettiğinde sıklıkla öfke ile yüklü bir duygu patlaması yaşamasına ve inciten eşin savunmaya geçmesine neden olur. Dolayısıyla bağlanma yaralanmaları çoğunlukla ilişkilerdeki çatışmaları kuvvetlendirir ve yakınlığa engel olur (Johnson, 2004: 22-24). DOT alanyazında bağlanma yaralanmaları olarak ele alınan bu kavram, genellikle terapinin ikinci

aşamasında, değişimin önünde bir engel olarak kendini gösterir (Makinen ve Johnson, 2006: 1060). Terapi esnasında yaralanan eş güven ihlali yaşanmasına neden olan olayı, terk edilmişlik ve çaresizlik duyguları içinde eski bir anımsama olarak değil, canlılığını koruyarak anlatır. Terapistin görevi yaralanan eşin yarayla bağlantı kurmasını ve bağlanma bağı açısından taşıdığı önemin anlaşılmasını sağlamaktır. Açığa çıkan duygular, bağlanma yaralanmasının ve ilişkide neden olduğu olumsuz etkileşimlerin netlik kazanmasını sağlar. İncinmeye neden olan eş, bağlanma bağında meydana gelen hasardaki rolünü kabul etmeye ve empati göstermeye başlar. Böylece incinen eş, bağlanma yaralanmasına neden olan olay anında ulaşamadığı eşinin şimdi yaranın onarılması için gösterdiği çabayı görür, onunla ilgilemesine izin verir ve yaşanan olaya dair yeni bir anlayış geliştirir (Johnson, 2015: 240). Yaralanmanın ele alınması, belirli etkileşimlerin yeniden yapılandırılması, yaranın onarılmasını sağlayacak bir özür veya rahatlığı sunulması, yaralanma deneyiminin panzehri olarak işlev görür (Wiebe ve Johnson, 2016: 6). DOT süreci başarıyla uygulandığında, eşler birbiri için güven ve rahatlık kaynağına dönüşür ve böylece olumsuz duyguların üstesinden gelme, olumlu ve güçlü bir benlik algısı oluşturma açısından birbirlerine destek olabilir (Johnson, 2015: 26).

#### **2.1.4. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar**

Millikin (2000: 55-58) doktora tezi kapsamında yürüttüğü bir çalışmada, bağlanma yaralanmaları kavramını tanımlamıştır ve bağlanma yaralanmalarının onarılması amacıyla DOT temelli bir model ortaya koymuştur. Bu çalışmada uzmanlar ve araştırmacılar tarafından bağlanma yaralanmaları olduğu tespit edilen çiftlere, DOT temelli müdahale uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, bağlanma yaralanmaları kavramı doğrulanmıştır ve bağlanma yaralanması deneyimi yaşayan çiftler için etkililiği test edilmiş bir çözüm modeli ortaya konulmuştur.

Johnson ve arkadaşları (2001: 145-155) bağlanma yaralanmalarını DOT çerçevesinde ele alarak tekrar tanımlamış ve kavramsallaşmasını sağlamıştır. Ayrıca bu çalışmada bağlanma yaralanmalarının çift terapilerinde karşılaşılan engellerin tanımlanması, ele alınması ve etkili bir şekilde müdahale edilebilmesi açısından fayda sağlayabileceği tartışılmıştır.

Pelling (2003: 84-94) doktora tezi kapsamında yürüttüğü bir çalışmada, bağlanma yaralanmaları deneyimini detaylı bir şekilde incelemek amacıyla yorumlayıcı-fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Bu nitel çalışmada, bireylerin bağlanma yaralanmalarını belirleyebilmek amacıyla açık uçlu sorular kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler deşifre edilmiş ve içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analizler sonucu altı tema ortaya çıkmıştır: Bakıcılık ilişkisinin geçmişi, cevap vermeyen partner, geri dönüşü olmayan bir değişim, diğer ilişkiler veya spiritüel inançlar ile başa çıkma, ilişki üzerinde uzun süreli etki ve benlik üzerindeki etki. Çalışmanın sonuçlarının bağlanma teorisi ve travma literatürü ile tutarlılık gösterdiği görülmüştür.

Makinen (2004: 105-106) doktora tezi kapsamında yürüttüğü bir çalışmada, Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin çiftler üzerindeki etkisini araştırmıştır. Görev analizi yönteminin kullanıldığı bu çalışmaya 24 çift katılmıştır. Çiftler 13 hafta süren müdahale süreci sonunda üç kriteri karşılama durumlarına göre bağlanma yaralanması onarılmış ve bağlanma yaralanması onarılmamış olarak adlandırılmıştır: çiftlerin bakış açısı, terapistin bakış açısı ve klinik değerlendirme. Elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanması onarılmış çiftlerin bağlanma yaralanması onarılmamış çiftlere göre ilişkilerinde yakınlık ve derin deneyim düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya dair önemli bir bulgu ise bağlanma yaralanması onarılmamış çiftlerin birden fazla bağlanma yaralanmasına sahip olduğudur. Ek olarak çift doyumu, ilişki güveni, affetme ve acının bağlanma yaralanmasının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Pelling ve Arvay-Buchanan (2004: 289) heteroseksüel çiftlerdeki kadın partnerlerin bağlanma yaralanmaları deneyimlerini yorumlayıcı-fenomenolojik bir yaklaşım ile incelemiştir. Bu çalışmada dört kadın katılımcıyla üç farklı görüşme yapılmıştır. Yapılan içerik analizi sonucunda, heteroseksüel çift ilişkilerinde bağlanma yaralanmalarının anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülen altı tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar Pelling (2003: 84-94)'in çalışması sonucu ortaya çıkan altı tema ile örtüşmektedir.

Naaman ve arkadaşları (2005: 55-77) tarafından yürütülen bir çalışmada bağlanma yaralanmaları olan iki çifte, 10 seans boyunca DOT temelli bir terapi

süreci uygulanmıştır. Çiftlerin bağlanma yaralanması çözüm süreçleri karşılaştırmak amacıyla iş analizi yöntemiyle her bir çiftin bağlanma yaralanması değişim süreçleri incelenmiştir. Bağlanma yaralanmaları onarılmış ve bağlanma yaralanmaları onarılmamış çiftler arasındaki terapötik süreci ayırt etmek için çeşitli sonuç ve süreç ölçümleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanmalarını onaran çiftin, bağlanma yaralanması çözüm modeline benzer bir süreçten geçtiği; bağlanma yaralanmalarını onaramayan çiftin, beklenen değişim yollarında belirgin ayrımlar olduğu görülmüştür. Ek olarak, bağlanma yaralanmalarını onaran çiftin terapi boyunca daha fazla etkileşime geçtiği ve daha yüksek deneyim seviyeleri gösterme eğiliminde olduğunu görülmüştür.

Makinen ve Johnson (2006: 1055-1064) benzer şekilde iş analizi yöntemin kullanarak bağlanma yaralanması çözüm modelinin, bağlanma yaralanması onarılmış ve bağlanma yaralanması onarılmamış çiftler arasında ayırım yaptığını kanıtlamak için bir çalışma yapmıştır. DOT temelli terapi süreci bağlanma yaralanması olan 24 çiftte, yaklaşık 13 seans boyunca uygulanmıştır. Süreç sonunda 15 çiftin bağlanma yaralanmalarının onarıldığı görülmüştür. Bağlanma yaralanması onarılmış çiftlerin, bağlanma yaralanması onarılmamış çiftlere göre önemli ölçüde daha yakın oldukları ve derin deneyim seviyelerine ulaştıkları görülmüştür. Ayrıca, bağlanma yaralanması onarılmış çiftler ilişki doyumu ve affetmede önemli gelişmeler göstermiştir. Çalışmanın sonuçları Bağlanma Yaralanması Çözüm Modelini destekler niteliktedir.

Zuccarini (2010: 26-28) tarafından yürütülen doktora tezi kapsamında bağlanma yaralanmaları kavramına ilişkin hem teorik hem de deneysel bilgiye katkıda bulunacak iki ayrı çalışma yapılmıştır. İlk çalışmada bağlanma teorisi, bağlanma yaralanması deneyimleyen partnerlerin davranışlarının doğası, bağlanma yaralanmalarının onarılması ve yenilenme süreci ele alınmıştır. İkinci çalışmada ise Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin etkililiği test edilmiştir. 18 çiftin seanslardaki ses kayıtlarının incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bağlanma yaralanmaları onarılmış çiftlerin içsel deneyimleriyle daha fazla ilgili olduklarını ve yaralanmaları onarmada daha bilinçli olduklarını göstermiştir. Ayrıca bağlanma yaralanmaları onarılmış çiftlerin bağlanma yaralanmaları onarılmamış çiftlere göre kişilerarası tepkilerinde daha yakın oldukları da araştırmanın sonuçları arasındadır.

Benzer şekilde Halchuk ve arkadaşları (2010: 31-47) tarafından DOT yaklaşımı temel olarak geliştirilen Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin etkinliği bir izleme çalışması ile incelenmiştir. Bağlanma yaralanmasını deneyimlemiş 12 çift, DOT sürecinden geçtikten sonra bağlanma yaralanması onarılmış olarak adlandırılmıştır. Çiftlerin bağlanma yaralanmalarına dair kazandığı ilerlemelerin üç yıllık bir izleme süreci içinde devam edip etmediği takip edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre hem çiftlerin bağlanma yaralanmalarının azaldığı hem de eş uyumu, güven ve affetmedeki ilerlemenin devamlılık gösterdiği görülmüştür. Bu izleme çalışmasıyla elde edilen sonuçlar, Bağlanma Yaralanması Çözüm Modelinin uzun vadede de faydalı olabileceğini göstermiştir.

DOT yaklaşımı temel olarak yapılan müdahalenin, bağlanma yaralanmalarını çözmedeki etkililiğini değerlendirmek üzere yapılan çalışmalardan biri de Greenberg ve arkadaşları (2010: 28-42)' na aittir. Çift terapisi almak için başvuruda bulunup bekleme listesinde yer alan, en az iki yıl boyunca onarılmamış bir ihanet, terk etme veya hakaretin neden olduğu öfke ve incinmeye sahip 20 çifte yardım sunmak amacıyla 10-12 seanslık müdahale uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, çiftlerin terapi dönemlerinde bekleme dönemlerine göre tüm sonuç ölçümlerinden anlamlı şekilde daha iyi olduğunu göstermiştir. Ayrıca çiftlerin ilişki doyumu, güven ve affetmede önemli bir gelişme; semptom ve hedef şikayet ölçütlerinde de ise iyileşme gösterdikleri görülmüştür. Tedavinin sonunda, 11 çiftin eşlerini tamamen affettiği ve altı çiftin affetme yolunda ilerleme gösterdiği ve sadece üç çiftin affetme sürecinin başında olduğu görülmüştür. Sonuçlar, DOT'un bağlanma yaralanmalarını kısa sürede hafiflettiğini ve affedebilmenin teşvik edilmesinde etkili olduğunu ancak uzun vadeli bir değişimi sağlayabilmek için ek seanslara ihtiyaç duyulabileceğini göstermiştir.

Sayre ve arkadaşları (2010: 403-415) tarafından yapılan çoklu vaka çalışmasında, üvey ebeveynler ve üvey çocukların bir arada yaşadığı ailelerin (stepfamily) ilişkilerinde görülen bağlanma yaralanmalarında kadınların ilişkisel deneyimlerini ve bu deneyimlerin çift ilişkileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Görüşmeler açık uçlu sorular aracılığıyla biyolojik çocuğa sahip beş üvey anneyle yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanması kavramının üvey

ebeveynler ve üvey çocukların bir arada yaşadığı ailelerdeki çiftlerin problemlerini doğru bir şekilde tanımladığı ve bu problemlerin bağlanma yaralanması kavramıyla ele alınmasının faydalı olacağı görülmüştür.

Chapman ve Caldwell (2012: 36-53) trans bireylerin partnerleri ve çift ilişkilerinde yaşadıkları sorunların Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli çerçevesinde ele alınıp alınmayacağını değerlendirmek amacıyla bir vaka çalışması yürütmüştür. Çalışmanın sonuçları, trans bireylerin bağlanma yaralanmaları deneyimlerinin ele alınabilmesi için Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinde minimum şekilde uyarlamaların yapılması gerektiğini göstermiştir.

Schade ve Sandberg (2012: 434-444) Bağlanma Yaralanması Çözüm Modelini, aldatma sonucunda bağlanma yaralanmasını deneyimleyen bir çifte uygulamıştır. Gerçek diyalogların yer verildiği bu vaka çalışması, terapistlere Bağlanma Yaralanması Çözüm Modelini nasıl kullandığına dair bir örnek sunmaktadır.

Zuccarini ve arkadaşları (2013: 148-162) tarafından yapılan bir çalışmada ise Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin etkinliğini araştırmak amacıyla 18 çift ile yapılan psikoterapi seansı ses kayıtlarından faydalanmıştır. Çiftlerin dokuzu bağlanma yaralanması iyileşmiş diğer dokuzu bağlanma yaralanması iyileşmemiş olarak nitelendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanması iyileşmiş ve iyileşmemiş çiftler kıyaslandığında iyileşmiş olanların iyileşme sürecinde daha bilinçli ve kontrollü oldukları görülmüştür.

Begum ve Kumar (2014: 97-101)'ın 400 evli birey ile yürüttüğü kesitsel bir çalışmada hetroseksüel evli çiftlerdeki bağlanma yaralanmasının yaygınlığı, doğası ve evlilik kalitesine ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, bağlanma yaralanmasını deneyimlemiş bireylerin daha düşük evlilik kalitesine sahip olduklarını göstermiştir.

Cannon ve Boccone (2019: 120-127) biseksüel bireylerin partnerlerine biseksüel olduklarını açıkladıklarında ortaya çıkan bağlanma yaralanmaları deneyiminin erken döneminde, Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin

etkililiğini değerlendirdikleri bir çalışma yrtmştır. Birinin bisekselliğini, tek cinsiyetli bir partnere açıklamasının ilişkide bir belirsizlik hissi uyandırarak bağlanma hasarı yaratabileceğin belirlenmiştir. Bu alışma, klinisyenlere, cinsel azınlıktaki bireyler ile çalışırken Bağlanma Yaralanmaları zm Modelinin nasıl kullanabileceğine dair bir ereve sunmaktadır.

Warach ve Joseph (2019) aldatmanın, romantik ilişkiye ve ihanete uğrayan eşe olan etkileri ortaya koymak amacıyla bir derleme makalesi yazmıştır. Bu çalışmada ihanete uğrayan eşin duygusal, bilişsel, davranışsal ve strese bağlı fiziksel sağlığı açısından nasıl etkilediğine ilişkin mevcut araştırmalar özetlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, aldatmanın ihanete uğrayan eşe bağlanma yaralanması deneyimine neden olduğu ve ihanete uğrayan eşin ihanetten dolayı bağlanma travması yaşadığını göstermiştir.

Dehghani ve arkadaşları (2019: 143-160) tarafından yrtlen bir çalışmada ise evliliğinde sadakatsizlikle karşılaşan kadınların affediciliği üzerinde Bağlanma Yaralanmaları zm Modelinin etkinliği değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, Bağlanma Yaralanmaları zm Modelinin evlilikte sadakatsizlik yaşayan yaralı kadınlardaki affediciliğin hem terapi sırasında hem de sonraki izleme sürecinde artmasını sağlamada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, evlilikte sadakatsizliğin neden olduğu yaralanmaların azaltılmasında Bağlanma Yaralanmaları zm Modelinin etkili bir müdahale olduğu görülmüştür.

Darab ve arkadaşları (2020: 385-405) tarafından yrtlen nitel bir araştırmada ise ihanete uğramış 32 kadınlı yapılan görüşmeler sonrasında, görüşmeler deşifre edilmiştir ve tematik analiz kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar cinsel ihanetin bir bağlanma hasarı olarak etkilerinin cinsel ilişkiler, duygusal etkiler, bilişsel etkiler ve davranışsal etkiler olmak üzere dört temaya ayrılabilceğini göstermektedir. İhanetin neden olduğu bağlanma yaralanmalarının, eşler arasındaki karşılıklı güvene zarar verdiği kanıtlanmıştır. Bir bağlanma yaralanması deneyimi olarak ihanet kavramının ele alınması gerektiği üzerinde durulmuştur.

Mitchell (2012) tarafından yürütülen çalışmada başarılı bir Afro-Amerikan evliliğinde duygusal becerilerin kullanılması ve bağlanma yaralanmalarının onarımı üzerine niteliksel bir çalışma yapılmıştır. Bu fenomenolojik çalışmanın amacı 56 yıldır evli olan ve kendilerini başarılı bir evlilik içinde olarak tanımlayan bir çiftin evliliklerine nasıl uyum gösterdikleri ve yaşadıkları çatışmalarla nasıl baş ettiklerini açıklamaktır. Yapılan analiz sonucunda, başarılı bir evliliğin sırları ve evlilikte çatışma kaynakları olmak üzere iki tema ortaya çıkmıştır. Başarılı bir evliliğin sırları ise 13 alt temadan oluşmaktadır: eşitlikçi roller, taahhüt, bağışlama, iletişim, aşk, dürüstlük, siyah erkek ve kadınların mücadelelerini anlamak, dostluk, Tanrı'dan din/destek, uzlaşma, evliliğin bir süreç olduğuna dair inançlar, eşin duygusal uygunluğu ve güvenlik duygusu. Evlilikte çatışma kaynakları temasının ise iki alt teması bulunmaktadır: farklı karar verme tarzları ve terk edilme deneyimleri.

#### **2.1.5. Bağlanma Yaralanmaları ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar**

Ulusal alanyazında bağlanma yaralanmaları kavramı dair yapılan ilk çalışmanın Terzi (2014: 57) tarafından bağlanma yaralanmalarına yol açan olayları tespit etmek amacıyla yapıldığı görülmektedir. Bu nitel çalışmada, romantik ilişkiye sahip 30 birey ile açık uçlu sorular aracılığıyla görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde önce katılımcılara bağlanma yaralanması kavramı hakkında bilgi verilmiş daha sonra böyle bir durumu deneyimlemiş olup olmadıkları sorulmuştur. Bu durumu deneyimlediğini düşünenlerden, kısaca ne olduğunu açıklamaları istenirken deneyimlemediğini düşünenlere ise hangi olayların onlara böyle bir deneyim yaşatabileceği sorulmuştur. Yapılan görüşmeler içerik analizi yöntemiyle analiz edilerek, bağlanma yaralanmalarına neden olabilecek 27 olay listelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, bağlanma yaralanmaları deneyimine neden olabileceği en fazla düşünülen olaylar yalan söyleme, aldatma / ihanet ve hakaret / aşağılayıcı söz; bağlanma yaralanmaları deneyimine neden olabileceği en az düşünülen olaylar alınganlık, ekonomik kısıtlamalar, paylaşım azlığı ve ilişkinin özeline başkalarına aktarılmasıdır.

Terzi ve Özbay (2016: 169) tarafında geliştirilen Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (RİBYÖ) en az bir yıllık evli 359 kişiye uygulanmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda hem tek boyuttan hem

de iki boyuttan oluşan iki model ortaya çıkmıştır. Bağlanma yaralanmaları alanyazın incelendiğinde 35 maddeden oluşan tek boyutlu yapının kuramsal açıdan daha uygun olabileceği belirlenmiştir. Maddelere ilişkin faktör yükleri .88 ve .46 arasında değişmektedir. Açıklanan varyans değeri %54,26 olarak bulunan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .97 olarak bulunmuştur.

Terzi İlhan (2020: 89-98) doktora tez çalışması kapsamında özel gereksinimli çocuğu olan, en az bir yıldır evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkilerde bağlanma yaralanmalarının aracı rolünün incelendiği bir çalışma yürütmüştür. İlk olarak, Terzi ve Özbay (2016: 169) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği revize edilerek “Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği” elde edilmiştir. Daha sonra özel gereksinimli çocuğa sahip 167 evli katılımcının kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgularına göre, özel gereksinimli çocuğa sahip evli bireylerin kişilik özellikleri (nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) bağlanma yaralanmalarını, bağlanma yaralanmaları çift uyumlarını ve kişilik özellikleri çift uyumlarını anlamlı şekilde yordamıştır. Kişilik özelliklerinin alt boyutları olan nevrotizm, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile çift uyumu arasındaki ilişkilerde bağlanma yaralanmaları kısmi aracılık rol oynamıştır. Bunun yanında kişilik özelliklerinin alt boyutları olan dışadönüklük ve deneyime açıklık ile çift uyumu arasındaki ilişkilerde bağlanma yaralanmalarının tam aracılık rolü vardır.

Bağlanma yaralanmaları kavramıyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmaların farklı örneklem gruplarıyla yapılan vaka analizleri ve Duygu Odaklı Çift Terapisi klinik uygulamalardan oluşan nitel çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmaların bir kısmı Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin etkinliğini test etmeye yöneliktir. Bağlanma yaralanmaları kavramıyla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise kavrama yönelik bir ölçek geliştirme çalışmasının yapıldığı ve oldukça sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bağlanma yaralanmaları kavramının kültürümüzdeki yakın ilişkilerde de karşılık bulduğu ve araştırılmaya uygun olduğu görülmektedir.

## 2.2. Bağlanma Stilleri

### 2.2.1. Bağlanma Kavramına İlişkin Kuramsal Temel

John Bowlby, ilk olarak erken anne ayrılığını deneyimleyen erkek çocukların suç işleme potansiyelleri üzerine yürüttüğü bir çalışma sonucunda “Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları” başlıklı makaleyi yayınlamıştır. 1950’de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) için Londra’da yaşayan evsiz çocukların psikolojik sağlığına dair hazırladığı raporda bireylerin anne ya da onun yerine bakım sunan biri ile kurulacak sıcak, yakın ve devamlı bir ilişkinin önemi üzerinde durmuştur (Bowlby, 2012: 25-26). Daha sonra kendi teorisi üzerine yayınladığı bir dizi makaleyi üç ciltten oluşan bir kitap çalışmasıyla (Bağlanma, Ayrılma, Kaybetme) derinleştirilerek bağlanma teorisi açıklanmaya çalışmıştır (Bowlby, 2013: 15).

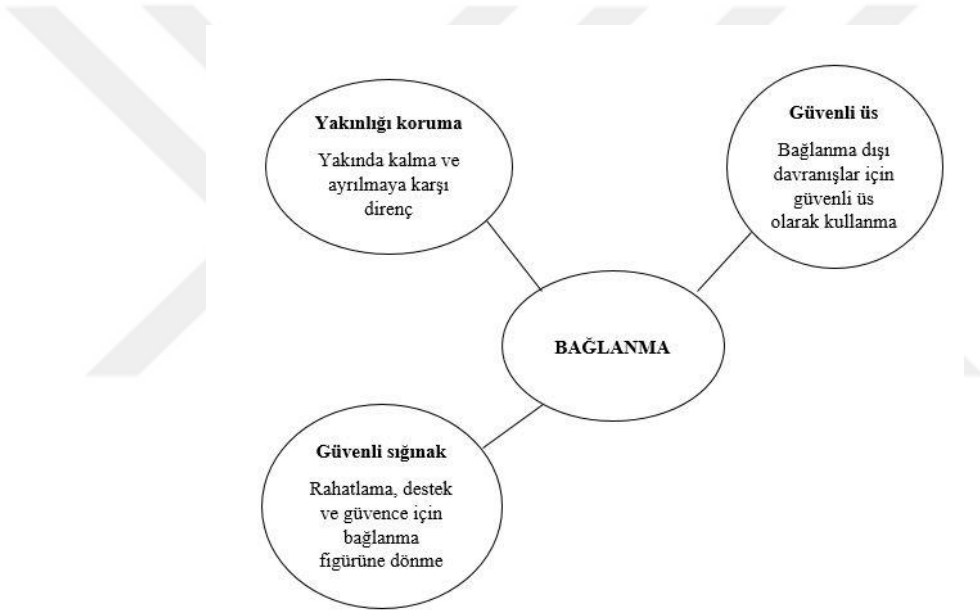
Bowlby, birincil bakıcılarından ayrılan bebeklerin davranışları üzerine yaptığı gözlemler ile başka araştırmacıların primatlar üzerindeki gözlemlerini sentezleyerek insan ve primat bebeklerin anneden ayrıldığında birbirine yakın tepkiler verdiği sonucuna ulaşmıştır (Hazan ve Shaver, 1987: 512). Yatılı kreşte kalan küçük çocukların ayrılık karşısındaki tepkilerinin benzer ve kısmen tahmin edilebilir olduğunu gözlemlemiştir (Hazan ve Shaver, 1994: 4). Bu tepkilerden ilki olan protesto; ağlama, araştırma ve yatıştırma çabasına karşı direnmeyi içermektedir. İkinci tepki olan umutsuzluğa pasiflik ve üzüntü eşlik eder. Üçüncü tepki anne geri döndüğünde kaçınma davranışıyla gösterilen, ayrılıktır (Hazan ve Shaver, 1987: 512). Protesto evresinde, bebek annenin gidişine net bir üzüntü ile karşılık verir. Sıklıkla ağlama, kendini savurma ve annenin varlığı için bir arayışa girme görülür. Umutsuzluk evresinde, aktif hareketler azalır, durgunlaşma görülür, derin bir yas yaşanır. Protesto ve umutsuzluk sonrası gelen ayrılık evresinde, bebek geri gelen anneye uzakta ve ilgisiz kalabilir (Bowlby, 2012: 64-65).

### 2.2.2. Bebeklikte Bağlanma

Bağlanma davranışı, kişinin istenen yakınlığı elde etmek veya sürdürmek için zaman zaman yaptığı çeşitli davranış biçimlerini ifade eder (Bowlby, 2014: 27). Bebekler doğduklarında yaşamlarını sürdürebilmek için başka bir bireye ihtiyaç

duyarlar. Bu ihtiyaç bakım verenle aralarındaki yakınlığı sürdürmek için bazı davranışlar geliştirmelerini sağlar. Zamanla bakım verenin davranışları, bebeğin davranışlarını tamamlayıcı hale gelir. Örneğin, bebek gülümsediğinde bakım veren bu davranışı ödüllendirici bulurken bebek ağladığında bakım veren onu yatıştırma çabasına girer. Birbirini tamamlayan bu davranış örüntüleri, bebeğin yaşamını devam ettirebilmesi için işbirliğine dayalı bir ilişkiyi oluşturur. Bağlanma ilişkisinin bebeğin yakınlık kurmasına, yakınlık kurulamadığında ise protesto tepkileri sergilemesine neden olan üç özelliği bulunmaktadır. Bu tanımlayıcı özellikler yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenli üs olmalıdır (Hazan ve Shaver, 1994: 4).

**Şekil 2.** Bağlanmanın Tanımlayıcı Özellikleri (Kaynak: Hazan ve Shaver, 1994: 4).



Yakınlığı koruma, bebeğin bağlanma figürünün yanında olmayı isterken ondan uzak mesafede bulunmayı istememesidir. Güvenli üs olma, bebeğin bağlanma figürünü istediği zaman geri gelebileceği bir üs olarak görmesi nedeniyle etrafını keşfederken kaygılı olmamasıdır. Güvenli liman sağlama, bebeğin korkuya kapıldığı anlarda bağlanma figürünü korucu ve sığınabilecek bir liman olarak görmesidir. Tehlike ve tehdit anında bağlanma figürü güvenli bir liman olarak kullanılır (Fraley ve Shaver, 2000: 133). Bebekler dünyaya geldikleri andan itibaren korku veya savunmasızlık hissettiklerinde, güvenli hissedebilmek için bir bağlanma figürüne karşı yakınlık arayışı içinde olurlar. Bebeğe fiziksel yakınlığı ile güven veren bağlanma figürü, aynı zamanda ona çevreyi keşfedebilmesi için uzaklaşıp geri

dönebilme motivasyonu sağlayan güvenli bir üs görevi görür. Uzaklaşabilen bebek keşif sırasında karşılaşılabileceği tedirginlik yaratan bir durum için bağlanma figürünün güvenli bir sığınak olduğunu bilir ve bu bilgi kaygısını kontrol edebilmesine yardımcı olur (Hazan ve Shaver, 1994: 5-6). Bireyin tehdit edici olarak algıladığı bir durum nedeniyle alarma geçmesinin ya da sakin kalabilmesinin ölçütlerinden biri, bağlanma figürünün fiziksel olarak varlığı veya yokluğudur. Diğer bir ölçüt ise, bağlanma figürünün ihtiyaç anında yakın teması olmasa bile ulaşılabilir olduğuna duyulan güven veya güvensizliktir (Bowlby, 2014: 256). Bebeğin işaretlerine zamanında ve uygun şekilde cevap veren ve onlarla etkileşim halinde olan anneler, bebeklerin en güvenle bağlandıkları anneler olduğu görülmüştür (Bowlby, 2012: 381).

Ainsworth ve arkadaşları (1978: 22-28) Yabancı Ortam Deneyi adlı çalışmada bebeklerin, annelerinden ayrılma ve birleşme süreçlerindeki davranışlarını gözlemlemiştir. Bebekler oyuncak dolu bir odada önce anneleriyle, sonra anneleri odada olmadan, daha sonra annenin tekrar odaya gelmesiyle şekillenen periyotlarda gözlemlenmiştir. Bu çalışmada çocuğun annesine olan bağlanma güveni, annenin kısa yokluğu ve dönüşüne karşı gösterilen tepki biçimleri çerçevesinde incelenmiştir. Yabancı bir ortamda anneyi güvenlik üssü şeklinde kullanarak özgürce keşif yapan, annenin geçici yokluğuna farkındalık gösteren, annesi yokken ortamda yabancıların bulunmasından aşırı endişeye kapılmayan, annenin geri gelmesiyle onu karşılayan bir bebeğin gerginliğine rağmen kısa sürede toparlanabilmesi “*güvenli bağlanma*” olarak değerlendirilmiştir. Annenin varlığında keşfe çıkma çabasında olmayan, bir yabancıyla aynı ortamda iken aşırı korkuya kapılan, annenin yokluğunda savunmasızlığa ve üzüntüye düşen, annenin dönmesiyle onu karşılayamayan bebekler ise “*güvensiz bağlanma*” olarak değerlendirilmiştir (Bowlby, 2012: 405). Güvenli bağlanan bir çocuk annesi geri geldiğinde ona yakınlık gösterirken güvensiz bağlanan çocukların gösterdiği tepkiler iki şekilde olabilir. Biri annenin dönüşünde belirgin bir ilgisizlik veya onda kaçınma, diğeri yarı onu isteme yarı direnme değişken tepkisidir (Bowlby, 2012: 406). Deneye göre, bazı bebekler anneleri odadan ayrıldığında üzülmüş ve huzursuzluk hissetmiştir. Ayrılık süresinde aşırı endişe yaşamadan yakınlık arayışında olmuşlardır. Anne geldiğinde kolaylıkla sakinleştirilmiş, keşif ve oyunlarına devam etmişlerdir. Bu bebeklerin anne ile

*güvenli bağlanma* geliştiren bebekler olduğu görülmüştür. Bazı bebekler ise anneleri odadan ayrıldığında çok fazla kaygı yaşamış, tekrar bir araya geldiklerinde anneye yapışmış ya da öfke ile kaçınmıştır. Ek olarak bu bebeklerin sakinleşmesi güç olmuştur. Bu bebeklerin anne ile *kaygılı bağlanma* geliştiren bebekler olduğu görülmüştür. Diğer bebeklerin, ayrılma anında çok fazla etkilenmediği, annenin geri dönüşü sonrasında yakınlık isteyip istemedikleri belirsizdir. Bu bebeklerin anne ile *kaçınan bağlanma* geliştiren bebekler olduğu görülmüştür (Bowlby, 2012: 408).

### **2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma**

Bağlanma teorisinin varsayımlarından biri bebek ve bakım veren arasındaki ilişkinin, bireyin yaşamının ilerleyen döneminde kuracağı çeşitli ilişkilerin kaynağı olduğudur. Birey yaşamı boyunca ilişkiler kurar ve bu ilişkilerde belirli kişiler ile bağlanma bağı geliştirir (Bowlby, 2014: 256-260). Bağlanma davranışı yaşamın ilk döneminde yok olmaz, yaşam boyu devam eder (Bowlby, 2012: 421). Bowlby'nin öncülüğünde bağlanma kavramını erken çocukluk dönemi çerçevesinde inceleyen araştırmacılar, çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde kurulan bağları etkileyeceği düşüncesiyle yetişkin bireylerin bağlanma davranışlarını ele almıştır (Fraley ve Shaver, 2000: 133). Bu anlamda Hazan ve Shaver'ın araştırması, erken bağlanma deneyimi ile yetişkin bağlanma arasındaki ilişkiyi keşfetmeye yönelik önemli bir adımdır (Collins ve Read, 1990: 645).

Hazan ve Shaver (1987: 511-524) yaptıkları çalışma ile romantik sevgiyi, bir bağlanma süreci olarak tanımlamışlardır. Bireyler kendi için önemli kişilerle güçlü duygusal bağlar geliştirme eğilimine sahiptir (Bowlby, 1979: 635). Yakınlığın kurulması ve devam ettirilmesi güven ve sevgi duyguları meydana getirirken, yakınlığın sağlanamaması ya da aksaması kaygı, öfke veya üzüntüye neden olur. Dolayısıyla bağlanma "*duygusal bir bağ*"dır (Hazan ve Shaver, 1994: 3). Yakın ilişkideki partner, birey için yaşamının ilk yıllarında bakım veren kadar benzersiz bir figürdür. Çünkü eşin ihtiyacı algılayarak kimsenin sunamayacağı bir yardım ve konfor sağlayabilir (Ainsworth, 1989: 771). Bebeklerin ihtiyaç anında güven ve konfor sağlamak amacıyla bağlanma figürüne yakınlaşma isteği duyması gibi yetişkinlik döneminde de benzer şekilde eşler ihtiyaç anında birbirine yakın olma isteği duyar (Hazan ve Shaver, 1987: 513). Ayrıca sadece küçük çocuklar değil,

yetişkin bireyler de bir zorlukla karşı karşıya kaldığında güven duyabileceği birinin varlığından emin olduğunda potansiyelini en iyi şekilde kullanabilir ve mutlu hisseder. Güven duyulan kişi, birey için emniyetli bir üst görevi görür. Bireyin partnerine duyduğu güven, partnerin daima orada olacağı düşüncesiyle paraleldir (Bowlby, 2014: 437).

Weiss (1982: 171-184)'a göre çocukluk dönemi bağlanması ile yetişkin bağlanması arasında benzerlikler olduğu gibi farklılıklar da vardır. Bunlardan ilki, çocukluk dönemindeki bağlanmanın karşılıklı olmamasıdır. Bu ilişkinin temelini bebeğin ihtiyacını karşılama isteği oluşturmaktadır. Diğer yandan yetişkinlik döneminde kurulan ilişkiler karşılıklılık göstermektedir. Eşlerden her ikisi de ihtiyaç karşılayan ve ihtiyacı karşılanan konumdadır (Main vd., 1985: 98-100). İkincisi, çocukluk dönemindeki bağlanma figürünün bireye güven verebilmesi için somut olarak yakın olması gerekliliğidir. Yetişkinlik döneminde bu yakınlık temsili şekilde sağlanabilmektedir (Sroufe ve Waters, 1977: 1184). Ayrıca yetişkinler arasındaki bağ üç boyuttan oluşmaktadır: bağlanma, bakım verme ve cinsellik (Hazan ve Shaver, 1994: 8). Her boyut farklı bir amaç ve gelişimsel kalıba sahiptir fakat her boyut bireylerin bağlanma ilişkilerinde organize şekilde yer alır (Fraley ve Shaver, 2000: 138).

Hazan ve Shaver (1987: 512) yetişkin romantik ilişkilerde Ainsworth ve arkadaşları (1978: 22-28) tarafından bebek ve bakım veren ilişkisine dair geliştirilen üç kategorili bağlanma stillerinin benzer şekilde sergilendiğini öne sürmüştür. Bu çalışmada Hazan ve Shaver (1987: 512)'in üçlü kategorilendirmesinden yararlanılmıştır.

*Güvenli bağlanan insanlar*, diğerleriyle yakınlık kurmakta zorluk çekmez, bu yakınlıktan korku duymaz ve terk edilmekten endişesi taşımazlar (Hazan ve Shaver, 1987: 512). Güvenli bağlanma, bireylerin ilişkilerinde yüksek düzeyde güven ve yakınlık hissetmesi ile karakterize edilir (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Diğerleriyle temas kurmakta zorluk yaşamayan bu bireyler, sevgi dolu bir ilişki sürdürebilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

*Kaçınan bağlanan insanlar*, diğerlerine yakın olma noktasında rahatsızlık duyar, güven duymayı güç görür ve bağımlı olmayı istemezler (Hazan ve Shaver, 1987: 512). Kaçınan bağlanma, düşük düzeyde güven, yüksek düzeyde olumsuz beklenti ve inançlara sahip olma ile karakterize edilir (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Diğerlerinden uzak durmayı seçen bu bireyler aradaki mesafe kendilerini korumaya çalışırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

*Kaygılı/kararsız bağlanan insanlar*, çoğunlukla partnerlerine aşırı yakınlık isteği taşır ve partnerlerini de bu yakınlık konusunda isteksiz görürler, partnerlerinin onları sevmediğini veya terk edeceği endişesi içinde olurlar (Hazan ve Shaver, 1987: 512). Kaygılı/kararsız bağlanma, bireylerin ilişkilerinde yoğun olarak kıskançlık, ilişki üzerine aşırı düşünme ve değişken duygu durumu yaşama ile karakterize edilir (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Diğerlerine karşı taşıdıkları yoğun duygular, bu bireylerin ilişkilerinde sıklıkla güveni sorgulamasına ve terk edilme korkusu yaşamasına neden olur (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olanlar, romantik ilişkilerinde daha az olumlu duygu daha fazla olumsuz duygu deneyimlerken; güvenli bağlanma stiline sahip olanlar, daha az olumsuz duygu daha fazla olumlu duygu deneyimler (Simpson, 1990: 971). Güvenli bağlanan kişiler, romantik ilişki içinde kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere göre daha fazla karşılıklı bağımlılık, sadakat, güven ve doyum deneyimlerler (Hazan ve Shaver, 1987: 512).

Yaşamlarının ilk yıllarında bebekler bakım verenleriyle kurdukları ilişkiden bazı çıkarımlarda bulunurlar. Bağlanma figürünün ihtiyaç anında vereceği yanıt, bebeğin kendi ve başkaları hakkında sorgulama yapmasına neden olur. Böylece bebek hem kendine hem de başkalarına dair bir algı oluşturur. Bağlanma figürünün bebeğin yardım çağrısına yanıt verebilirliği, bebeğin bu yanıtı alabilme değerinde olup olmadığı noktasında belirleyicidir. Bebeğin talep ettiği konfor ve güvenlik, bağlanma figürü tarafından karşılanıyor ve destek içinde sunuluyor ise bebek değerli olduğuna dair bir içsel çalışma modeli oluşturur. Eğer bağlanma figürü bu ihtiyaçlara karşılık vermez ve desteklemez ise bebek değersizlik ile tanımlanan bir içsel çalışma modeli oluşturur (Bowlby, 2020: 265-266). İçsel çalışan modele göre, “benlik modeli” kavramı bireyin kendine dair inançlarını yansıtmaktadır. Benlik modeli,

bireyin ne derece değerli olduğu hakkındaki sorgulamalarını yansıtır. İçsel modelin diğer kavramı olan “başkaları modeli” bireyin başkaları hakkındaki inançlarını göstermekte ve kaynağını bireyin ihtiyaç anında iken başkalarından ne ölçüde yanıt alabildiği ile ilgidir (Bowlby, 2012: 266-267). Bebeğin kendine ve hayatında önemli bir yere sahip olan başkalarına dair oluşturduğu bu algı zamanla içselleştirilir, bireyin ileride kuracağı ilişkilere de yansır. Böylece bakım veren ile kurulan ilk etkileşimlerde oluşacak zihinsel temalar daha sonra kurulacak ilişkilerin de şekillenmesinde etkili olur (Ainsworth, 1989: 770).

Bartholomew ve Horowitz (1991: 227) tarafından Bowlby’in içsel çalışan modeller olgusu çerçevesinde geliştirilen Dörtlü Bağlanma Modeli; güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olarak tanımlanan dört kategoriden oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227). Dörtlü Bağlanma Modeli, kişinin kendilik modeli ve başkaları modeli olmak üzere iki boyuta ayrılmaktadır. Kişinin kendilik modeli ile başkaları modeli, olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılmaktadır. Modele göre, bağlanma stilleri bağımlılık ve yakınlıktan kaçınma açısından ele alınmıştır. Bağımlılık boyutunun iki ucu başkalarının onayına dayalı bir benlik ile özerkleşebilmiş bir benlikten oluşur. Yakınlıktan kaçınma boyutu ise yakın olmaya isteklilik ve isteksizlik olarak belirlenir (Sümer ve Güngör, 1999: 76). Kayıtsız ve korkulu bağlanma stilinedeki bireyler yakınlıktan kaçınma boyutunda birbirine benzer iken bağımlılık boyutunda birbirlerinden farklıdır. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilinedeki bireyler ise bağımlılık boyutunda benzer iken yakınlıktan kaçınma boyutunda birbirinden farklıdır (Sümer ve Güngör, 1999: 75-76).

*Güvenli bağlanma stiline* hem kendini hem de başkalarını olumlu olarak algılama söz konusudur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, bireyselliklerinden ödün vermeden yakın ilişkileri devam ettirebilme becerisine sahiptir. Yakın arkadaşlığa önem verir ve ilişkileri ilgili konularda tutarlı ve düşünceli davranışlar gösterir.

*Saplantılı bağlanma stiline* kendine karşı olumsuz, başkalarına yönelik olumlu bir algı söz konusudur. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendi değerini korumak için diğerlerine kontrol edici bir şekilde aşırı bağımlılık gösterirler. Diğer insanları idealleştirme eğilimi ve abartılı duygusallıkları vardır.

*Korkulu bağlanma stilinde* hem kendini hem de başkalarını olumsuz algılama söz konusudur. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, reddedilme korkusu taşırlar. Kişisel güvensizlik duygusu, başkalarına güvensizlik duygusuyla birleşir ve yakın ilişkilerden uzak durmalarına neden olur.

*Kayıtsız bağlanma stilinde* kendini olumlu, başkalarını olumsuz algılama söz konudur. Bu bireyler yakın ilişkilerden uzak durarak kendilerini korumaya alırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 225-227).

**Şekil 3.** Dörtlü Bağlanma Modeli (Kaynak: Bartholomew ve Horowitz, 1991: 227).

		<b>Kendilik Modeli</b>	
		Olumlu Düşük	Olumsuz Yüksek
<b>Başkaları Modeli</b>	Olumlu Düşük	<b>Güvenli Bağlanma</b> Yakınlık kurmakta rahat ve özerk	<b>Saplantılı Bağlanma</b> İlişkilere takıntılı
	Olumsuz Yüksek	<b>Kayıtsız Bağlanma</b> Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	<b>Korkulu Bağlanma</b> Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Çiftler arasındaki olumsuz etkileşimler, güvenli bağlanmaya sahip olmayan bireylerin partnerlerinin bağlılığını, desteğini ve güvenini sorgulamalarına yol açar (Simpson ve Rholes 1994: 194). Bağlanma bağı zedeleyen ihlaller gerçekleştiğinde, yaşanan ihlallerle güvenli bağlanma stiline sahip bireyler partnerleriyle ihlal hakkında konuşmanın risksiz olduğunu düşünerek yapıcı çözümler üreterek; kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler kötü düşünceleri görmezden gelerek ve incitici anıları bastırarak; kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler soruna aşırı odaklanarak baş etmeye çalışırlar. Kısacası güvenli bağlanan bireyler daha yapıcı stratejilere, kaçınan bireyler uzaklaşıcı davranışlara ve kaygılı bireyler olumsuz düşüncelere yoğunlaşır (Mikulincer, 1998: 1211-1221).

#### 2.2.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar

Kışlak ve Çavuşoğlu (2006: 66) tarafından yapılan çalışmada ise evlilik uyumu puanı en yüksek kişilerin güvenli bağlanma stiline sahip bireyler olduğu, evlilik uyum puanı en düşük olanların korkulu bağlanma stiline sahip bireyler olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin uyum puanları ise korkulu bağlanma stiline sahip olanlardan daha yüksek ve güvenli bağlanma stiline sahip olanlara yakındır.

Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmaya evliliğinde sorun yaşıyan ve evliliğinde hiçbir sorun yaşamayan toplam 50 evli birey katılmıştır. Bulgulara göre, evliliğinde sorunlar yaşıyan kadınların erkekleri ilişki içinde kopuk ve kontrolcü buldukları diğer yandan erkeklerin kadınları bağımlı olarak nitelendikleri görülmüştür. Aynı zamanda evliliğinde sorun yaşıyan kadınların kaçınma ve kaygı bağlanma stillerinde daha yüksek puan aldıkları, erkeklerin ise kaçınma bağlanma stiline yüksek puanlar aldığı saptanmıştır (Taycan ve Kuruoğlu, 2014: 9) .

Sığircı (2010: 74) tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kaçınma ve kaygı puanlarıyla evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu görülmüştür. Ayrıca kaygı ve kaçınma puanları düşük olan bireylerin evlilik doyumları yüksek olduğu saptanmıştır.

Sarı (2012: 49-51) tarafından yürütölen yüksek lisans tezi kapsamında bireylerin ebeveynlerini algılama biçimleri, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya en az iki yıldır evli olan 150 birey katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular, bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmüştür.

Deniz ve arkadaşları (2019: 852-861) evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilikte suçu affetme ve ilişkilerde yükleme düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını

ve evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya 190 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, evlilik doyumu ve evlilikte suçu affetmenin dargınlık-kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ve suçu affetmenin dargınlık-kaçınma alt boyutu evlilik doyumu yordamaktadır. Ayrıca evlilik doyumu ve ilişkilerde yüklemenin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Can Ceyhan (2019: 104-116) yüksek tezi kapsamında yürüttüğü bir çalışmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; kendini affetmenin hem kaçınma hem kaygı boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde, başkalarını affetmenin kaçınma alt boyutu ile bir ilişkili olmazken kaygı alt boyutu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ve durumu affetmenin hem kaçınma hem kaygı alt boyutları ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara ek olarak, psikolojik ihtiyaçlar ve bağlanma stillerinin affetmenin tüm alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Taş (2016: 53) evli bireylerde yaşanan çatışmalar, bağlanma stilleri ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu açısından incelenmesi amacı ile 170 evli birey katıldığı bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda kaygılı bağlanma düzeyinin artmasıyla evlilik doyum düzeylerinin azaldığı; kaçınmacı bağlanma düzeylerinin artmasıyla evlilik doyum düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

### **2.2.5. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar**

Gallo ve Smith (2001: 263), evli bireylerin evlilik ilişkisini değerlendirme şekli üzerinde bağlanma stillerinin etkisini incelemiştir. Bulgulara göre, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınların, eşlerinden yeterince destek göremediklerini ve çatışma yaşadıkları görülmüştür.

Feeney (2002: 39)'in bağlanma, evlilik etkileşimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışmaya 193 evli çift katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, eşlerden birinin olumsuz davranışlarındaki artışın diğer eşin ilişkide yakınlık

kurma bakımından kendini rahat hissetmemesine neden olduğu görülmüştür. Ek olarak, kaygılı bağlanma stiline sahip kadınların ilişkilerinde yoğun şekilde olumsuz çift etkileşimleri gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Meyers ve Landsberger (2002: 159) çalışmalarına bağlanma stilleri ile evlilik doyumu ve psikolojik stres arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgulara göre, güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı, kaçınan ve kaygılı bağlanma ile evlilik doyumu arasında ise negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik stres güvenli bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi ortadan kaldırırken, kaçınan bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi negatif yönde güçlenmektedir.

Banse (2004: 273) evlilik doyumu ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi amaçladığı 333 evli çiftin katılımıyla incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, güvenli bağlanma daha yüksek, güvensiz bağlanma ise daha düşük evlilik doyumuyla ilişkili olduğu görülmüştür bireylerin evlilik doyumu bireyin kendi bağlanma stili, partnerinin bağlanma stili ve bunların kombinasyonu ile ilişkili bulunmuştur.

Kobak ve Hazan (1991: 861) evlilik ilişkisinin işleyişinde çiftlerin içsel çalışan modellerinin ve bağlanma güvenirliğinin etkisini inceledikleri bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçları güvenli bağlanma gösteren bireylerin daha yüksek evlilik uyumu sergilediklerini göstermiştir. Her iki eşin de birbirine güven bildirdiği ilişkilerde yüksek ilişki uyumu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusu eşlerin içsel çalışan modelleri ile problem çözmedeki iletişimleri arasında ilişki bulunmasıdır. Buna göre güvensiz bağlanma stilleri daha az yapıcı problem çözme davranışlarıyla ilişkili iken güvenli bağlanma stilli problem çözme sırasındaki yapıcı iletişimi koruma becerilerini artırdığını göstermektedir. Güvenliği kaybeden ve stres altındaki kadınlar eşleri ile yakınlık kurmayı istemekte; güvenliğini kaybeden ve stres altındaki kocalar ise eşleri ile daha az çatışma yaşamayı istemektedir.

Senchak ve Leonard (1992: 51)'ın 322 yeni evli çift ile yürüttüğü, boylamsal bir araştırmada, çiftlerin bağlanma stilleri ve evlilik uyumunu incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre partnerlerden her ikisinin de güvenli bağlanma stiline

sahip olduğu çiftlerin, her iki partnerin de güvensiz bağlandığı çiftlere göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip olduğunu düşünen eşlerin ilişkilerindeki çatışmalar karşısında işlevsel yaklaşımlar ortaya koydukları görülmüştür.

Liao ve Wei (2015: 216-229) güvensiz bağlanma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kendini ve başkalarını affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya toplam 403 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, güvensiz bağlanma ve depresif belirtiler arasında kendini affetme aracı bir rol oynarken başkalarını affetmenin aracı bir rol oynamadığı görülmüştür.

Evli bireylerin bağlanma stilleri hem bireysel hem de evlilik yaşantısına olan etkileri açısından oldukça önemlidir. Alanyazın incelendiğinde evli bireylerin bağlanma stillerinin özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumu gibi değişkenler açısından ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalar bağlanma stillerinin evli bireylerin yaşamı açısından kritik bir öneme sahip olduğu göstermektedir.

### **2.3. Affetme ve Affetme Esnekliği**

#### **2.3.1. Affetme Kavramının Tarihçesi**

Enright ve Fitzgibbons (2000)'a göre affetme, uzun yıllar din ve felsefenin merceğindeki bir kavram olmuştur. Dinler affetmeyi, davranışları nedeniyle bireyin kendini affetmesi ya da ilahi bir varlık tarafından affedilmesi çerçevesinde ele alırken felsefe, affetmeyi bireyi inciten kişinin affedilmesi olarak ele almıştır (Aktaran: Taysi, 2007: 4-5). Affetmenin psikoloji ve sosyal bilimlerde yer almaya başlaması ise daha sonra gerçekleşmiştir. 1932-1980 yılları arasında affetme kavramını anlayabilmek adına birçok araştırma yapılmıştır. 1980'den günümüze kadar affetme kavramıyla ilgili ruh sağlığı alanında daha fazla bilimsel çalışmanın yürütüldüğü görülmektedir. Bu yıllar affetmenin psikolojik bir kavram olarak ele alındığı zamanlardır (McCullough vd., 2000: 3). Sonraki yıllarda affetme üzerine yapılan çalışmalar kavramının anlaşılmasına katkı sağlamış ve kendilerinden sonraki çalışmalara da öncülük etmiştir (Enright ve The Human Development Study Group, 1994; 1996). Affetme 1998'den sonra gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik

psikoloji, psikolojik danışma, psikoterapi, aile danışmanlığı ve aile terapisi gibi pek çok alanda yer edinmeye başlamıştır (McCullough vd., 2000: 6).

### 2.3.2. Affetmenin Kavramsallaştırılması

Affetme, çoğu araştırmacı ve klinisyene göre tartışmalı bir kavramdır. Uzman klinisyenler, danışanlarını yaşadıkları incinmeyi görmezden gelmeye yöneltebilecek bir affetme anlayışının oluşmasından tedirginlik duymaktadır. Çünkü affetmenin yanlış algılanması bireylerin iyileşmesi yönündeki engellerden biri olabilir. Dolayısıyla affetmeyi doğru şekilde tanımlayabilmek oldukça önemlidir (Wade ve Worthington, 2005: 160).

Affetme, çoğunlukla suçlu bireye karşı olumlu duyguların olumsuz duygularının yerini alması olarak tanımlanmaktadır (Wade vd., 2005: 634). Mullet ve arkadaşları (2005: 160) affetmeyi, bireyin hissettiği kırgınlıkla başa çıkmaya çalışması veya yaşadığı duygu inkar etmesi değil; suçluya karşı merhamet ve çabayla yaklaşılana, birden çok seçeneği barından çok yönlü bir durum olarak ele alır. Affetme, çoğunlukla bir incinme sonrası hatalı bireye karşı duyulan öfke ve intikam duygusunun olumlu niyet göstergesi olan duygularla yer değiştirmesidir. İncinen birey, kendini koruyacak fiziksel ve psikolojik sınırları koruyarak diğerine karşı daha olumlu duygular hissetmeye başlar (Wade vd., 2005: 634). Affetme, affeden bireyin diğerinin tutum veya davranışını göz önünde bulundurmadan ve hiçbir şarta bağlı olmadan sunabildiği bir hediyedir. Hata yapan kişi affedilme hakkına sahip olmasa da affeden tarafından böyle bir iyilikle yaklaşılması, affetmenin “*koşulsuz bir hediye*” olarak sunulduğunu gösterir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996: 108).

Birini affetmek, yaşanan incinme sonucunda kızgın ya da kırgın olmanın son bulması demektir. İncinen bireyin bilişsel durum ve süreçleriyle şekillenen bu affetme süreci temelde intrapsişiktir (Baumeister vd., 1998: 85). Diğer yandan affetme “*Bir kişilerarası bağlamda meydana gelen, suçu işleyen kişiye yönelik, prososyal bir davranıştır*” (McCullough vd., 2000: 9). Bu açıdan bakıldığında, var olan ilişkilerin incinme öncesine dönmesiyle sonuçlanan sosyal bir davranıştır (Baumeister vd., 1998: 85-86).

Enright ve arkadaşları (1998: 47)'na göre affetme sürecinde, haksızlığa maruz kalmış veya zarar görmüş olan, incinen bir birey vardır. İncinen bireyin yaşananlara rağmen affetmeyi seçmesi bir tercihtir. Kısacası, affetme incinen bireyin bir seçimidir. Dolayısıyla affetmeyi tercih etmek için, bireyin özgür iradesiyle hareket etmesi gerekmektedir. Affetme aynı zamanda bilişsel, davranışsal ve duygusal durumları içinde barındıran çok yönlü bir süreçtir (Enright ve Kittle, 1999: 1623-1624). İncinen bireyin affetme sonrası yaklaşımı; öfke ile baş ederek duygu, suçlamalarını durdurarak biliş, ilgili olmayan ya da intikam taşıyan davranışların üstesinden gelerek davranış boyutunu içermektedir (Enright vd., 1998: 47).

Affetme zaman alıcı, uzun ve zor bir süreç olabilir (Enright vd., 1992: 101). Bu süreç sadece davranışa dönük değildir çünkü “affediyorum” cümlesini kurmak suçlu olanı tamamen affetmek amacı taşımasına rağmen tam olarak affetme anlamına gelmemektedir (Fincham, 2000: 9). Birey, suçluyu bilişsel düzeyde affetse bile duygusal boyutta affedemeyebilir (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012: 15). Gerçek affetmede ise haksızlığa uğrayan birey, incinme ve intikam almak yerine hatalı bireye merhamet sunmayı seçer (Enright ve Coyle, 1998: 140). Aynı zamanda gerçek affetme, yaşanan acının dürüst ve nesnel bir şekilde değerlendirilmesiyle sonuçlanır (Enright vd., 1992: 104). Başkalarını nesnel bir şekilde değerlendirmek, onları olayın sonuçlardan sorumlu tutmaya rağmen şefkat, empati veya olumlu duygular hissetmeyi gerektirir. Ayrıca gerçek affetmeyi hayata geçirebilen bireyler, belli bir düzeyde öz saygı ve ego gücüne sahiptir (Wade vd., 2005: 634). Gerçek affetmenin üç kritik noktası mevcuttur: İlk olarak incinen birey var olan bu haksızlığın farkındadır. İkincisi, incinen birey kendi iradesi ile intikam alma hakkını kullanmak yerine merhametle davranmayı seçer. Son olarak, affetme iyi ilişkiler kurmayı barındırdığı için ahlaki bir yön de içerir (Enright ve Coyle, 1998: 140-142).

Baumeister ve arkadaşları (1998) affetmeyi kategorize etmiştir. Kişilerarası bir davranış söz konusu iken içsel bir durumun olmaması *sahte affetmeyi* meydana getirir. Sahte affetmede incinen birey affettiğini dile getirmesine rağmen suçluyu tam olarak affetmiş hissetmez, kırgınlığı devam eder. *Sessiz affetmede*; kişilerarası bir davranış sergilenmemesine rağmen incinen birey suçluyu içsel olarak affetmiştir. Suçluya karşı öfke ve düşmanca duygular bitmiş olsa da incinen birey bunu

gösterecek bir harekette bulunmaz. *Tam affetme*; hem içsel hem de kişilerarası affetmenin meydana geldiği bir durumdur. Bu durumda bireyler arasındaki ilişki eski haline geri gelebilir. *Affetmeme*, ne içsel ne de kişiler arası affetmenin olduğu durumdur (Baumeister vd., 1998: 86-90).

Kısacası affetme kavramı farklı tanımlamalara sahiptir fakat bu tanımlarda benzer olan noktalar vardır. Öncelikle affetme incinen kişiye ait bir seçim ve kasıtlı çabadır. Bu seçime göre, birey suçlunun tutum ve davranışlarını göz önüne almadan hiçbir şarta bağlı kalmayarak onu affedebilir. Affetme negatif düşünce, duygu ve davranışları değiştirmeyi veya yeniden ele almayı kapsar. Affetme kişilerarası olay ya da durumlardan daha önce kişisel değişim odaklıdır. Son olarak affetme bireyin suçluyu ve onunla ilgili olayları anlayabilme seviyesinde artışı barındır (Harris vd., 2007: 6-7).

### **2.3.3. Affetme Üçlüsü**

Enright ve The Human Development Study Group (1996: 120) tarafından affetmenin kendini affetme, başkalarını affetme ve affedilme olmak üzere üç boyutu tanımlanmıştır. Affetme üçlüsü olarak adlandırılan bu üç boyutun her biri, birbirini tamamlayan parçalardır ve bir araya geldiklerinde bireylerin “*affedici dünya görüşü*” (forgiveness worldview) oluşturmasını sağlarlar.

Kendini affetme, bireyin kabullendiği bir hatası dolayısıyla kendine yönelttiği öfkeyi bırakıp kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi ile yaklaşmasıdır. Bu süreçte kişi hatalı olduğu olaya objektif şekilde yaklaşabilir ve hatanın niteliğine bakmadan koşulsuz şekilde kendini affeder (Enright ve The Human Development Study Group, 1996: 117). Birey sadece kendine değil, başkalarına verdiği hasar nedeniyle de kendini affedebilir. Kendini affetme sağlandığında ise herhangi bir kaçınma davranışında bulunmaz çünkü eylemleri ve onun getirdiği sonuçlarla yüzleşmiştir. Böylece birey hem hatasını hem de hatanın getireceği sorumluluğu kabul etmiş olur (Hall ve Fincham, 2005: 622). Kendini affetme, kendini mazur görmeye benzememektedir. Çünkü birey kendini affederken değerli olduğu düşüncesinden yola çıkarak düzeltmesi gereken yanlışlarını görmezden gelmeyecektir. Ayrıca kendini affetmenin diğer boyutlara göre daha soyut olması ve bireylerin kendilerine

başkalarına karşı olduğundan daha sert davranabilmesi, kendini affetmeyi diğer boyutlara göre çok daha zor kılmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996: 117- 119).

Başkalarını affetme, bireylerin intikam alma ve ilişkideki mesafeyi devam ettirme isteği azalırken uzlaşımçı eylemlerinin artması ile tanımlanmaktadır. Böylece birey hatalı olanı cezalandırma, ona karşı yabancılaşma davranışlarını bir kenara bırakarak iyi niyetli davranışlar sergilemeye güdülenebilir (McCullough vd., 1997: 322). Diğer bir tanıma göre başkalarını affetme, suçluya yönelik olumsuz duyguların azalırken, olumlu duyguların arttığı güdüsel bir dönüşümdür (Kachadourian vd., 2005: 334). Affeden bireyin onu incitene karşı duygu, düşünce ve davranışları boyut ve etki açısından farklılaşmaktadır. Duygu, düşünce ve davranışların olumsuzdan, nötr veya olumluya dönüşmesi boyut olarak; duyguların şiddetinin azalması ise etki olarak görülmektedir (Thompson vd., 2005: 319). Sorunların ortaya çıktığı bir ilişkide bireylerden birinin diğerini affetmesi, karşısındakinin dönüşmesine de yardımcı olacaktır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996: 120). İncinen birey kendi isteği doğrultusunda suçluya karşı olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını bir kenara bırakıp olumlu duygu, düşünce ve davranışlar gösterdiğinde suçlu birey affedilmiş olur. Gerçek affetme sürecinde affetmenin gerçekleşmesi için suçlu bireyin bir etkisi söz konusu olmaz (Enright ve The Human Development Study Group, 1996: 112-113).

Kendini ve başkalarını affetmenin dışında başka bir affetme boyutu da durumu affetmedir. Söz edilen durum kavramı, bireylerin kontrolü dışında gerçekleşen olayları (hastalık, kader, doğal felaket vb.) tanımlamaktadır (Thompson vd., 2005: 318). İstenmeyen durumlarla karşılaşmak bireylerdeki olumlu algılarının olumsuz algılara dönüşmesine neden olur. Örneğin, kötü bir hastalığa yakalanan birey, başına bir şey gelmeyeceğine dair oluşturduğu varsayımın doğru olmadığını fark eder. Bireyin yaşanan duruma dair olumsuz düşünce, duygu veya davranışlarını nötr veya olumluya dönüştürmesi ise mevcut durumu affettiğini gösterir (Thompson vd., 2005: 320). Birey aynı durumda farklı affetme hedefleri seçebilir. Örneğin, hastalanan kişi kaderini ya da hastalığın kendisini, genetik yatkınlığından dolayı ebeveynlerini, hastalığın ilerleyişi hızlandırdığı için kendini affedebilir. Bu açıdan

bakıldığında durumların affedilmesi, kendini ve başkalarını affetme ile ilişkili olmasına rağmen onlardan ayrılan farklı bir boyuttur (Thompson vd., 2005: 321).

#### **2.3.4. Affetmeme**

Affetme ve affetmeme zıt ilişkili kavramlar olarak görülmelerine rağmen farklı açılardan ele alınmaktadır. Affetme kavramı affetmeme düzeyinin azalmasına neden olurken; affetmemenin azalması, affetme anlamına gelmez (Wade ve Worthington, 2003: 344). Dolayısıyla affetmek, affetmeme ile ilgili negatif duygu ve düşünceleri azaltmak değildir (Wade vd., 2005: 634). Affetmeme durumunda birey mevcut incinmeyle ilgili hiçbir tepkide bulunmayabilir veya her türlü yola başvurarak hata yapan bireyi cezalandırma çabasına girebilir (Szablowinski, 2010: 480). Kişiye yapılan haksızlığın boyutu ise affetme ile ters orantılı iken affetmeme ile doğru orantılıdır (Worthing ve Scherer, 2004: 386). Ancak affetmeme kavramına dair bilgiler henüz yeterli değildir. Örneğin, affetmeyen kişinin hangi konuda veya neyle ilgili sorun yaşadığı net olarak bilinmemektedir. Affedilmeyen kişi veya durum sayısının aralığı, affetmemenin ne sıklıkla yaşandığı, ne kadar süredir var olduğu ve affetmemenin duygusal ve davranışsal tepki olarak hangi yoğunlukta yaşandığına dair bilgilerin edinilmesi affetmemenin anlaşılmasını sağlayabilir (Harris ve Thoresen, 2005: 323-324). Bu nedenle affetme kavramı, affetmeme kavramının incelenmesiyle tam olarak anlaşılacaktır (Fincham, 2000: 8).

#### **2.3.5. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar**

Affetmenin ne olduğu konusunda ortak bir fikir oluşmamasına rağmen araştırmacıların çoğu affetmenin ne olmadığı üzerinde ortak bir fikre sahiptir. İncitici bir eyleme göz yummak, yanlış unutmak ya da yapılan hatanın sonuçlarını görmezden gelmek, affetmek değildir (Wade vd., 2005: 634). Affetmek sıklıkla pek çok kavramla karıştırılmaktadır. Affetmeyle karıştırılan kavramlardan biri olan “unutmak” incinen bireyin yaşadığı kötü bir olayı zihninden uzak tutmasıdır (Fincham vd., 2005: 208). Fakat affetmek yaşananların unutulmasını değil, affetmeden öncekinden farklı şekilde hatırlamakla ilişkilidir (Enright vd., 1998: 48). Bununla birlikte affetmek “göz yummak” değildir. Birey göz yumarak yaşanan olayı yok sayar ve bir özür ya da düzeltme beklemez. Hata yapan kişi suçlu olarak

görülmediği için kızgınlık bastırılır ya da inkar edilir (Scobie ve Scobie, 1998: 378). Belli tepkileri hoş gören bir kişi, bu davranışı yapanın bir nedeni olabileceğini düşünürken; bir kişi affettiğinde, suçlunun davranışını yanlış olarak nitelendirmesine rağmen bireyin varlığının değerli olduğunu düşünür (Enright ve Kittle, 1999: 1623). Affetme ile sıklıkla karıştırılan bir diğer kavram ise “uzlaşmak”tır. Uzlaşma, bireylerin karşılıklı olarak güven içinde yeniden bir arada olmasını ifade ederken; affetmek, bireyin öfkeden vazgeçip ve haksızlığa rağmen iyilikte bulunmayı seçmesidir. Uzlaşma sağlanmadan de affedebilmek mümkündür (Baskin ve Enright, 2004: 81). Ayrıca affetme tek kişinin içsel bir süreci olarak deneyimlenirken uzlaşma davranışsal olarak bir araya gelen iki kişiyi içerir (Enright vd., 1992: 104).

### **2.3.6. Affetme ile İlgili Modeller**

Affetme kavramının açıklamak üzerine yapılan araştırmalar birçok affetme modelinin gelişmesini sağlamıştır. Bu çalışma kapsamında ele alınan modellerden bazıları: Worthington’un Affetme Modeli, Hargrave’nin Affetme Modeli, Enright’ın Affetme Süreç Modeli, Worthington’un Affetme Piramit Modeli ve son olarak Gordon ve Baucom’un Üç Aşamalı Modeli’dir.

#### **2.3.6.1. Worthington’un affetme piramit modeli**

Worthington (1998a: 63)’e göre affetme empati, alçakgönüllülük ve bağlılık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Bireyler arasındaki ilişkide empatinin rolü, ortamın yumuşamasını sağlamak ve affetme riskinin alınması için aracı olmaktır. Empati olmadan affetmenin gerçekleşeceğini söylemek doğru değildir fakat yüksek empati duygusu da affetmenin gerçekleştiğini göstermez. Alçakgönüllülük incinen bireyin, kendini mükemmel olmayan biri; suçluyu, hata yapabilir biri olarak görmesini kolaylaştırır. Son olarak affetme açıkça görülebilecek bir şekilde yapıldığında affeden birey için daha gerçekçi olur. Affetmenin tam olarak gerçekleşmesi için bireyin davranışlarıyla açıkça affetmeyi taahhüt etmesi gerekmektedir (Worthington, 1998a: 63-64).

Worthington (1998a: 63) bu affetme modeli çerçevesinde REACH kısaltması ile tanımlanan bir affetme müdahalesi geliştirmiştir. Affetme sürecinin basamakları

REACH kısaltmasından oluşmaktadır: R: Acıyı anımsamak, E: Empati kurmak A: Affetmenin özgecil hediyesi, C: Affetmeye söz vermek, H: Affetmeyi sürdürme. Affetme Piramit Modeline göre; sürecin ilk adımında bireyin yaşadığı olayı ayrıntılı olarak hatırlaması ve kabul etmesi yer alır. İkinci adımda bireyin, incindiği olaya hatalı olanın açısından bakması beklenir ve empati teşvik edilir. Modelin üçüncü adımında, birey kendisinin de hata yapabileceğini fark eder, affedilmenin hissini anlamaya çalışır ve affetmenin hatalı olana bir hediye olduğunu anlar. Sonraki adımda birey hatalı kişiyi affettiğini sözlü olarak ifade ederek affetme kararını sağlamlaştırır. Son adımda ise affetmenin devamlılığının önemi açıklanır çünkü geçmişteki olay yeniden hatırlanabilir. Bu nedenle bireyin yaşanan olayı hatırlatacak durum ve düşüncelerden uzak durması için neler yapabileceği üzerinde durulur (Worthington, 1998b: 413-414).

Modele göre karar temelli ve duygusal affetme olmak üzere iki tür affetme vardır (Worthington ve Scherer, 2004: 385). Karar temelli affetme davranışa dönüşen, bireyin diğerine karşı düşmanlık beslemekten ve ondan uzak durmaktan vazgeçerek hatalı olanı özgür bırakma isteğidir (Wade vd., 2005: 425). Bu tanıma göre, affetme “acıнын gitmesine izin verme”dir (DiBlasio, 2000: 150). Karar temelli affetmeye rağmen birey duygusal açıdan mutlu olmayabilir, bilişsel açıdan sinirli, kaygısı ya da depresif düşüncelere sahip olabilir ve motivasyonel açıdan intikam veya uzak durma sergileyebilir. Bunun yanında bazen de karar verici affetme, duygusal affetmeye de zemin hazırlayabilir. Duygusal affetme, affetmemenin verdiği huzursuzlukla birlikte yer alan olumsuz duyguların azalmasını ve hatalı bireye yönelik olumlu yaklaşımın artmasını sağlar (Wade vd., 2005: 425-426). Duygusal affetme bireylerin ihlal edilmelerine, algıladıkları haksızlıklara ve affetmeme duygularına karşı kullandıkları bir başa çıkma stratejisidir (Worthington ve Scherer, 2004: 386).

### **2.3.6.2. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli**

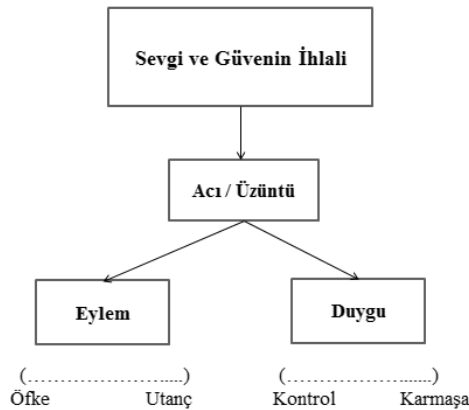
Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeline göre affetme, güdüsel bir sistem içerisinde meydana gelir. İncinen bireylerde incinme sonrası iki olumsuz duygu ortaya çıkar ve bu duygular iki güdüye neden olur. Bu duygulardan ilki olan incinme duygusu, suçlu bireyden uzak durma/kaçınma isteğini oluşturur. İkinci

duygu olan kızgınlık duygusu, suçlu bireyden intikam alma ya da ona zarar geldiğini gözlemleme isteğini oluşturur. Örneğin, yakın bir ilişkide partneri tarafından incitilen birey, suçluyu affetmediğinde iki durum yaşanabilir: İlk durumda birey partneriyle temastan kaçınma ikinci durumda ise intikam alma veya ona zarar geldiğini görme güdüsüyle hareket edecektir. Fakat birey partneri affettiğini belirttiğinde, suç ve suçlu hakkındaki olumsuz motivasyonları azalacaktır (McCullough vd., 1998: 1587). Ayrıca bu modelde affetme sürecinde etkili olan sosyal bilişsel etkenlere de yer verilmiştir: suçluya karşı empati, kişinin kendi kusur ve eksikliklerini fark etmesi, suçlunun davranışına dair yüklemeler, ruminasyon (Bono ve McCullough, 2006: 149-150).

### 2.3.6.3. Argrave'nin affetme modeli

Hargrave, aile ve çift terapisinde kullanılması amacıyla bir affetme modeli geliştirmiştir (Gordon vd., 2005: 412). Bu modelde affetme, incinen bireyin yaşanan olaya rağmen suçlu bireye sevgi ve güveninin yeniden kazanılması için fırsat vermesi ve etkileşime girmesi olarak tanımlanmaktadır. İlişkideki sevgi ve güvenin zarar görmesi, incinen birey için acının bazı duygu ve eylemlere dönüşmesine neden olur. İncinen ya suçluya karşı denetimsiz bir öfke duyar ya da kendini sevilmez ve güvenilir bir ilişkiyi hak etmez olarak görerek utanç hisseder. Ayrıca yaşanan bu incinme, incinenin sonraki ilişkilerinde de incinme olasılığını azaltmak için kontrollü davranmasına veya güveni ihlal edebilecek herhangi bir davranışta bile tepki göstermesine neden olur (Hargrave ve Sells, 1997: 42-43).

**Şekil 4.** Hargrave'in Sevgi ve Güvenin İhlali Modeli (Kaynak: Hargrave ve Sells, 1997: 43).



Hargrave'in affetme modeli, aklama ve affetme süreçlerinden oluşmaktadır. Aklama, incinen bireyin hem suçluya hem de suça dair algısını düzenleme çabasıdır. İçgörü ve anlayış olmak üzere iki ögeden oluşur. İçgörü ilişkideki mevcut problemlerin ve ilişkisel incinmelerin net olarak görebilmesidir. Anlayış ise suçlunun içinde bulunduğu durumu görmeyi içerir. Böylece incinen birey suçlunun hatasını yok saymak yerine onun da yanlışlar yapabileceğine dair bir düşünce geliştirir. Bu modele göre affetme, sevgi ve güvenin tekrar kazanılması amacıyla incinen ile incitenin etkileşime girmesiyle gerçekleşir. Affetme, hasarı karşılamak için telafi fırsatı verme ve açık affetme olmak üzere iki ögeden oluşur. Telafi fırsatı vermek, incinenin suçluya ilişki güveninin onarılması için fırsat sunmasını sağlar. Açık affetme davranışında ise incinen ve inciten içten bir tavır içinde aralarındaki ilişkinin uğradığı hasar hakkında tartışır ve anlaşır. Bu ögeler modelin iç içe geçmiş birer bölümüdür, bir sıra halinde ele alınmaz, bölümler arası geçişlerin olması gerekir (Hargrave, 1994: 341-342).

#### **2.3.6.4. Gordon ve Baucom'un üç aşamalı affetme modeli**

Gordon ve Baucom (2003: 180-182) tarafından geliştirilen üç aşamalı model, bireylerin partnerleri ve onlarla kurdukları ilişkiyi zedeleyen, kişilerarası bir travma olarak görülen büyük ihanetlerle ilgilidir. Bir affetme sürecine gerek duyulan bu tür travmalarda, bireyin partneri ve ilişki hakkındaki inançlarını yeniden düzenleme veya değiştirmesi söz konusu olabilir. Model etki, anlam arayışı ve iyileşme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.

*Etki* evresinde; incinen partner ihanetin hem bireysel hem de ilişki üzerindeki etkisini anlamaya çalışır. Çünkü yaşanan olay partnerin evlilikleriyle ilgili önemli dayanaklarının sarsılmasına neden olmuştur. Bu nedenle incinen partnerler güçsüz hisseder ve partnerlerinin sonraki davranışlarını tahmin edemeyeceklerini düşünürler. Bu algı "*skoru eşitlemek*" amacıyla partnerlerine cezalandırıcı bir tutumla yaklaşmalarına, kendilerini korumak adına partnerlerinden ve ilişkilerinden uzaklaşmalarına neden olur. *Anlam arayışı* evresinde, ihanetin neden meydana geldiği eşlerin penceresinden anlaşılmaya çalışılır. Gelişen anlayış ile birlikte güvenlik duygusu artar, güçsüzlük duygusu azalır ve kişi hayatı üzerindeki kontrol duygusunu geri kazanmaya başlar. Bireyler evliliğe dair sarsılan dayanaklarını

yeniden gözden geçirir ve ilişkinin devamı için yeni inançlar ve beklentiler oluşturur. Anlam arayışı evresinde kazanılan anlayış, affetme sürecinin *iyileşme* evresinde pekiştirilir. İncinen eşin partnerine ve ilişkiye dair hasar gören inancı değişime uğrar. Partneri cezalandırma çabasının “*skoru eşitlemeyeceğini*” kabul edilir. Son olarak, incinen birey ilişkiyi değerlendirir ve ilişkiye devam etmek isteyip istemediğine dair bir karar verir (Gordon ve Baucom, 2003: 180-182).

### 2.3.6.5. Affetme süreç modeli

Affetme anlık bir olay değildir, zaman içinde gelişerek ortaya çıkar (Harris vd., 2007: 7). İncinen bireyin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında azalma; olumlu duygu düşünce ve davranışta artışın meydana gelmesi kısacası kızgınlığının azalması ya da bitmesi zaman alıcıdır (Freedman vd., 2005: 394).

Affetme süreç modeli 20 ünite, dört aşamadan oluşan ve affetmenin bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarını içeren bir modeldir (Enright ve Coyle, 1998: 143). Model döngülere sahip esnek süreçlerden meydana gelmektedir (Enright vd., 1992: 11). Bazı bireyler bahsedilen tüm affetme süreçlerinden geçebilirken bazıları birimlere tekrar dönerek belirli konular üzerinde çalışabilir. Kısacası affetme şekillerinde bireysel farklılıklar vardır (Enright vd., 1992: 108).

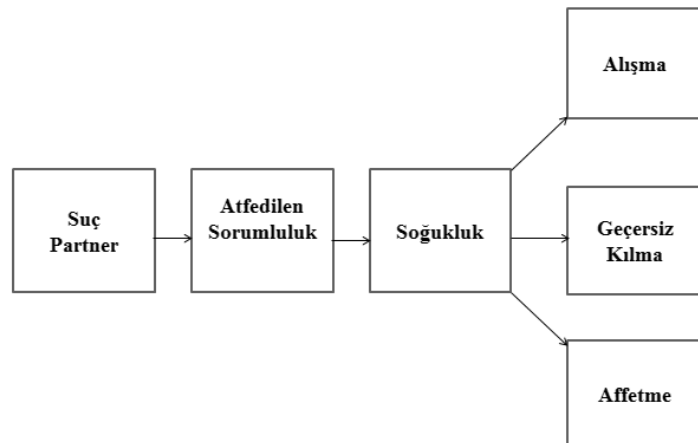
*Ortaya çıkma* aşamasında, birey acıyı tekrar deneyimler ve yaşanan adaletsizlik üzerine düşünür. Bu evrede yaşanan acının gerçekliğini ve bireye olan etkisi üzerine durulur (Enright ve Human Development Study Group, 1991: 66). İncinme sonucunda deneyimlenen acı, bazı bireylerin değişim konusunda güdülenmesini sağlar aşamalı olarak önceki başa çıkma yollarının etkili olmayabileceğini veya artık amaçlarına hizmet etmediğini fark ederler (Baskin ve Enright, 2004: 80-81). *Karar* aşamasında, birey suçlu olanı affetme kararını verir, bu karar bilişsel bir yansıma olmakla beraber affetmenin tamamlanması için yeterli değildir. *Çalışma* aşamasında, birey yaşanan olaya suçlunun bağlamından bakmaya çalışır. Bu yeniden çerçeveleme süreci çoğunlukla empati ve merhamet duygularına yol açar. *Sonuç* aşaması, modelin son aşamasıdır. Yaralı, suçluya affetme armağanı verirken iyileşmenin yaşandığını fark eder (Enright ve Human Development Study Group, 1991: 66-67).

### 2.3.7. Evlilikte Affetmenin Rolü

Evliliklerde zaman zaman ilişkiler kırılır ve affetme bu kırığın onarılması için bir alçı görevi görür. Kırılmış bir kolda olduğu gibi, karşılıklı affetme sonucunda yeniden bir araya gelen çiftler arasındaki ilişki de öncekinden çok daha güçlü olabilir (Worthington ve Diblasio, 1990: 219). Çoğu ilişkide partnerlerden biri diğerini incittiğinde çatışma meydana gelir ve ilişkinin sürdürülmesi için incinen bireyin partnerini affetmesi gerekir (Hodgson ve Wertheim, 2007: 932). Fakat özellikle de romantik ilişkilerde bireylerin partnerleri tarafından incitildikten sonra bu ilişkiyi devam ettirebilmesi oldukça zordur. Buna rağmen affetme, ilişkide incinmenin meydana getirdiği engelleri ortadan kaldırdığı için ilişkiyi devam ettirme zorluğunun üstesinden gelebilmeyi sağlar (Fincham, 2000: 10).

Partnerlerden biri diğerinin incinmesine neden olduğunda ilişkide yabancılaşma meydana gelir. Bu yabancılaşmanın çözülebilmesi için üç çözüm yolu vardır. Birincisi, yabancılaşmanın ortadan kalkması için yapılan ihlali geçersiz kılmaktır. Böylece partnerin davranışı bir ihlal olarak algılanmaz ya da göz ardı edilebilir. İkincisi, ihlalin azalmasıyla olumsuz duyguların da azalmasını içeren alışma/dağılımadır. Bu çözüm yolu yaşanan olaydan sonra belli bir zamanın geçmesi ya da dikkatin dağıtılması ile deneyimlenir fakat yöntem söz konusu ihlalin yeniden yaşandığı veya önlenemez olduğu durumlarda etkili olmaz. Yabancılaşmanın sona ermesini sağlayabilecek bir diğer yol, affetmektir. Affetme yabancılaşmayı sona erdirmenin hem birey hem de ilişki açısından daha az bedele mal olan ve daha uzun süreli yoludur (Fincham, 2000: 10).

**Şekil 5.** Partner İncinmesini Takip Eden Soğukluğun Bitişinin Üç Yolu (Kaynak: Fincham, 2000: 10).



Sıklıkla bireyler geri çekilerek ya da saldırıda bulunarak kendilerini korumaya çalışırlar. Geri çekilen bireyler ilişkiye değer vermez ve acıları çözmek istemez iken saldırıda bulunan bireyler ilişkiye değer vermez ve intikam almak isteği duyar. İki durumda da bireyler arasındaki yakınlık azalır. Bu açıdan bakıldığında affetme cesareti göstermek ilişkiyi onarma amacıyla geri çekilme ya da saldırıda bulunma davranışlarından vazgeçmeyi gerektirir (Worthington, 1998a: 60-61). İncinen bireyler yaşananları bir anda unutamaz ancak affetme, onları farklı şekilde hatırlamaya yardımcı olur. Bu durum, yaşananların açık bir yaradan ziyade bir yara izi olarak kalmasına benzetebilir. Çünkü olumlu duygu ve düşünceler büyük oranda kızgınlık, düşmanlık ve acıyı azaltır. Affetmek suçluya karşı sergilenen olumsuz duyguları azaltır ya da değiştirirken olumlu duyguları artırır ve onu ilişkiye geri davet eder (Szablowinski, 2010: 473). Affetmek, hem affeden hem de affedilen birey açısından dönüştürücü olabildiği gibi ilişkilerin niteliğini artırır (Enright vd., 1992: 102) ve diğerlerinin davranışlarını anlayabilme becerisini geliştirir (Fitzgibbons, 1998: 630).

DOT veya bağlanma teorisi ile affetme arasında doğrudan bir ilişki olmamasına rağmen, evli bireylerin bağlanma yaralanmalarını onarma sürecinde, affetme önemli bir rol oynayabilir. DOÇT çerçevesinde geliştirilen Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli, yaralı çiftlerin ilişkilerindeki sorunları başarılı bir şekilde hafifletmeyi sağlayan ve affetmeyi teşvik eden bir müdahaledir (Makinen ve Johnson, 2006: 1056). Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'ne göre, bağlanma yaralanmalarının temelinde yer alan negatif duyguların ele alınması ve affetmenin eşler arasındaki bağlanma bağındaki onarımı sağlaması oldukça önemlidir (Wiebe ve Johnson, 2016: 6).

### **2.3.8. Affetme Esnekliği**

Affetme esnekliği, Çolak (2014: 79) tarafından esneklikle ilişkili kavramların benzer özellikleri kapsamında geliştirilerek alanyazına kazandırılan bir kavramdır. Affetme esnekliği bireylerin işlevsellikten uzak affetme tutumlarını, bazı boyutların bir araya gelmesi ile işlevsel hale dönüştüren bir özelliktir (Çolak vd., 2017: 65). Başka bir tanıma göre affetme esnekliği, bireyin incindiği bir durum karşısındaki tavrını oluşturmasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerinin tümünü

kullanarak meydana gelen olumsuzlukları en az şekilde deneyimleyebilme becerisidir. Kavram “affetme” ve “esneklik” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Affetme boyutunda, birey gerçek affetme hakkında yeterli bilgiye sahiptir ve bu bilgiyi yaşamının bir parçası haline getirmiştir. Esneklik boyutunda ise birey affetmeye dair edindiği bilgi ve içselleştirmeler ile elde edilen affetme becerisinin hangi zamanda, hangi durumda ve ne şekilde kullanacağına dair bir farkındalığa sahiptir. Dolayısıyla, affetme esnekliği bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal kapasitesini göz önüne alarak uygun yerde, zamanda ve biçimde affetmeyi tercih etmesidir (Çolak, 2014: 79). Kısacası, affetme esnekliği bireyin incindiği bir olay sonrasında affetmeyi bilinçli olarak tercih etmesini ve kendini yaşanan olayın etkilerinden koruyabilmesini sağlayan bir beceridir (Çolak ve Koç, 2016: 345).

Affetme esnekliğine sahip bireyler, incitici durumlar karşısındaki tutumlarını değerlendirirken içsel dinamiklerinden yola çıkar ve doğru değerlendirmelerde bulunurlar. Bu bireyler için yaşanan incitici olayın kaynağının ne olduğu önemli değildir, yaşanan olayın hayatları ve ilişkileri üzerinde olumsuz bir etki yaratmasına izin vermezler. Dolayısıyla, bireylerin affetmenin iyileştirici gücünü farkında olması ve bu güce yaşamlarında yer vermeye istek duymaları yaşanan olumsuzlukların etkilerini azaltırken olumlu yaşantıların gelişmesini sağlayacaktır. Aksi halde birey incitildiği kişiye karşı kaçma ve kaçınma tepkileri göstererek muhtemel olumlu yaşantılara engel olacaktır (Çolak, 2014: 79-80). Affetme esnekliğine sahip bireyler, affetmenin önemi çerçevesinde negatif deneyimlere kızgınlık, kırgınlık ve intikam isteği duyma şeklinde yaklaşmak yerine merhamet, duyarlılık ve şefkat gibi pozitif bir tutumla yaklaşır (Eker, 2017: 54).

Birey kendini affetmek yerine başkasını ya da durumu, durumu affetmek yerine kendini ya da başkasını, başkasını affetmek yerine kendini ya da durumu affederse; kısacası birey affedeceği hedefi doğru belirleyemezse, istenen bir affetme gerçekleşmeyebilir. Bu nedenle affetme esnekliği bireyin neyi ne zaman ne şekilde affedeceğini bilmesi ve uygulaması açısından oldukça önemli bir özellik olmaktadır (Çolak vd., 2017: 70).

Çolak (2014: 82-85) tarafından geliştirilen Affetme Esnekliği Ölçeği (AEÖ), bireylerin affedebilme esnekliğine sahip olup olmadığını ölçmek amacıyla

geliştirilmiştir. Affetme Esnekliği Ölçeği'nde yer alan üç alt ölçekten aşamalı olarak yüksek puanlar alan bireylerin affetme esnekliğine sahip olduğunu söylenebilir. Tanıma alt ölçeğinden yüksek puan almak başlıca kriterdir. Çünkü bireylerin bir kavramı içselleştirebilmesi ve uygulayabilmesi için öncelikle onu doğru şekilde tanıması gerekir. İçselleştirme alt ölçeğinden yüksek puanlara sahip olmak, bireyin tanıdığı kavramı özümseyebildiğini gösterir. Bu iki alt ölçekten yüksek puan alarak kavramı tanıdıkları ve içselleştirdikleri düşünülen bireylerin, kavramı gereken şekilde uygulamaları beklenir. Özetle, tanıma veya içselleştirme alt boyutlarından düşük puan alan bireylerin affetmeyi doğru şekilde uygulaması dolayısıyla da affetme esnekliğine sahip olması beklenemez (Çolak, 2014: 124-125).

### **2.3.9. Affetme Esnekliği ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Çolak (2014: 137) doktora tezi kapsamında Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini incelemiştir. Affetme esnekliği düzeyi düşük olan ve random olarak oluşturulan 12 kişilik deney grubuna sekiz oturum süren Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma seansları uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgulara göre, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliğinin tüm alt boyutlarında etkili olduğu bulunmuştur.

Karakaş (2014: 172) doktora tezi kapsamında Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği kazandırma, empati ve stresle baş etme üzerindeki etkisini incelemiştir. 10 oturumluk Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programı 10 kişilik deney grubuyla yürütülürken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgulara göre, Gerçeklik Terapisi yönelimli Grupla psikoeğitim programı uygulamasının affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili bulunmuştur.

Eker (2017: 178-183) doktora tezi kapsamında affetme esnekliği kazandırma amaçlı Bilişsel Davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini test etmiştir. 12 oturumluk affetme

esnekliği kazandırma amaçlı Bilişsel Davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması 12 kişilik deney grubuna uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Elde edilen bulgulara göre, affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuştur.

Karakaş (2017: 53)'ın manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşa etkisi ve aralarındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada değişkenler arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, affetme esnekliği iç yönelimli dindarlık ve öznel iyi oluş manevi zekanın %12,9'nu açıklamaktadır. Bireyin manevi zekâsı geliştiginde affetme esnekliği ve iç güdümlü dindarlığı da gelişebileceği gözlenmiştir.

Asıcı (2019: 18) tarafından yürütölen bir çalışmada affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 288 ergen birey katılmıştır. Bulgulara göre, iyi oluş ile affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler vardır. Affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları bir arada ergenlerin iyi oluşundaki değişimin %19'unu açıklamaktadır. Affetmeyi içselleştirme ve uygulama modele pozitif yönde anlamlı düzeyde katkı sağlarken; affetmeyi tanıma alt boyutunun modeline katkısı anlamlı değildir.

Kara (2020: 92-94) doktora tezi kapsamında spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 686 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, affetme esnekliği alt boyutları olan tanıma alt boyutu ile var olan anlam arasında pozitif yönde, bilişsel esneklik ile negatif yönde; içselleştirme alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde; uygulama alt boyutu ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif yönde, bilişsel esneklik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Psikolojik belirti puanı ile tanıma alt boyutu arasında pozitif yönde, uygulama alt boyutu ile negatif yönde; var olan anlam

ile pozitif yönde ve bilişsel esneklik ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca spor yapmayan öğrencilerin affetme esnekliği ve yaşamın anlamı puanlarının ise spor yapanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Delibalta ve arkadaşları (2020: 104) Affetme Grup Terapisinin üniversite öğrencilerinde affetme ve affetme esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini test etmiştir. Toplam 16 öğrencinin katıldığı bu çalışmada Enright'ın Süreç Modeli kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, Affetme Grup Terapisinin deney grubu için başkalarını affetme ve affetme esnekliğinin arttığını, kendini affetmenin ve durumu affetmenin olmadığı görülmüştür.

Çolak ve arkadaşları (2017: 63-73) tarafından ortaöğretim öğrencilerine yönelik bir affetme esnekliği ölçeği geliştirmek amacıyla yapılan çalışmaya 651 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, 14 maddeden oluşan ve üç faktörde toplanan bir yapı ortaya çıkartmıştır. Bu faktörler tanıma, içselleştirme ve uygulamadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan testi ikiye ayırma yönteminde .71 korelasyon bulunmuştur.

Ergi ve arkadaşları (2021: 32-47) üniversite öğrencilerinin affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Toplam 716 öğrencinin katıldığı bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde affetme esnekliğinin alt boyutu olan tanımanın, özgecilik ölçeğinin fiziksel güce dayalı yardım ve yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım boyutlarını anlamlı düzeyde yordarken gönüllü faaliyetlere katılma, maddi yardım, travmatik durumlarda yapılan yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım ve eğitim sürecinde yardım boyutlarını yordamadığı görülmüştür. Bunun yanında affetme esnekliğinin içselleştirme ve uygulama alt boyutları özgecilik ölçeğinin tüm alt boyutlarını anlamlı olarak yordamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde affetme esnekliği kavramıyla ilgili yapılan ilk çalışmaların affetme esnekliği kazandırma amaçlı Logoterapi (Çolak, 2014: 137), Gerçeklik Terapisi (Karakas, 2014: 172) ve Bilişsel Davranışçı Terapi (Eker, 2017: 178-183) yönelimli grupla psikolojik danışma süreçlerinin etkinliğini test etmeye yönelik olduğu görülmektedir. Sonraki çalışmalarda ise affetme esnekliğinin farklı

değişkenler açısından incelendiği görülmektedir. Buna rağmen alanyazında affetme esnekliği ile ilgili çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ve özellikle evli bireylerin yer aldığı bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu durum kavramın alanyazına görece yeni yer almaya başlamış olmasından kaynaklanabilir. Bunun yanında, evlilik ilişkisi affetme kavramının en çok ele alındığı gruplardan biridir. Alanyazında evli bireylerde affetmeyi etkileyen değişkenler üzerine birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmaya affetme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar da eklenmiştir.

### **2.3.10. Affetme ile İlgili Yapılmış Yurt İçi Çalışmalar**

Taysi (2007: 107-122) tarafından yapılan bir çalışmada evli bireylerin evlilik uyumlarının, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne düzeyde yordadığını incelemiştir. 80 evli çiftin katıldığı bu çalışmada, evlilik uyumu daha yüksek olan katılımcıların daha affedici oldukları görülmüştür. Tüm çiftlerde ve evli kadınlarda yüklemelerin, ilişki uyumuna göre affetmeyi daha iyi yordadığı, evli erkeklerde ise ilişki uyumunun yüklemelere göre affetmeyi daha iyi yordadığı bulunmuştur. Ayrıca evli kadınların, evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici bulduğu görülmüştür.

Alpay (2009: 73-88) 200 evli birey ile yaptığı çalışmada evli kadınların incinme ve empati düzeylerinin, evli erkeklerin ise ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonucunda kıskançlık, empati, incinme derecesi ve benlik saygısının affediciliğin yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Ermumcu (2014: 65) tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yapılan çalışmada, evli çiftlerin bağışlama davranışının empati, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 256 evli çift katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde bağışlama davranışının artarken, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde bağışlama davranışının azaldığı görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha fazla bağışlama davranışı gösterdiği; kaçma, duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerin ise bağışlama davranışında azalma olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, empati

düzeyinin bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığını görmüştür.

Gürbüz (2016: 62-71) evliliğinde aldatılan 62 kişinin katıldığı bir çalışmada bu bireylerin niteliklerinin ve affediciliklerinin yordanmasında bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre evliliğinde aldatılan bireylerin affedicilikleri eğitim düzeyi, çocuğa sahip olup olmama, ilişki kurulan kişi, evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesi gibi değişkenler açısından farklılık göstermemektedir. Ancak evliliğinde aldatılan bireylerden üst sosyoekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmelerinin orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, evliliğinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma stiline sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak, psikolojik sağlamlık evliliğinde aldatılan bireylerin affetmelerini %11.7 düzeyinde yordamıştır.

Yıldırım (2009: 64-65) tarafından yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında, bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları bağlanma stilleri ve sorumluluk yüklemelerinin bağışlama ve alt boyutlarını yordadığını, bağlanma stillerinin sorumluluk yüklemelerinin de yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemeleri kısmi aracılık etmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, güvenli olmayan bağlanma grubundakilere göre, partnerlerinin olumsuz davranışına yönelik daha az sorumluluk yüklemesi yapmakta ve bunun aracılığıyla daha fazla bağışlama göstermektedir. Sorumluluk yüklemelerinin kısmi aracılığıyla bağışlamayı yordayan kayıtsız bağlanma stiline yordayıcılığı korkulu bağlanma stiline göre daha düşüktür. Güvenli bağlanma stili ile karşılaştırıldığında, saplantılı bağlanma stiline bağışlamayı yordamadığı görülmektedir. Bağışlamanın alt boyutlarından ise sadece iyimseverlik için yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur.

Gülgün (2019: 40) tarafından yürütülen yüksek lisans tezi çalışmasında, eşler arası yaşanan çatışma ve algılanan affetme durumunun evlilik doyumu ile ilişkisini incelenmiştir. Araştırmaya 675 evli birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre,

evlilik doyumu ve affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, evlilik doyumu ile evlilikte çatışma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ve affetme ile evlilikte çatışma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

### **2.3.11. Affetme ile İlgili Yapılmış Yurt Dışı Çalışmalar**

Fenell (1993: 446-460) tarafından yapılan bir çalışmada, ilk evliliğinde 20 yılı doldurmuş olan 147 çiftin uzun süren ilişkilerini yürütebilmelerinde önemli olduğu düşünülen 10 özellik belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, evliliğin sürdürülebilmesi için affetmenin önemli bir değişken olduğunu göstermiştir.

Shackelford ve arkadaşları (2002: 299-307) partnerin sadakatsizliği karşısında gösterilen tepkilerin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemiştir. Bu çalışmaya 256 kişi katılmıştır. Elde edilen bulgular, erkeklerin kadınlara göre cinsel sadakatsizliği affetmelerinin duygusal sadakatsizliği affetmelerinden daha zor olduğunu ve cinsel sadakatsizlik sonrasında ilişkiyi sonlandırma ihtimallerinin duygusal sadakatsizlik sonrası sonlandırma ihtimalinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kısacası, affetmede cinsiyetler arasındaki farkın meydana gelen ihlalin türüne göre değiştiği görülmektedir.

Burnette ve arkadaşları (2007: 1585-1596) tarafından yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri ve affedicilik arasındaki ilişkide öfkeli ruminasyonun aracı rolünü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre daha affedici davranışlar gösterdiklerini ortaya çıkartmıştır. Ayrıca, bağlanma stilleri ve affetme ilişkisinde öfkeli ruminasyonun aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Tirtashi ve arkadaşlarının (2013: 15-22) boşanma yönelimli 40 kadın katılımcının bağlanma stilleri ile affedicilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stili ve affetme arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki; kaçınan bağlanma stili ve affetme olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip kadınların eşlerini daha kolay affedebilirken kaçınan bağlanma stiline sahip olanların eşlerini affedemediği görülmüştür.

Chung (2014: 246-251)'in bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide ruminasyon, empati ve affetmenin aracı rollerinin incelendiği bir çalışmaya 207 evli birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bağlanmanın evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ve kaygılı ve kaçınan bağlanmanın, aşırı ruminasyon ve empati eksikliği nedeniyle affetmeyi ve evlilik doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Bağlanma ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetme eğiliminin aracılık etkisi vardır. Bağlanma ve evlilik doyumu arasında affetme arabulucu değişken olmadığına güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarının azaldığı, empati arabulucu değişken olmadığına ise kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarının azaldığı saptanmıştır.

Kato (2016: 185-189) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada romantik ilişkilerin sürdürülmesinde affetmenin etkisi incelenmiştir. 334 katılımcıyla 10 ay arayla yapılan ölçümler sonucunda, romantik ilişkideki partneri affetmenin ilişkinin sürdürülmesi açısından pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Affetme evli bireylerin ilişkilerini devam ettirebilmesi açısından oldukça önemlidir. Alanyazın incelendiğinde yetişkin bağlanma stilleri ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar olduğu ve bu çalışmalarda güvenli bağlanan bireylerin güvenli bağlanmayanlara göre daha affedici bulunduğu görülmektedir. Buna rağmen yetişkin bağlanma stilleri ve affetme esnekliği arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Affetme esnekliği kavramının evli bireyler çerçevesinde ele alınması, bireylerin evliliklerinde yaşanan bağlanma yaralanmalarını deneyimlerinden nasıl ve ne derece etkilendiklerinin ve bu türden yaralanmaların nasıl onarılacağına dair bilgi vereceğinden dolayı önem arz etmektedir.

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin mevcut olup olmadığını ve mevcut olan değişimin derecesini saptamaya yarayan bir modeldir. Bu modelde, bir değişkenden hareketle diğeri hakkında tahminde bulunulabilir (Karasar, 2006: 82). Bu çalışmada bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları değişkenleri arasındaki ilişki incelenecek olup affetme esnekliğinin aracı etkisi araştırılacaktır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma kapsamında, araştırmanın çalışma grubunun oluşturulması için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yönteminin amacı, araştırmanın problemi hakkında daha fazla bilgi içerebilecek durumları seçmektir. Bu örnekleme yöntemi, belirli ölçüt ve özelliklere sahip özel durumlar ile çalışırken tercih edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012: 90). Bu çalışmanın amacına göre, en az 1 yıldır evli olan ve bağlanma yaralanmalarına sahip olduğunu belirten bireylere ulaşılmak hedeflenmiştir. Veri toplama sürecine başlamadan önce gerekli idari ve etik izinler tamamlanmıştır. Daha sonra ölçek maddelerinin yer aldığı çevrimiçi bir veri toplama formu oluşturulmuş ve sosyal medya üzerinden katılımcılara ulaşılmıştır. Veri toplama formunda bağlanma yaralanmaları kavramına dair kısa bir açıklamaya yer verilmiş olup katılımcılardan “Eşinizle evlendiğiniz günden itibaren, yaralayıcı olarak adlandırabileceğiniz ve evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşadığınız oldu mu?” sorusunu cevaplamaları ve ne olduğunu kısaca açıklamaları istenmiştir. Bu aşamadan sonra araştırmaya sadece bağlanma yaralanmalarına sahip olduğunu düşünen ve en az bir

yıldır evli olan katılımcılar dâhil edilerek toplanan 518 veri arasından 261 veri ile çalışmaya devam edilmiştir.

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini evlilik süresi en az bir yıl olan ve evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkileyen kritik bir olay yaşadığını belirten araştırmaya katılmaya gönüllü bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmaya 22-63 yaş aralığındaki ( $\bar{x} = 35,3$ ;  $S = 7,9$ ) 203 kadın (%77,8) ve 58 erkek (%22,2) olmak üzere toplam 261 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken		N	%	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Cinsiyet	Kadın	203	77,8				
	Erkek	58	22,2				
	Toplam	261					
Yaş				22	63	35,30	7,95
Eğitim düzeyi	İlkokul	6	2,3				
	Ortaokul	6	2,3				
	Lise	25	9,6				
	Üniversite	145	55,6				
	Lisansüstü	79	30,3				
	Toplam	261	100,0				
Evlilik süresi	1-5	111	42,5				
	6-10	62	23,8				
	11-15	30	11,5				
	16-20	23	8,8				
	20 ve daha çok	35	13,4				
	Toplam	261	100,0				
Evlenme biçimi	Romantik İlişki	227	87,0				
	Görücü Usülü	34	13,0				
Çocuk	Var	179	68,6				
	Yok	82	31,4				
	Toplam	261	100,0				

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Affetme Esnekliği Ölçeği kullanılmıştır.

**3.3.1. Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim düzeyi, evlenme biçimi, ne kadar süredir evli oldukları ve çocuğa sahip olup olmadıklarına dair sorulara yer verilmiştir.

**3.3.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği:** Terzi İlhan (2020: 40-55) tarafından doktora tez çalışması kapsamında geliştirilmiştir. 17 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek "bağlanma" ile "travma" olmak üzere iki boyuta sahiptir. 2, 3, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16. maddeler bağlanma boyutuna ve 1, 4, 5, 7, 8, 10, 17. maddeler travma boyutuna aittir. 9. madde ise ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan "17" ve en yüksek puan "85"tir. Ölçekten elde edilen toplam puan, deneyimlenen bağlanma yaralanması düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu çalışmanın amacına uygun olarak sadece toplam puanlar ele alınmıştır. Ölçeğin açıklanan varyansı bağlanma boyutunda %46,63 travma boyutunda %10,05 ve ölçeğin toplamında ise %56,68 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı bağlanma boyutu için .94, travma boyutu için .88 ve ölçeğin tamamı için .94 olarak bulunmuştur (Terzi İlhan, 2020: 71). Mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı bağlanma boyutu için .92 , travma boyutu için .87 ve ölçeğin tamamı için .93 olarak bulunmuştur.

**3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II:** Orijinal formu Fraley, Waller ve Brennan (2000: 350-365) tarafından geliştirilmiş, 36 maddelik, 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Selçuk ve arkadaşları (2005: 1-11) tarafından yapılmıştır. Ölçek kaygılı ve kaçınan olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Kaçınmacı bağlanma boyutu için çift sayıların ortalaması alınırken kaygılı bağlanma boyutu için tek sayıların ortalaması alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan hangi

bağlanma stiline daha baskın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .90 ve kaygı boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise kaçınma boyutu için .82 ve kaygı boyutları için .81 olarak bulunmuştur (Selçuk vd., 2005: 8). Mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı kaçınma boyutu için .88 ve kaygı boyutu için .85 olarak bulunmuştur.

**3.3.4. Affetme Esnekliği Ölçeği:** Çolak (2014: 82-85) tarafından geliştirilmiştir. 14 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. 1,5,8,12. maddeler tanıma, 2,3,6,7,14. maddeler içselleştirme, 4,9,10,11,13,15. maddeler ise uygulama boyutuna aittir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansının %45.5'ini açıklayan bir yapı elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı .83 bulunmuştur. Alt boyutlara göre iç tutarlılık katsayıları tanıma alt boyutunda .76, içselleştirme alt boyutunda, .70 ve uygulama alt boyutunda .70 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 15 ve en yüksek puan 75'dir. Ölçekten düşük puan alınması affetme esnekliğindeki yetersizliği, yüksek puan alınması ise affetme esnekliğindeki yeterliliği ifade etmektedir (Çolak, 2014: 90-91). Mevcut araştırmada ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur. Alt boyutlara göre iç tutarlılık katsayıları ise tanıma alt boyutunda .86, içselleştirme alt boyutunda .71 ve uygulama alt boyutunda .72 bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine başlamadan önce ölçekleri geliştiren ve Türkçeye uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmış olup idare ve etik izinler tamamlanmıştır. Daha sonra Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği ve Affetme Esnekliği Ölçeği maddeleri bir araya getirilerek Google Forms uygulaması aracılığıyla çevrimiçi bir veri toplama formu oluşturulmuştur. Bu formun sosyal medya üzerinden paylaşılmasıyla katılımcılara ulaşılmıştır.

Veri toplama formunda bağlanma yaralanmalarının ne olduğuna ve nelerin bağlanma yaralanması olarak adlandırılabilirliğine dair kısa bir açıklamaya yer

verilmiştir. Daha sonra katılımcılara “Eşinizle evlendiğiniz günden itibaren, yaralayıcı olarak adlandırabileceğiniz ve evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu?” sorusu sorulmuştur. Bu soruya “Oldu” cevabını veren katılımcılardan ise ne olduğunu kısaca açıklamaları istenmiştir. Evliliğinde böyle bir olayla karşılaştığını düşünen katılımcılar araştırmaya dâhil edilirken evliliğinde böyle bir olay yaşamadığını belirtenler araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca en az bir yıldır evli olmayan bireyler çalışma dışında tutulmuştur. Bu işlemde sonra 518 veri arasından araştırmanın amacına uygun olan 261 veri araştırmaya dahil edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi, SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Bulgular %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın genel amacı olan, evli bireylerin bağlanma yaralanmaları üzerinde bağlanma stilleri ve affetme esnekliğinin yordayıcı etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Affetme esnekliğinin, bağlanma yaralanmaları ve bağlanma stilleri arasındaki aracı rolünü test etmek amacıyla paralel aracı değişken analizi yapılmıştır. Aracı etkinin anlamlılığını test etmek için SPSS-macro programı ile yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılarak 10.000 tekrarlı deneme (iteration) yöntemi kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2004, 2008). Ayrıca araştırmanın diğer problemleri için korelasyon analizi, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Öncelikle verilerin istatistiksel analizler için uygunluğu değerlendirmek amacıyla veri seti incelenmiştir. Verilerin toplandığı ilgili program boş soruya izin vermediği için herhangi bir kayıp değer olmadığı görülmüştür. Bu nedenle kayıp veri analizine gerek duyulmamıştır. Veri setindeki uç değerleri tespit edebilmek için Mahalanobis uzaklık değerleri yöntemiyle gerekli analizler yapılmıştır ve ,001’den küçük olduğu tespit edilen değerler veri setinden çıkartılmıştır. Verilerin normalliğini belirlemek amacıyla çarpıklık/basıklık değerleri incelenmiştir ve değerler Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2:** Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalligi

	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>Bağlanma Stilleri</b>						
Kaygılı	1,44	6,22	3,32	,93	,58	,15
Kaçınan	1,00	5,72	2,63	,95	,54	-,22
<b>Affetme Esnekliği</b>						
Tanıma	4,00	20,00	16,21	4,06	-1,06	,45
İçselleştirme	9,00	25,00	20,15	3,71	-,52	-,48
Uygulama	9,00	30,00	22,29	4,48	-,34	-,46
Bağlanma Yaralanmaları	17,00	85,00	41,85	17,13	,46	-,80

Tablo 2'ye göre basıklık değerleri -,80 ile ,45 arasında ve çarpıklık değerleri -1,06 ile ,58 arasında değişmektedir. Tablo incelendiğinde çoğu değişken için çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında yer aldığı bulunmuştur. Hair ve ark. (2013) çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında yer aldığı değerlerin normal kabul edileceğini belirtmişlerdir. Ancak tanıma alt boyutu için çarpıklık değeri -1,06 ve basıklık değeri ,45 bulunmuştur. George ve Mallery (2010)'e göre çarpıklık ve basıklık değerinin +2 ile -2 arasında yer aldığı değerler normal kabul edilebilir. Tabachnick ve Fidell (2013) büyük veri setlerinde normallikle ilgili bazı varsayımlar tolere edilebilir. Bu çalışmada da veri seti 200'den fazla olduğu için çarpıklığın -1,05 olması tolere edilebilir. Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Regresyon analizi yapabilmek için değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı 0,90 ve üzerinde olmamalıdır (Pallant, 2007: 156). Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması varsayımının sağlandığını söyleyebilmek için yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin 0,90'dan küçük, tolerans değerlerinin 0,20'den büyük, varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 10'dan düşük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2008). Çoklu doğrusallık kontrolü için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 3'de verilmiştir. Bu çalışma için yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerleri hesaplanmış ve yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerlerinin -,44 ile ,60 arasında değiştiği;

tolerans değerlerinin ,49 ile ,75 arasında değiştiği; varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1,33 ile 2,02 arasında değiştiği görülmüştür. Dolayısıyla değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3:** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

<b>Değişkenler</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1. Bağlanma Yaralanmaları	1					
2. Kaygılı Bağlanma	,52	1				
3. Kaçınan Bağlanma	,43	,44	1			
4. Tanıma	-,44	-,32	-,4	1		
5. İçselleştirme	-,21	-,12	-,24	,55	1	
6. Uygulama	-,32	-,22	-,22	,36	,6	1

Regresyon analizi yapabilmek için başka bir varsayım ise tahmin hatalarının birbirinden bağımsız olmasıdır. Hataların birbirinden bağımsız olduğunu belirleyebilmek için Durbin-Watson katsayısının 1,5 ile 2,5 arasında bir değer alması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışma için Durbin-Watson katsayısı 1,75 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla hataların birbirinden bağımsız olma koşulu da sağlanmıştır. Gerekli incelemeler sonucunda veri setinin parametrik testleri ve hiyerarşik regresyon analizi kullanabilmek için uygun şartları sağladığı görülmektedir.

Araştırmanın birinci alt problemi “Araştırmanın değişkenleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?” şeklindedir. Bu nedenle ilk aşamada evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin cinsiyet, çocuk sahibi olma ve evlilik biçimine göre değişip değişmediğini sınamak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin evlenme süresine göre değişip değişmediğini sınamak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci alt problemi “Bağlanma stilleri ile affetme esnekliği bağlanma yaralanmalarını

yordamakta mıdır? şeklindedir. Bu nedenle ikinci aşamada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordayıp yordamadıkları test edilmiştir. Bu kapsamda bağlanma yaralanmalarını, bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve affetme esnekliğinin (tanıma, içselleştirme, uygulama) ne derece yordadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın üçüncü ve son alt problemi “Bağlama stillerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?” şeklindedir. Affetme esnekliğinin, bağlanma yaralanmaları ve bağlanma stilleri arasındaki aracı rolünü test etmek amacıyla paralel aracı değişken analizi yapılmıştır. Aracı etkinin anlamlılığını test etmek için SPSS-macro programı ile yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılarak 10.000 tekrarlı deneme (iteration) yöntemi kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2004, 2008).

## BÖLÜM 4

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, çalışmanın amacına uygun olarak yapılan analizlere ve analiz sonuçlarına ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

#### 4.1. Araştırmanın Demografik Değişkenler İçin Olan Problemlerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Bu başlık altında Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar-II Ölçeği ve Affetme Esnekliği Ölçeği'nden alınan puanların demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular sunulmuştur. Bu bölümde cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama, evlenme biçimi ve evlilik süresi değişkenlerine ait bulgulara sırasıyla yer verilmiştir. Bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin cinsiyet, çocuk sahibi olma ve evlilik biçimine göre değişip değişmediğini sınamak için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin evlenme süresine göre değişip değişmediğini sınamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

##### 4.1.1.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin cinsiyet değişkenine göre ölçekten aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

**Tablo 4:** Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Bağlanma Stilleri							

Kaygılı	Kadın	203	3,32	,94	-,03	259	.970
	Erkek	58	3,32	,92			
Kaçınan	Kadın	203	2,58	,95	-1,67	259	.096
	Erkek	58	2,82	,94			
<b>Bağlanma Yaralanmaları</b>							
	Kadın	203	43,13	17,47	2,24	259	.026
	Erkek	58	37,44	15,23			
<b>Affetme Esnekliği</b>							
Tanıma	Kadın	203	16,04	4,2	-1,26	259	.206
	Erkek	58	16,81	3,49			
İçselleştirme	Kadın	203	19,96	3,77	-1,53	259	.127
	Erkek	58	20,81	3,44			
Uygulama	Kadın	203	21,95	4,57	-2,30	259	.022
	Erkek	58	23,48	3,96			

Kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -,03, p>.05$ ). Bu sonuca göre, kaygılı bağlanma puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Kaçınan bağlanma alt boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -1,67, p>.05$ ). Bu sonuca göre, kaçınan bağlanma puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Bağlanma yaralanmaları puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 2,24, p<.05$ ). Bu sonuca göre, kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyi ( $\bar{x}=43,13$ ) erkeklere ( $\bar{x}=37,44$ ) göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 1,26, p>.05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 1,53, p>.05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu puanlarının cinsiyet

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 2,30, p < .05$ ). Erkeklerin uygulama alt boyutu ortalamaları ( $\bar{x}=21,95$ ) kadınlara ( $\bar{x}=21,95$ ) göre daha yüksektir.

#### 4.1.2. Çocuk Sahibi Olmaya İlişkin Bulgular

Evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin çocuk sahibi olup olmamaya göre ölçekten aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5:** Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Çocuk Sahibi Olma Durumu Göre Bağımsız Örneklem t- testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
<b>Bağlanma stilleri</b>							
Kaygılı	Çocuğu olanlar	179	3,29	,88	-,63	259	.526
	Çocuğu olmayanlar	82	3,37	1,03			
Kaçınan	Çocuğu olanlar	179	2,71	,93	1,82	259	.069
	Çocuğu olmayanlar	82	2,48	,99			
<b>Bağlanma Yaralanmaları</b>							
	Çocuğu olanlar	179	41,31	17,21	-,76	259	.444
	Çocuğu olmayanlar	82	43,07	17,01			
<b>Affetme Esnekliği</b>							
Tanıma	Çocuğu olanlar	179	16,13	4,07	-,47	259	.637
	Çocuğu olmayanlar	82	16,39	4,05			
İçselleştirme	Çocuğu olanlar	179	20,42	3,55	1,75	259	.081
	Çocuğu olmayanlar	82	19,56	3,99			
Uygulama	Çocuğu olanlar	179	22,84	4,28	2,99	259	.003
	Çocuğu olmayanlar	82	21,08	4,69			

Kaygılı bağlanma alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

( $t_{(259)} = -.63, p > .05$ ). Bu sonuca göre, kaygılı bağlanma puanlarında çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Kaçınan bağlanma alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 1.82, p > .05$ ). Bu sonuca göre, kaçınan bağlanma puanlarında çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Bağlanma yaralanmaları puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -.76, p > .05$ ). Bu sonuca göre, bağlanma yaralanmaları puanlarında çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = .47, p > .05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarında çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 1.75, p > .05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarında çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = 2.99, p > .05$ ). Bu sonuca göre, çocuk sahibi olan bireylerin uygulama alt boyutu ortalamaları ( $\bar{x}=22.84$ ) çocuk sahibi olmayan bireylere ( $\bar{x}=21.08$ ) göre daha fazladır.

#### **4.1.3. Evlenme Biçimine İlişkin Bulgular**

Evli bireylerin evlenme biçimleri, romantik ilişki ve görücü usulü olmak üzere iki kategori halinde incelenmiştir. Evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin evlenme biçimi değişkenine göre ölçekten aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6:** Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Evlenme Biçimine Göre Bağımsız Örneklem t testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Bağlanma stilleri							
Kaygılı	Romantik İlişki	227	3,26	,92	-2,37	259	.019
	Görücü Usulü	34	3,67	,97			
Kaçıman	Romantik İlişki	227	2,62	,95	-,68	259	.493
	Görücü Usulü	34	2,74	,99			
Bağlanma Yaralanmaları							
	Romantik İlişki	227	41,41	17,01	-1,10	259	.273
	Görücü Usulü	34	44,88	17,88			
Affetme Esnekliği							
Tanıma	Romantik İlişki	227	16,28	3,98	,69	259	.490
	Görücü Usulü	34	15,76	4,57			
İçselleştirme	Romantik İlişki	227	20,15	3,62	,01	259	.992
	Görücü Usulü	34	20,14	4,30			
Uygulama	Romantik İlişki	227	22,21	4,46	-,77	259	.428
	Görücü Usulü	34	22,85	4,65			

Kaygılı bağlanma alt boyutu puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -2,37, p < .05$ ). Bu sonuca göre, evlilik biçimi görücü usulü ( $x=3,67$ ) olanların evlilik biçimi romantik ilişki ( $x=3,26$ ) olanlara göre daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Kaçıman bağlanma alt boyutu puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -,686, p > .05$ ). Bu sonuca göre, kaçınan bağlanma puanlarında evlilik biçimine göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Bağlanma yaralanmaları puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -1,10$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre, bağlanma yaralanmaları puanlarında evlilik biçimine göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = ,692$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu puanlarında evlilik biçimine göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = ,01$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu puanlarında evlilik biçimine göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t_{(259)} = -,77$ ,  $p > .05$ ). Bu sonuca göre, affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu puanlarında evlilik biçimine göre anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

#### 4.1.4. Evlilik Süresine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik süreleri 1-5, 6-10, 11-15, 16-20 ve 21 yıl ve üzeri olmak üzere kategorik hale getirilmiştir. Evlilik sürelerinde ikiden fazla kategori olması nedeniyle evli bireylerin bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve affetme esnekliğinin evlilik süresi değişkenine göre ölçekten aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7:** Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Bağlanma Yaralanmaları ve Affetme Esnekliğinin Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçek	Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Bağlanma Stilleri										
	1-5 Yıl	111	3,25	1,02	Gruplar Arası	1,86	4	,46	,52	.716
	6-10 Yıl	62	3,44	0,92	Gruplar İçi	225,84	256	,88		

Kaygılı	11-15 Yıl	30	3,27	0,68	Toplam	227,7	260				
	16-20 Yıl	23	3,23	0,79							
	21+ Yıl	35	3,4	0,92							
	Toplam	261	3,32	0,93							
Kaçınan	1-5 Yıl	111	2,46	0,91	Gruplar Arası	8,4	4	2,1	2,32	.057	
	6-10 Yıl	62	2,72	1,04	Gruplar İçi	231,03	256	,9			
	11-15 Yıl	30	3,02	0,92	Toplam	239,44	260				
	16-20 Yıl	23	2,74	0,97							
	21+ Yıl	35	2,64	0,87							
	Toplam	261	2,63	0,95							
	Bağlanma Yaralanmaları										
	1-5 Yıl	111	41,86	16,81	Gruplar Arası	18,83	4	4,7	,01	1.000	
	6-10 Yıl	62	41,66	19,85	Gruplar İçi	76338,7	256	298,19			
	11-15 Yıl	30	41,46	15,08	Toplam	76357,6	260				
16-20 Yıl	23	42,3	17,05								
21+ Yıl	35	42,31	15,52								
Toplam	261	41,86	17,13								
Affetme Esnekliği											
Tanıma	1-5 Yıl	111	16,52	3,85	Gruplar Arası	117,66	4	29,41	1,8	.128	
	6-10 Yıl	62	15,9	4,42	Gruplar İçi	4172,33	256	16,29			
	11-15 Yıl	30	16,9	3,33	Toplam	4289,99	260				
	16-20 Yıl	23	16,91	3,18							
	21+ Yıl	35	14,74	4,84							
	Toplam	261	16,21	4,06							
	1-5 Yıl	111	19,64	3,95	Gruplar Arası	64,525	4	16,13	1,17	.323	
	6-10 Yıl	62	20,37	3,31	Gruplar İçi	3521,35	256	13,75			

	Yıl			İçi							
İçselleştirme	11- 15 Yıl	30	21	3,51	Toplam	3585,87	260				
	16- 20 Yıl	23	20,86	3,57							
	21+ Yıl	35	20,17	3,82							
	Toplam	261	20,15	3,71							
Uygulama	1-5 Yıl	111	21,45	4,63	Gruplar Arası	185,88	4	46,47	2,35	.054	
	6-10 Yıl	62	22,56	4,21	Gruplar İçi	5042,4	256	19,69			
	11- 15 Yıl	30	23,16	4,05	Toplam	5228,28	260				
	16- 20 Yıl	23	22,21	4,31							
	21+ Yıl	35	23,8	4,58							
	Toplam	261	22,29	4,48							

Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre kaygılı bağlanma stili düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = ,52$ ,  $p = .716$ ). Diğer bir değişle, kaygılı bağlanma evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir. Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre kaçınan bağlanma stili düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = 2,32$ ,  $p = .057$ ). Diğer bir değişle, kaçınan bağlanma evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir.

Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre bağlanma yaralanmaları düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = ,01$ ,  $p = 1.000$ ). Diğer bir değişle, bağlanma yaralanmaları düzeyi evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir.

Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = 1,8$ ,  $p = .128$ ). Diğer bir değişle, tanıma alt boyutu puanları evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir. Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutu düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = 1,17$ ,

$p = .323$ ). Diğer bir değişle, içselleştirme alt boyutu puanları evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir. Tablo 7'ye göre katılımcıların evlilik sürelerine göre affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F_{(4-256)} = 2,35, p = .054$ ). Diğer bir değişle, uygulama alt boyutu puanları evlilik süresine bağlı olarak anlamlı şekilde değişmemektedir.

#### 4.2. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bağlanma stilleri ve affetme esnekliğinin alt boyutlarının (tanıma, içselleştirme ve uygulama) bağlanma yaralanmaları puanlarını yordamasını test etmek amacıyla iki aşamalı bir hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak bağlanma yaralanmaları ile bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan), affetme esnekliği (tanıma, içselleştirme, uygulama) arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8:** Bağlanma Yaralanmaları ile Bağlanma Stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve Affetme Esnekliği (tanıma, içselleştirme, uygulama) Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Bağlanma Yaralanmaları	1					
2. Kaygılı	,52**	1				
3. Kaçınan	,43**	,44**	1			
4. Tanıma	-,44**	-,32**	-,40**	1		
5. İçselleştirme	-,21*	-,12**	-,24**	,55**	1	
6. Uygulama	-,32**	-,22**	-,22**	,36**	,60**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 8'de yer alan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçlarına göre, bağlanma yaralanmaları ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = ,52$ ) kaçınan bağlanma ile pozitif yönde orta

düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=,43$ ) vardır. Diğer bir değişle, kaygılı veya kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça bağlanma yaralanmaları da artmaktadır.

Bağlanma yaralanmaları ile tanıma arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-,44$ ) içselleştirme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-,21$ ) ve uygulama arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=-,32$ ) vardır. Diğer bir değişle affetme esnekliğinin alt boyutları affetme, içselleştirme ve uygulama arttıkça bağlanma yaralanmaları azalmaktadır.

Bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ve affetme esnekliği (tanıma, içselleştirme, uygulama) puanlarının bağlanma yaralanmaları puanını yordamasını test etmek amacıyla iki aşamalı bir hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9:** Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	$R^2$	$\Delta R^2$	$B$	Standart Hata	$Beta$	$T$	$P$	$F$
Adım 1	,32							61.28***
Kaygılı			7,55	1,04	,41	7,20	,000	
Kaçınan			4,41	1,02	,24	4,31	,000	
Adım 2	,40	,08***						11,61***
Kaygılı			6,10	1,02	,33	5,97	,000	
Kaçınan			2,83	1,01	,15	2,79	,006	
Tanıma			-1,19	,26	-,28	-4,48	,000	
İçselleştirme			,66	,31	,14	2,10	,037	
Uygulama			-,76	,23	-,2	-3,25	,001	

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

İlk aşamada bağlanma stillerinin tek başına bağlanma yaralanmalarını yordaması test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmalarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordamıştır ve varyansın %32'sini açıklamıştır. İkinci aşamada modele tanıma, içselleştirme ve uygulama da eklenmiştir ve açıklanan varyansa %08'lik bir katkı sağlamıştır. Son durumda bütün bağımsız değişkenler beraber toplam varyansın %40'ını açıklamıştır.

İkinci aşamada tanıma, içselleştirme ve uygulama modele eklendiğinde kaygılı bağlanma stiline etkisi  $\beta=.41$ 'den  $\beta=.33$ 'e düşerken kaçınan bağlanma stiline etkisi  $\beta=.24$ 'den  $\beta=.15$ 'e düşmüştür. Bu bulgular affetme esnekliğinin alt boyutları olan tanıma, içselleştirme ve uygulamanın muhtemel aracı etkisini göstermektedir ancak bu etki düzeyini tespit edebilmek amacıyla daha ileri bir analiz yapılması gerekmektedir.

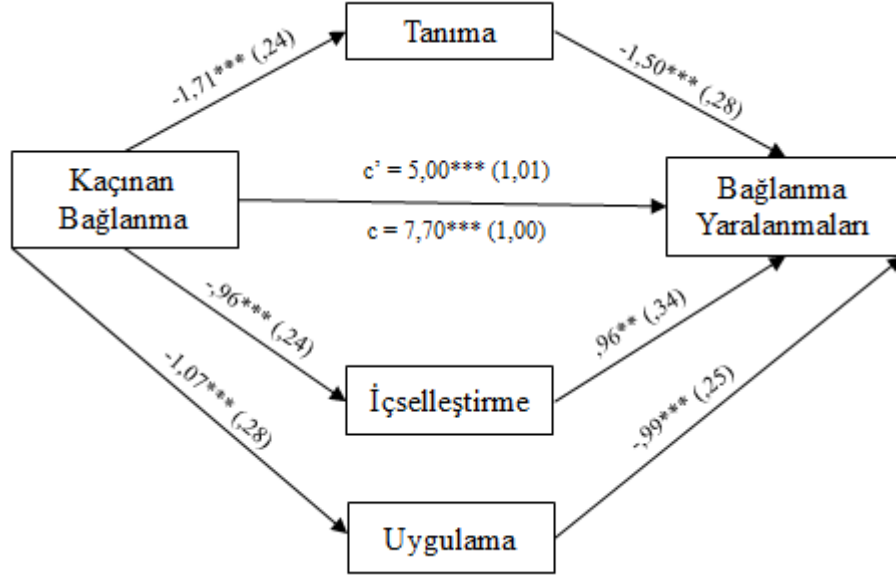
### **4.3. Affetme Esnekliğinin Aracı Etkisine Ait Bulgular**

Affetme esnekliğinin aracı etkisini incelemek amacıyla her bir bağımsız değişken ayrı ayrı modellerde ele alınarak analiz edilmiştir. İlk olarak affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmaları ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkide aracı rolü, daha sonra ise affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmaları ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir.

#### **4.3.1 Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü**

Bir aracı değişkenin olabilmesi için öncelikle bağımsız değişkenin aracı değişkeni, daha sonra ise bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordaması gerekmektedir. Son olarak aracı değişken modele eklendiğinde ise bağımsız değişkenin etkisi ortadan kalkması veya azalması beklenir (Baron ve Kenny, 1986). Kaçınan bağlanmanın, bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkisinde affetme esnekliğinin aracı etkisini test etmek amacıyla yeniden örnekleme yöntemi kullanılarak yapılan analizin sonuçları Şekil 6'da gösterilmiştir.

**Şekil 6.** Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü.



\*\*p<.01, \*\*\*p<.001 Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değeri kaçınan bağlanmanın bağlanma yaralanmalarına olan doğrudan etkiyi göstermekte; c değeri kaçınan bağlanmanın bağlanma yaralanmalarına olan toplam etkiyi göstermektedir.

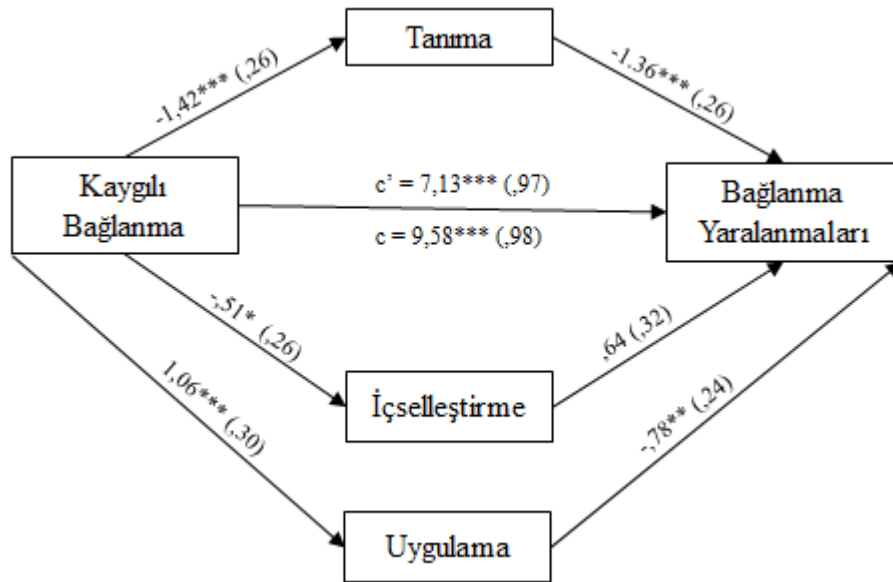
Şekil 6'da kaçınan bağlanmadan affetme esnekliğinin alt boyutlarına (tanıma, içselleştirme, uygulama), affetme esnekliğinin alt boyutlarından (tanıma, içselleştirme, uygulama) bağlanma yaralanmalarına ve kaçınan bağlanmadan bağlanma yaralanmalarına doğrudan ve toplam etkiler gösterilmiştir. Kaçınan bağlanmadan tanımaya olan etkinin anlamlı olduğu ve tanıma üzerinden dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [1,50 ve 3,94 aralığı]. Kaçınan bağlanmada içselleştirmeye olan etkinin anlamlı olduğu ve içselleştirme üzerinden dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [-1,83 ve -,31 aralığı]. Kaçınan bağlanmada uygulamaya olan etkinin anlamlı olduğu ve uygulama üzerinde dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [,38 ve 2,08 aralığı]. Bu sonuçlara göre affetme esnekliğinin alt boyutları olan tanıma, içselleştirme, uygulamanın kaçınan bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı bir aracı rol oynadığı görülmektedir. Fakat

modelde kaçınan bağlanmanın bağlanma yaralanmaları üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır. Dolayısıyla affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları kısmi aracı rol oynamaktadır.

#### 4.3.2. Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaygılı Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Kaygılı bağlanmanın, bağlanma yaralanmaları üzerindeki etkisinde affetme esnekliğinin aracı etkisini test etmek amacıyla yeniden örnekleme yöntemi kullanılarak yapılan analizin sonuçları Şekil 7’de gösterilmiştir.

**Şekil 7.** Affetme Esnekliğinin Bağlanma Yaralanmaları ve Kaygılı Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü.



\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$  Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir.  $c'$  değeri kaygılı bağlanmanın bağlanma yaralanmalarına olan doğrudan etkiyi göstermekte;  $c$  değeri kaygılı bağlanmanın bağlanma yaralanmalarına olan toplam etkiyi göstermektedir.

Şekil 7’de kaygılı bağlanmadan affetme esnekliğinin alt boyutlarına (tanıma, içselleştirme, uygulama), affetme esnekliğinin alt boyutlarından (tanıma, içselleştirme, uygulama) bağlanma yaralanmalarına ve kaygılı bağlanmadan bağlanma yaralanmalarına doğrudan ve toplam etkiler gösterilmiştir.

Kaygılı bağlanmada tanımaya olan etkinin anlamlı olduğu ve tanıma üzerinden dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [1,01 ve 3,22 aralığı]. Kaygılı bağlanmada içselleştirmeye olan etkinin anlamlı olduğu ve içselleştirme üzerinden dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [-1,00 ve -,01 aralığı]. Kaygılı bağlanmada uygulamaya olan etkinin anlamlı olduğu ve uygulama üzerinde dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [,23 ve 1,83 aralığı]. Bu sonuçlara göre affetme esnekliğin alt boyutları olan tanıma, içselleştirme, uygulamanın kaygılı bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında anlamlı bir aracı rol oynadığı görülmektedir. Fakat modelde kaygılı bağlanmanın bağlanma yaralanmaları üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlıdır. Dolayısıyla affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları kısmi aracı rol oynamaktadır.

## BÖLÜM 5

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde ele alınarak tartışılmıştır. Ayrıca bu çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. SONUÇLAR

Bu çalışmanın birinci amacı; araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama, evlenme biçimi ve evlilik süresi gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu nedenle, önce araştırmanın değişkenlerinin sırasıyla cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama, evlenme biçimi ve evlilik süresi gibi demografik değişkenlerle ilişkileri tartışılmıştır. Daha sonra bağlanma stilleri ile affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmaları anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu araştırmanın son amacı olan evli bireylerin bağlanma stillerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesi için paralel aracı analiz yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar ve ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

##### **5.1.1. Araştırmanın Değişkenlerinin Demografik Değişkenlerle İlişisinin Tartışılması**

Evlilik, başka birliktelik şekilleri gibi yetişkin yakın ilişkileri şekillendiren bir alternatiftir. Evli bireyler arasındaki bağlanma bağında özellikle de önemli bir ihtiyaç anında eşlerden birinin ulaşılabilir ve ihtiyacı karşılayabilir olduğuna dair duyulan inanç zedelendiğinde bireyler bağlanma yaralanmaları deneyimlemektedir. Bağlanma yaralanmaları alanyazında yeni bir kavram olmakla birlikte özellikle çift terapilerinde sıklıkla açığa çıkan ve onarılmadığı takdirde ilişkideki olumsuz etkileşimleri sürdüren bir durumdur.

Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma yaralanmaları düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık kadınların bağlanma yaralanmaları düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Alanyazında evli bireylerin bağlanma yaralanmaları üzerinde cinsiyetin etkisinin incelendiği doğrudan bir çalışma yoktur. Bunun yanında Taysi (2007: 109) tarafından yapılan bir çalışmada evli kadınların, evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici bulduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ise evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alpay, 2009: 74). Kadınların kişisel özellikleri nedeniyle genellikle daha kırılgan ve incinebilir olmaları, onların yaralanmalara daha açık hale gelmelerinde etkili olabilir. Diğer yandan erkeklerin içinde buldukları kültürel yapı nedeniyle bağlanma yaralanmaları noktasında objektif olamamaları, bağlanma yaralanmaları düzeylerinin daha düşük olmasına neden olmuş olabilir.

Evli bireylerin bağlanma yaralanmalarını etkilediği düşünülen kavramlardan biri, bireylerin çocuk sahibi olup olmama durumlarıdır. Bu araştırma sonuçları, evli bireylerin çocuk sahibi olup olmama durumları bağlanma yaralanmalarını etkilemediği şeklindedir. Çocukla ilgili konular eşler arasında çatışma yaratarak bağlanma yaralanmalarına sebep olabileceği gibi eşleri birbirine bağlayarak ilişki birliğinin sürdürülmesine ve yaralanmaların onarılmasına katkı da sağlayabilir.

Fincham ve arkadaşları (2005: 207)'na göre bireyler en çok sevdikleri kişiler tarafından en fazla incitmeye maruz kalabilir. Romantik ilişki süreci sonrası evlenen bireylerin evliliklerinden önce partnerleriyle bir bağlanma ilişkisi kurduğu varsayıldığında bu bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerinin de artması beklenmektedir. Fakat bu çalışmada, bağlanma yaralanmalarının evlenme biçimlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kısacası bireylerin romantik ilişki sonrası ya da görücü usulü olarak evlenmeleri, evliliklerinde yaşadıkları bağlanma yaralanmaları üzerinde bir etkiye sahip değildir.

Araştırmanın başka bir bulgusu ise, bağlanma yaralanmalarının evlilik süresine göre farklılık göstermediğidir. Bu bulgu daha uzun süre evli olan bireylerin daha kısa evliliğe sahip olanlara göre, eşleriyle birlikte geçirdikleri zaman dilimi içerisinde daha fazla yaralanmaya maruz kalabileceği varsayımını

desteklememektedir. Johnson ve Makinen (2001: 149)'e göre bağlanma yaralanmaları eşi tarafından bir aile fotoğrafına dahil edilmemek gibi basit bir olay sonucu da meydana gelebilir. Bu nedenle bireylerin evlilik sürelerinin bağlanma yaralanmaları üzerinde etkili olmadığı, evliliğin ilk yıllarda yaşanan ve basit gibi görünen bir olayın bile bağlanma yaralanmalarını meydana getirebileceği düşünülebilir. Aynı olayı deneyimleyen çiftlerden bazılarının bu durumu bir bağlanma yaralanması olarak nitelendirirken bazılarının ise bağlanma yaralanması nitelendirmemesi (Makinen ve Johnson, 2006: 1063) evli bireylerdeki bağlanma yaralanmalarını etkileyeceği düşünülen başka değişkenlerin olabileceğini göstermektedir.

Bireylerin bebeklik döneminde bağlanma figürleri ile kurdukları ilişkiler, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde de etkin olan bazı davranış kalıplarının gösterilmesini sağlar. Evlilik de bir romantik ilişkidir. Dolayısıyla evli bireylerin birbirleriyle etkileşimlerini anlamak ve açıklamak için bağlanma kuramı çerçevesinde bağlanma stillerinin etkisi incelenmelidir.

Araştırma sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bu bulgu, toplumsal olarak kadınların ilişkilerinde kaygılı erkeklerin ise kaçınan bireyler oldukları görüşünü desteklememektedir. Alanyazında kadınların korkulu, erkeklerin güvenli bağlanma stiline sahip olduğunu bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Ernumcu, 2014: 59; Collins ve Read, 1990: 658-659). Araştırmanın bu bulgusu alanyazındaki önceki bulgularla çelişmektedir. Bu durum bireylerin bağlanma stillerinde cinsiyetten ziyade bireysel farkların da önemli olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu araştırmada çocuk sahibi olup olmamaya göre bağlanma stillerinin farklılık göstermemektedir. Bu durumun nedeni, bağlanma stillerinin bireylerin yaşamlarının daha önceki dönemlerinde şekillenmiş ve zamanla kalıcı hale gelmiş olması olabilir. Yetişkin bağlanma stillerinin bireylerin partnerleriyle ilişkilerinde gösterdikleri ilişki örüntüleri olması, evliliğe dahil olan çocuğun ilişki dinamiklerine dahil olmadığına göstergesi olabilir.

Araştırma bulguları evlenme biçimlerine göre incelendiğinde, kaygılı bağlanma puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşma görücü usulü evlenen bireylerin kaygılı bağlanma ortalamalarının yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Partnerlerine karşı sürekli yakınlık isteği taşıyan veya terk edilme kaygısı hisseden kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin (Collins ve Read, 1990: 650) evlilik ilişkisinden önce partneriyle bağlanma bağı kuramayan görücü usulü evlenmiş bireyler olması ve bu bağı kopmasından endişe etmeleri beklenen bir durumdur. Diğer yandan kaçınan bağlanma puanlarının evlilik biçimi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin eşleriyle nasıl evlendikleri onların bağlanma stillerini etkileyen bir değişken değildir.

Evli bireylerle yapılan çalışmalarda evlenme süresi de ele alınan bir değişkendir. Bu çalışmada evlilik sürelerine göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri anlamlı bir fark göstermemiştir. Uzun yıllar evli olan bireylerin ilişki dinamiklerinin yerleşmiş olması nedeniyle daha az kaygılı veya daha az kaçınan bağlanma stiline ait davranışlar gösterirken; evliliğinin ilk yıllarındaki bireylerin henüz bu sürece alışmamış olması ve bağlanma bağı tam olarak kurulamamış olması nedeniyle daha fazla kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline ait davranışlar göstermesi beklenmektedir. Fakat araştırma bulgularına göre, evlilik süresi bireylerin bağlanma stilleri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bu durum bağlanma stillerinin pek çok değişkenin eş zamanlı kombinasyonu ile şekillendiğinin de göstergesi olabilir. Ayrıca bireylerin bağlanma stillerinin kısmen kalıcılık gösterdiği anlamına da gelebilir. Bu nedenle özellikle boysamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Evliliklerde incinmelerin olması beklenen bir durumdur ve bu incinmelerin gerek partnerlere gerekse ilişkiye olan etkileri söz konusudur. İlişkilerin sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi açısından bireylerin incinmeler karşısında sergileyecekleri tepkiler de önem kazanmaktadır. Affetme esnekliği incinen bireylerin affetmeyi gönüllü olarak tercih etmesi ve yaşanan olayın etkilerinden en az zararla korunabilmeyi sağlayan bir beceri olması (Çolak ve Koç, 2016: 15) evli bireylerin ilişkilerinde affetme esnekliğinin incelenmesini gerekli kılmıştır. Ülkemizde daha önce evli bireylerin affetme esneklikleri üzerine bir çalışma yapılmamıştır. Bununla

birlikte evli bireylerin affediciliği üzerinde farklı değişkenlerin incelendiği çalışmalar mevcuttur.

Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde cinsiyete göre affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutu arasında bir ilişki yoktur. Kısacası cinsiyetler arasında affetmenin ne olduğunu bilme ve bu bilgiyi içselleştirme açısından bir fark görülmemektedir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Can Ceyhan, 2019: 110; Gülgün, 2019: 40; Şamatacı, 2013: 89). Miller, Worthington ve McDaniel (2008: 852)'in affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir meta analiz çalışmasında affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgulardan biri affetme esnekliğinin uygulama alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığıdır. Araştırmanın bu bulgusu erkeklerin affetme davranışını daha fazla uyguladıklarını göstermektedir. Alanyazında erkeklerin kadınlara oranla daha affedici olduğu araştırmalar (Ermumcu, 2014: 59) olduğu gibi kadınların erkeklere oranla daha affedici olduğu araştırmalar da (Seyfi, 2007: 44) bulunmaktadır. Çelişkili bulgular olduğu için daha fazla araştırmanın yapılması gerekebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre çocuk sahibi olup olmamaya göre affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutu puanları farklılık göstermemektedir. Affetmenin anlamını bilmek ve bu bilgiyi özümsemek açısından çocuğu olan ya da olmayan bireyler arasında bir fark yoktur. Bununla birlikte affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu puanlarının çocuk sahibi olup olmamaya göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuca göre, çocuk sahibi olan bireylerin affetme esnekliğinin bileşenlerinden olan uygulamayı çocuk sahibi olmayan bireylere göre daha fazla gösterdikleri görülmüştür. Çocuk sahibi olan bireylerin affetme esnekliğinin ilk iki alt boyutu olan tanıma ve içselleştirme boyutuna sahip olmasalar da yaşanan olumsuzlukların çocuklara yansımaması için affetmeyi uyguladıkları görülmektedir. Fakat kuramsal açıdan affetme esnekliğinin tüm alt boyutlarından sırayla yüksek puan alamamak bireylerin affetme esnekliğine sahip olmadığını göstermektedir (Çolak, 2014: 125). Diğer yandan çocuğun evlilik ve aile ilişkisi adına bağlayıcı bir faktör olması, affetme davranışı için motivasyon kaynağı olabilir.

Affetme esnekliğinin tüm alt boyutlarında evlilik biçimine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Birbirlerini severek evlenen romantik ilişkilerde, bireylerin birbirilerine daha fazla affetme esnekliği gösterileceği düşüncesinin aksine evlenme biçimleri evli bireylerin affetme esnekliği üzerinde bir etkiye sahip değildir.

Başka bir bulgu affetme esnekliğinin tüm alt boyutları ile evlilik biçimleri arasında anlamlı bir fark olmadığına dairdir. Alanyazında evli bireylerin affetme esneklikleri ile evlilik sürelerinin incelendiği herhangi bir araştırma olmamasına rağmen, evlilik süresi ile affetme arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Ernumcu, 2014: 62). Bunun yanında Fenell (1993: 446-460)'in uzun süren evlilikleri incelediği bir araştırmada, affetmenin evliliğin sürdürülmesinde önemli bir etken olduğu bulunmuştur.

### **5.1.2. Bağlanma Yaralanmalarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın ikinci amacı; bağlanma stilleri ile affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmalarını yordayıcılığının incelenmesidir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanmaları ile bağlanma stillerinin alt boyutları (kaygılı ve kaçınan) arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bireylerin kaygılı veya kaçınan bağlanma puanları arttıkça bağlanma yaralanmaları düzeyleri de artmaktadır. Diğerlerine karşı aşırı yakınlık isteği taşıyan ve partnerlerini de bu yakınlık konusunda isteksiz gören kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler (Hazan ve Shaver, 1987: 512) partnerlerini ihtiyaç anında gerekli desteği sağlama noktasında isteksiz ve etkisiz olarak algılama eğiliminde olacaktır. Destek alıp alamama açısından yaşanan bu yoğun kaygının, kaygılı bireylerin daha fazla bağlanma yaralanması yaşamasına sebep olacağı düşünülmektedir. Diğerlerine karşı yakınlık ve güven olma noktasında sorun yaşamakla karakterize edilen kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise (Hazan ve Shaver, 1987: 512) ihtiyaç anlarında partnerlerinden herhangi bir talepte bulunmayarak uzaklaşma eğiliminde olacaktır. Bir başa çıkma stratejisi olarak uzaklaşmayı seçmenin kaçınan bireylerin bağlanma yaralanmalarını arttırması ve onarılmasını güçleştirmesi beklenmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bağlanma yaralanmaları ile affetme esnekliğinin tüm alt boyutları (tanıma, içselleştirme ve uygulama) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Sonuç olarak affetme esnekliği arttıkça bağlanma yaralanmaları puanları da azalmaktadır. Alanyazında affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmaları üzerine etkisini inceleyen bir araştırma olmamasına rağmen affetmenin bağlanma yaralanmalarını onardığını öne süren çalışmalar mevcuttur (Pillai, 2021: 6). Affetme esnekliğine sahip bireyler incitici durumların üstesinden gelebilir ve yaşama adapte olurlar (Eker, 2017: 194). Dolayısıyla affetme esnekliğine sahip olmak bağlanma yaralanmalarının meydana getirdiği olumsuz etkilerden en az şekilde etkilenmeyi ve ilişkinin sürdürülmesini sağlayabilir.

Bireyler arasındaki sevgi ve güven bağında meydana gelen hasarlar incinen bireyin partnerleri tarafından yeni bir incinme ihtimaline karşı tedbirli davranmasını sağlar (Hargrave ve Sells 1997: 42-43). Dolayısıyla kendini yeni bir ihlalden korumaya çalışan bireylerin onları inciten bireylere karşı affetmeyi seçmesi de zorlaşır. Kaygılı bağlanan bireylerin eşine ihtiyacı olduğunda yanında olmayacağına dair oluşturdukları algı ve olumsuzluklar üzerine aşırı düşünceleri, onların affetme süreçlerini zorlaştırabilir. Alanyazında araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Hazan ve Shaver, 1987: 10; Liao ve Wei, 2015: 9). Kaçınan bağlanan bireylerin yaşanan olumsuzlukları yok sayarak partnerleriyle aralarına mesafe koymaları (Mikulincer, 1998: 1211-1221) onların affetme süreçlerini olumsuz olarak etkileyebilir. Tirtashi ve diğerlerinin (2013: 20-21) tarafından yapılan bir çalışmada kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların eşlerini affetmediği sonucuna varılmıştır.

Bağlanma stilleri ile affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmaları anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar hem bağlanma stillerinin hem de affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmalarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. İlk olarak bağlanma stillerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında bağlanma stillerinin bağlanma yaralanmalarını tek başına anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle, kaygılı ya da kaçınan bağlanma arttıkça bireylerin bağlanma yaralanmaları

da artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu kaygılı bağlanan bireylerin kendileriyle ilgili konularda partnerlerini isteksiz ve yetersiz gördüğü bilgisi ile örtüşmektedir (Hazan ve Shaver, 1994: 6). Romantik ilişkideki partnerler, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler için gerekli desteği verme noktasında yetersiz olarak algılanır. Dolayısıyla bu bireylerin kritik bir ihtiyaç anında partnerine ulaşamaması durumunda ortaya çıkan bağlanma yaralanmalarını (Millikin, 2000: 17) daha fazla deneyimlemesi beklenir. Diğer yandan alanyazında kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yakınlıktan kaçındığı, uzak veya mesafeli durma eğiliminde olduğu bilgisi mevcuttur (Hazan ve Shaver, 1994: 6). Bu bilgi araştırmanın kaçınan bağlanma puanları arttıkça bağlanma yaralanmalarının artacağını ortaya koyan bulgusuyla örtüşmektedir. Kaçınan bireyler yaşanan olayları bağlanma yaralanması olarak algılamaları ve partnerlerinden uzak durma eğiliminde olmaları dolayısıyla da bağlanma yaralanmaları düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir.

Analizin ikinci aşamasında modele affetme esnekliğini alt boyutları olan tanıma, içselleştirme ve uygulama da eklenmiştir. Sonuçlar affetme esnekliğinin tüm alt boyutlarının muhtemel bir aracı etkisini olduğunu göstermiştir.

### **5.1.3. Affetme Esnekliğinin Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın üçüncü amacı; evli bireylerin bağlama stillerinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaca dayalı olarak şu sorulara yanıt aranmıştır: “kaygılı bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?” ve “kaçınan bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin aracı etkisi var mıdır?”. Affetme esnekliği, bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre, kaygılı bağlanma arttıkça affetme esnekliği azalmaktadır. Affetme esnekliğinin azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları artmaktadır. Diğer yandan kaçınan bağlanma arttıkça affetme esnekliği azalmaktadır. Affetme esnekliğinin azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları artmaktadır.

Kaçınan bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin alt boyutlarının (tanıma, içselleştirme ve

uyulama) aracı etkisini incelemek için paralel aracı analizi yapılmıştır. Tanıma kaçınan bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaçınan bağlanma arttıkça tanıma azalmaktadır, tanımanın azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları artmaktadır. Kaçınan bağlananlar ilişkilerinde mesafeli davranan ve olumsuz durumlar karşısında diğerleriyle temas kurmaktan rahatsızlık duyan bireylerdir (Hazan ve Shaver, 1994: 6). Bu bireylerin affetmenin ne olduğunu bilmedikleri ve bağlanma yaralanmalarına maruz kaldıkları görülmektedir.

İçselleştirme kaçınan bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaçınan bağlanma arttıkça içselleştirme azalmaktadır, içselleştirmenin azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları azalmaktadır. Kaçınan bağlananlar, güven zedeleyen olaylara daha az önem vermektedir (Mikulincer, 1998: 1220). Yaşanan durumun önemsenmemesi bu durum karşısında affetmenin gücünün farkına varılmasına da engel olacaktır. Ortada affedilecek bir durum görememek kaçınan bireylerin bağlanma yaralanmalarını azaltacaktır. Araştırmanın bu bulgusu, kuramsal açıdan bakıldığında affetmeyi içselleştirmenin bağlanma yaralanmalarını azaltacağı ya da affetmeyi içselleştirememenin bağlanma yaralanmalarını arttıracığı varsayımına ters düşmektedir. Bu noktada affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuna dair daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Uygulama kaçınan bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaçınan bağlanma arttıkça uygulama azalmaktadır, uygulamanın azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları artmaktadır. Kaçınan bireyler ilişkilerini kurtarma yönünde adım atmazlar ve uzaklaşma stratejisini kullanırlar (Mikulincer, 1998: 1211-1221). Dolayısıyla, affetmemek kaçınan bireylerin bağlanma yaralanmalarının artmasına neden olacaktır.

Kuramsal olarak, kaçınan bireylerin daha düşük affetme esnekliğine sahip olduğu ve bundan dolayı yaşanan olumsuzluklardan daha az korunacağı için bu olayı bir bağlanma yaralanması olarak deneyimlemesi beklenmektedir. Bu anlamda, affetme esnekliğinin anlamlı bir kısmi aracı rolünü olması bağlanma

yaralanmalarının yordanmasındaki merkezi rolüne vurgu yapmaktadır. Fakat yinede kaçınan bağlanma stilinin anlamlı doğrudan etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır.

Kaygılı bağlanma stilinin bağlanma yaralanmaları üzerindeki yordayıcılığında affetme esnekliğinin alt boyutlarının (tanıma, içselleştirme ve uyulama) aracı etkisini incelemek için paralel aracı analizi yapılmıştır. Tanıma, kaygılı bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaygılı bağlama arttıkça tanıma azalmaktadır, tanımının azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları düzeyinde artış yaşanmaktadır. Kaygılı bağlananlar ilişkilerinde devamlı olarak terk edilme korkusu yaşar ve sıklıkla güveni sorgularlar (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Bu bireylerin affetmenin ne olduğunu noktasında sorun yaşadıkları ve bağlanma yaralanmalarına maruz kaldıkları görülmektedir.

İçselleştirme, kaygılı bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaygılı bağlanma arttıkça içselleştirme azalmaktadır, içselleştirmenin azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları azalmaktadır. Kaygılı bağlananlar partnerlerini sıklıkla yeterli ilgi ve destek göstermemekle ya da bu konuda içten olmamakla suçlarlar (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Bu suçlama döngüsü kaygılı bağlanan bireylerin affetmeyi kişisel dinamiklerine yerleştirmesine engel olacaktır. Kaygılı bireylerin yaşanan olayı affetme penceresinden ele alamaması, soruna daha az hassasiyet göstermesini sağlayarak bağlanma yaralanmalarını azaltacaktır. Araştırmanın bu bulgusu, affetmeyi içselleştirememenin bağlanma yaralanmalarını arttıracığı varsayımıyla uyuşmamaktadır. Dolayısıyla affetme esnekliğinin alt boyutlarına dair yapılacak yeni çalışmaların önem arz ettiği düşünülmektedir.

Uygulama, kaygılı bağlanma ile bağlanma yaralanmaları arasında kısmi aracı rol oynamıştır. Bu sonuca göre kaygılı bağlama arttıkça uygulama artmaktadır, uygulamanın azalmasına bağlı olarak da bağlanma yaralanmaları azalmaktadır. Kaygılı bağlananlar, ilişkilerindeki bireyler ile aralarındaki bağı korumak için yoğun bir çaba gösterirler (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Partnerini kaybetmekten korkan kaygılı bireylerin ilişkilerini onarabilmek için affetmeyi uygulama eğilimde oldukları görülmektedir. Bu bireyler partnerlerinin hatalarını telafi etmesine izin verebilir.

Fakat affetme esnekliği kavramının yapısı gereği gerçek bir affetmenin olması için tüm alt boyutlarda sırasıyla yüksek puanların alınması gerekmektedir (olak, 2014: 82). Bu nedenle bulgular gerçek bir affetme olmamasına rağmen kaygılı bireylerin affetmeyi uygulamaya koyduklarını ve sahte affetmeyi sergilediklerini göstermektedir.

Çiftler arasındaki bağlanma bağında meydana gelen ihlaller karşısında kaygılı bağlanan bireylerin sorunlara aşırı yoğunlaştıkları görülmektedir (Mikulincer, 1998: 1211-1221). Sürekli yaşanan olayı düşünen kaygılı bağlanma stiline sahip bir bireyin, affetme esnekliğinin düşük olması beklenen bir durumdur. Affetme esnekliği gösteremeyen incinmiş eşler, yaşanan olaya ait anı ve imgeleri tekrar tekrar anımsayacaktır. Bu durum alanyazında ilişki travmaları olarak görülen bağlanma yaralanmalarına (Johnson, 2015: 238) neden olacaktır. Bu anlamda, affetme esnekliğinin anlamlı bir kısmi aracı rolünü olması bağlanma yaralanmalarının yordanmasındaki merkezi rolüne vurgu yapmaktadır. Fakat yinede kaygılı bağlanma stilinin anlamlı doğrudan etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır.

## 5.2. ÖNERİLER

Elde edilen bulgular ışığında gelecekteki araştırmalara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

### 5.2.1. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Bu çalışmanın örneklemini en az bir yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Sonraki araştırmalarda, araştırmaya hem evli hem de romantik ilişkiye sahip bireylerin katılması karşılaştırmalı sonuçlar verebilmesi açısından alanyazına katkı sunabilir.
- Bağlanma yaralanmalarına neden olabileceği düşünölen spesifik bir durum (Örneğin; bir çocuğun doğumu, fiziksel hastalıklar ve kayıp) yaşayan katılımcılar belirlenerek bu örneklem grubu üzerinde bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri ve affetme esnekliğinin etkileri ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
- Bağlanma yaralanmaları deneyiminin her iki partner tarafından nasıl algılandığını ortaya koyabilmek için dyadic çalışmalar yapılabilir ve bu çalışmalarda bağlanma yaralanmaları ile affetme esnekliğinin karşılıklı etkilerine bakılabilir.
- Bu araştırmada yer verilmeyen sosyoekonomik düzey, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin etkisi gelecekteki çalışmalara dahil edilebilir.

### 5.2.2. Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

- Bu çalışmada yüksek affetme esnekliğine sahip olmanın evli bireylerin bağlanma yaralanmalarını azalttığı bulunmuştur. Bağlanma yaralanmalarını deneyimleyen birey ya da çiftlerle çalışırken affetme esnekliğini arttırmaya yönelik müdahaleler terapötik sürece dahil edilebilir.
- Affetme esnekliğinin bağlanma yaralanmalarını azalttığı düşünöldüğünde evliliğinde henüz sorun yaşamayan evli bireyler için hazırlanacak önleyici/koruyucu çalışmalara ve evliliğinde sorunlar yaşayan evli bireyler için iyileştirici çalışmalara affetme esnekliğini arttırmaya yönelik müdahaleler dahil edilebilir.

- Bireylerin bağlanma stillerinin onların hem bağlanma yaralanmalarına hem de affetme esnekliklerine olan etkisi düşünüldüğünde bireysel ya da çift terapilerinde bağlanma stillerinin dikkate alınması önerilebilir.
- DOÇT’de yer alan Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeline affetme esnekliğini kazandırma amaçlı uygulamalar eklenerek daha kapsamlı klinik çalışmalar yapılabilir.
- Gerçek affetmenin bireylerin yaşamındaki olumlu etkisi öz önüne alındığında bireylerin affetmeye yönelik bakış açıları incelenmeli, gerçek affetme ve sahte affetme arasındaki ayrımın farkına varmaları sağlanabilir.



## BÖLÜM 6

### KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S.; Blehai, M. C.; Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44(4), 709.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati Ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. (2019). Affetme Esnekliğinin Ergenlerin İyi Oluşunu Yordayıcı Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Atkinson, L. (1997). Attachment and psychopathology: From laboratory to clinic. In L. Atkinson & K. J. Zucker (Eds.), *Attachment and psychopathology*, 3–16. New York: Guilford Press.
- Banse, R. (2004). Adult Attachment and Marital Satisfaction: Evidence For Dyadic Configuration Effects. *Journal of Social and personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- 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 counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Baumeister, R. F.; Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions Of Forgiveness. *Dimensions Of Forgiveness: Psychological Research And Theological Perspectives*, 1, 79-104.

- Begum, R. ve Kumar, K. B. (2014). The Role of Attachment Style and Marital Quality in Attachment Injury Couples. In *1st International Conference on Education, Psychology and Social Science (ICEPSS)*.
- Bono, G. ve McCullough, M. E. (2006). Positive Responses To Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma Ve Kayıp: Cilt II: Ayrılık, Kaygı ve Öfke*. (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn- Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. (Çev. Sarp Güneri). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim 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*, 42(8), 1585-1596.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum*. (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş.; Çakmak, E.K.; Akgün, Ö.E.; Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (İkinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can Ceyhan, H. (2019). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İhtiyaçları İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Cannon, J. L. ve Boccone, P. J. (2019). Addressing Attachment Injuries with Bisexual Clients and their Monosexual Partners during the Coming out Process. *Journal of Bisexuality*, 19(1), 120-127.

- Chapman, D. M. ve Caldwell, B.E. (2012). Attachment Injury Resolution İn Couples When One Partner Is Trans-İdentified. *Journal of Systemic Therapist*. 31(2), 36-53.
- 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.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality İn Dating Couples, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T. S. ve Koç, M. (2016). Forgiveness Flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Çolak, T. S.; Koç, M.; Eker, H. ve Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim Öğrencilerinde Affetme Esnekliği Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Darab, M.; Bahrami, F. ve Etemadi, O. (2020). Sexual Infidelity as an Attachment Injury in Iranian Women: A Qualitative Study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(6), 385-405.
- Dehghanı, M.; Aslanı, K.; Amanelahi, A. ve Rajabı, G. (2019). The Effectiveness Of Emotionally Focused Couples Therapy Based On Attachment Injury Resolution Model On Forgiveness Among The İnjured Women With Marital İnfidelity. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(1), 143-160.
- Delibalta, A.; Caglar, E. ve Akbay, S. E. (2020). Forgiveness and Forgiveness Flexibility among University Students: An Experimental Study. *World Journal of Education*, 10(4), 104-114.
- Deniz, M. E.; Uzun, G. ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Ilkogretim Online*, 18(2).

- Diblasio, F.A. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy*, 37(2), 149-158.
- Eker, H. (2017). *Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerindeki Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139-161). Pennsylvania: 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), 1620-1631.
- Enright, R.D.; Gassin, E.A. ve Wu, C.R. (1992). Forgiveness: A Developmental Review. *Journal of Moral Education*, 21 (2), 99-114.
- Ergi, Ö.; Düşünceli, B. ve Demir, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Affetme Esnekliğinin Özgeçmiş Üzerindeki Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 32-47.
- Ermumcu, E. (2014). *Evlü Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zeka ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü*. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Mı?. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- 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*.
- Fincham, F. D. (2000). The Kiss Of The Porcupines: From Attributing Responsibility To Forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D.; Jackson, H. ve Beach, S. R. (2005). Transgression Severity and Forgiveness: Different Moderators For Objective and Subjective Severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 860-875.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the Healing Power of Forgiveness: A Psychiatrist's View. In R.D. Enright, J. North (Eds). *Exploring Forgiveness* (s. 63-74). Madison: University of Wisconsin Press.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, And Unanswered Questions. *Review Of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Fraley, R. C.; Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Freedman, S.; Enright, R. D. ve Knutson, J. (2005). A Progress Report On The Process Model Of Forgiveness. *Handbook of forgiveness*, 393-406.
- Gallo, L.C. ve Smith, T.W. (2001). Attachment Style in Marriage: Adjustment and Responses to Interaction. *Journal of Social & Personal Relationships*. 18(2), 263-299.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference, 17.0 Update*. Boston: Pearson.
- Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Synthesized Model of Recovery from a Marital Betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Gordon, K. C.; Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2005). Forgiveness In Couples: Divorce, Infidelity, And Couples Therapy. *Handbook of forgiveness*, 407-421.

- Greenberg, L.; Warwar, S. ve Malcolm, W. (2010). Emotion-Focused Couples Therapy And The Facilitation Of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gülgün, S. (2019). *Evli Bireylerde Yaşanan Çatışma Ve Affetme Durumlarının Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü*. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hair, J. F.; Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2013). Editorial - Partial Least Squares Structural Equation Modeling: Rigorous Applications, Better Results and Higher Acceptance, *Long Range Planning*, 46(1-2), 1-12.
- Halchuk, R. E.; Makinen, J. A. ve Johnson, S. M. (2010). Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Three-Year Follow-Up. *Journal Of Couple & Relationship Therapy*, 9(1), 31-47.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hargrave, T. D. (1994). *Families and Forgiveness: Healing Intergenerational Wounds*. New York: Brunner Mazel.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J.N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Harris, A. H. S. ve Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health And Disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook Of Forgiveness* (pp. 321–334). New York, NY: Brunner-Routledge.

- Harris, A.H.S.; Thoresen, C.E. ve Kopez S.J. (2007). Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How. *Journal of Counseling & Development*, 85: 3-13.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationship, *Psychological Inquiry*, 5(1), 1- 22.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.
- Hodgson, L. K. ve Wertheim, E. H. (2007). Does Good Emotion Management Aid Forgiving? Multiple Dimensions Of Empathy, Emotion Management And Forgiveness Of Self And Others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
- Johnson, S. M. (1996). *The Practice Of Emotionally Focused Marital Therapy: Creating Connection*. Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M. (2004). Attachment Theory: A Guide for Healing Couple Relationships. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 367–387). Guilford Publications.
- Johnson, S. M. (2015). *Duygu Odaklı Çift Terapisi Uygulamaları: Birliktelik Yaratmak*. (Çev. Filiz Bolat). Ankara: Ck Yayınevi.
- Johnson, S. M. ve Whiffen, V. E. (1999). Made To Measure: Adapting Emotionally Focused Couple Therapy To Partners' Attachment Styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366.
- Johnson, S. M.; Makinen, J. A. ve Millikin, J. W. (2001). Attachment Injuries In Couple Relationships: A New Perspective On Impasses In Couples Therapy. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 27(2), 145-155.
- Kachadourian, L. K.; Fincham, F. ve Davila, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, And Forgiveness Of Partner Transgressions In Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342.

- Kantarıcı, D. (2009). *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karakaş, A. C. (2017). Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği Ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Kato, T. (2016). Effects Of Partner Forgiveness On Romantic Break-Ups In Dating Relationships: A Longitudinal Study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185-189.
- 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(6), 861.
- 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.
- 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/ 2), 66-104.
- Makinen, J. A. (2004). *Resolving Attachment Injuries In Couples: Relating Process To Outcome* (Doctoral dissertation, University of Ottawa (Canada)).
- Makinen, J. A. ve Johnson, S. M. (2006). Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy. *Steps toward forgiveness and reconciliation. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 1055-1064.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- 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, Michael E.; Worthington, Everett L.; Rachal, Kenneth C. (1997). *Interpersonal Forgiving In Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2).
- Meyers, S. A. ve Landsberger, S. A. (2002). Direct And Indirect Pathways Between Adult Attachment Style and Marital Satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment Working Models and The Sense Of Trust: An Exploration Of Interaction Goals and Affect Regulation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(5), 1209.
- Millikin, J. W. (2000). *Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Process Study*. Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Mitchell, A. (2012). A Qualitative Study on Successful African American Marriages on How They Create and Repair Attachment Injuries Using Emotional Skillfulness.
- Mullet, E.; Neto, F. ve Riviere, S. (2005). Personality and Its Effects On Resentment, Revenge, Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Handbook of forgiveness*, 159-181.
- Naaman, S.; Pappas, J. D.; Makinen, J.; Zuccarini, D. ve Johnson–Douglas, S. (2005). Treating Attachment Injured Couples With Emotionally Focused Therapy: A Case Study Approach. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 68(1), 55-77.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual*. New York, NY: McGraw Hill.
- Pelling, C. (2003). *Women's Lived Experiences Of Attachment Injury Within Their Couple Relationship* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

- Pelling, C. ve Arvay-Buchanan, M. (2004). Experiences Of Attachment Injury İn Heterosexual Couple Relationships. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 38(4).
- Pillai, S. (2021). *Attachment Injury-Related Responses from the Offending Partner and Forgiveness in Romantic Relationships*.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717–731.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Rusbult, C. E.; Hannon, P. A.; Stocker, S. L., Finkel, E. J. ve Worthington, E. L. (2005). Handbook of forgiveness.
- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Alguları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doymu İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sayre, J. B.; Mccollum, E. E. ve Spring, E. L. (2010). An Outsider İn My Own Home: Attachment Injury İn Step couple Relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 403-415.
- Schade, L. C. ve Sandberg, J. G. (2012). Healing The Attachment Injury Of Marital Infidelity Using Emotionally Focused Couples Therapy: A case illustration. *The American Journal of Family Therapy*, 40(5), 434-444.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need For Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Selçuk, E.; Günaydın, G.; Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Senchak, M. ve Leonard, K. E. (1992). Attachment Styles And Marital Adjustment Among Newlywed Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 51-64.

- Shackelford, T. K.; Buss, D. M. ve Bennett, K. (2002). Forgiveness Or Breakup: Sex Differences In Responses To A Partner's Infidelity. *Cognition & Emotion*, 16(2), 299-307.
- Sığırcı, A. (2010). *Evlü Bireylerde Bağlanma Biçimleri Ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (1994). Stress and Secure Base Relationships In Adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 181–204). Jessica Kingsley Publishers.
- Sroufe, L. A. ve Waters, E. (1977). Attachment As An Organizational Construct, *Child Development*, 48(4), 1184–1199.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Szablowinski, Z. (2010). Between Forgiveness and Unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51(3), 471-482.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston,
- Taş, Y. (2016). *Evlü Bireylerde Yaşanan Çatışmalar, Bağlanma Stilleri ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taycan, S. E. ve Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40.
- Tayşi, E. Y. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Terzi İlhan, S. (2020). *Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Evli Bireylerin Kişilik Özellikleri İle Çift Uyumlari Arasındaki İlişkide Bağlanma Yaralanmalarının Aracı Rolü*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2019). Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik Yaşamı Deneyimi Ve Evliliğe İlişkin Algılar: Sorunlar, Zorluklar Ve İhtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 7(4).
- Terzi, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.
- Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- Thompson, L. Y.; Snyder, C. R.; Hoffman, L.; Michael, S. T.; Rasmussen, H. N.; Billings, L. S.; Heinze, L.; Neufeld, J. E.; Shorey, H. S.; Roberts, J. C. ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- 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.
- Tsang, J. A.; 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.
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Wade, N. G. ve Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming İnterpersonal Offenses: Is Forgiveness The Only Way To Deal With Unforgiveness?. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353.
- Wade, N.G.; Worthington, E.L. ve Meyer, J.E. (2005). But do They Work? A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 423-439. New York: Routledge.

- Warach, B. ve Josephs, L. (2019). The After Shocks Of Infidelity: A Review Of Infidelity-Based Attachment Trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-23.
- Waters, E.; Merrick, 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.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment In Adult Life. (Editörler: C. M. Parkes Ve J. Stevenson Hinde). *The Place of Attachment in Human Behavior*. New York: Basic Books, 171- 184.
- Wiebe, S. A. ve Johnson, S. M. (2016). A Review Of The Research In Emotionally Focused Therapy For Couples. *Family Process*, 55(3), 390-407.
- Worthington, E. L. (1998a). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. ve DiBlasio, F. (1990). Promoting Mutual Forgiveness Within The Fractured Relationship. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 27(2), 219.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E.L. (1998b). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Worthington, E.L. (2005). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005-2015. In E.L. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (Ed.) (p. 557-573). New York: Routledge.

Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri İle Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zuccarini, D. J. (2010). *The Attachment Injury Resolution Model In Emotionally Focused Couple Therapy: A Psychotherapy Process Study Of In-Session Client Performances and Therapist Behaviours*. Doctoral Dissertation, University of Ottawa, Canada.

Zuccarini, D.; Johnson, S. M.; Dalglish, T. L. ve Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and Reconciliation In Emotionally Focused Therapy For Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148-162.

## BÖLÜM 7

### EKLER

#### EK-1: Etik Kurul İzni

T.C.  
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI  
16

KARAR SAYISI  
2020/241

KARAR TARİHİ  
03.12.2020

#### KARAR NO: 2020/241

Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi İrem FIRAT'ın, "Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün Araştırılması" tez çalışması kapsamında evli bireylere uygulamak istediği anket soruları Etik Kurulumuzca incelenmiş olup anket soruları içerisindeki "Aylık geliriniz ne kadar?" sorusunun seçeneklerindeki kategorileşme sınırlarının belirginleştirilmesi ve ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

## **EK- 2: Demografik Bilgi Formu**

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında İrem FIRAT tarafından Dr. Öğretim Üyesi Abdi GÜNGÖR'ün danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmada evli bireylerin bağlanma stilleri ve bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkiye dair bilgi edinmek amaçlanmaktadır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Yanıtların doğru ya da yanlış cevabı yoktur, lütfen sizin için en uygun olan şekilde doldurunuz. Vereceğiniz yanıtların içten ve gerçekçi olması, araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Araştırmaya sunduğunuz katkı için teşekkür ederim.

### **1. Cinsiyetiniz:**

### **2. Yaşınız:**

### **3. Eğitim Düzeyiniz:**

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise / Ön Lisans
- d) Üniversite
- e) Lisansüstü

### **4. Evlenme Biçiminiz (Nasıl evlendiniz?):**

- a) Görücü Usulü
- b) Romantik İlişki (Flört)

### **5. Evlilik Süreniz:**

### **6. Çocuğunuz var mı?**

- a) Var
- b) Yok

### EK- 3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyula ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını işaretleyiniz.

<b>MADDELER</b>	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Oldukça Katılmıyorum</b>	<b>Biraz Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Biraz Katılıyorum</b>	<b>Oldukça Katılıyorum</b>	<b>Tümüyle Katılıyorum</b>
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2.Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım	1	2	3	4	5	6	7
4.Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

7.Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9.Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10.Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11.İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13.Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14.Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15.Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17.Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7

20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21.Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23.Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
24.Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
25.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
26.Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27.Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28.Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29.Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, gerçek benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7



#### **EK- 4:** Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

“Çiftler evliliğinde stres, üzüntü, kırgınlık ve öfkeye neden olabilecek durum ya da olaylarla karşılaşabilirler. İlişkide bir partnerin yaptığı bir davranış ya da söylediği bir söz diğer partnerin bağlılığında ve güven duygusunda zedelenmeye neden oluyorsa bu davranış ya da sözler yaralayıcı olarak nitelendirilmektedir.”

Eşinizle evlendiğiniz günden itibaren, yaralayıcı olarak adlandırabileceğiniz ve evliliğinizi olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünüz kritik olumsuz bir olay, bir durum, yaşantınız oldu mu?

(Örneğin; kendi başına karar alma, görmezden gelme, anlayışsızlık/hoşgörüsüzlük, ilgisizlik, hakaret/aşağılayıcı söz, sesini yükseltme/bağırma, yalan söyleme, kendi ailesini daha çok önemseme/partnerin ailesini daha az önemsememe, evi/yatağı terk etme, düşük yapma, kronik/hayati bir hastalık, bir yakının kaybı, iş değişikliği, yaşanılan yer değişikliği/taşınma, fiziksel şiddet, aldatma, gibi.)

Oldu ise bu olay nedir? Kısaca yazınız.

Yönerge: Aşağıda sizin için uygun olan şekilde işaretlemeniz gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek, sizin için uygun olan şekilde yanıtlayınız.

MADDELER	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2.Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum.	1	2	3	4	5

3.Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4.Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5.Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum.	1	2	3	4	5
6.Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı davranışlarımızın olumsuz yönde değiştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
7.Gün içerisinde herhangi bir olay ya da nesne bana bu olayı hatırlatabiliyor.	1	2	3	4	5
8.Bana bu olayı hatırlatan rüyalar görüyorum.	1	2	3	4	5
9.Bu olaya rağmen, zor bir durumla karşılaştığımda eşimin benim yanımda olacağından eminim	1	2	3	4	5
10.Bu olay nedeniyle uyku problemleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
11.Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
12.Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı yabancılaştığımızı hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.Bu olaydan sonra ilişkimizde bir kısır döngüye girdiğimizi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14.Bu olaydan sonra eşimle bir daha asla eskisi gibi olamayacağımızı düşünmüyorum	1	2	3	4	5
15.Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli biri olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
16.Bu olaydan sonra eşimle paylaştığımız şeylerin azaldığını hissediyorum	1	2	3	4	5
17.Bu olay nedeniyle kendimi gergin ve tedirgin hissediyorum.	1	2	3	4	5

## EK- 5: Affetme Esnekliği Ölçeği

Yaşamımız boyunca kırıcı birçok olayla karşı karşıya gelebiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi, anı ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz olabilir. İncitici yaşantıları affetme sürecine yönelik neler düşündüğümüzü, neler hissettiğimizi ve nasıl tepki verdiğimizi ifade eden maddeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen cevaplarınızı olabildiğince sizi en iyi ifade edecek şekilde veriniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

MADDELER	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Affetmek kendini kandırmaktır.	1	2	3	4	5
2.Beni kıran bir olay yaşandığında çözümün parçası olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.	1	2	3	4	5
4.Hata karşısında sabırlı davranarak ondan ders çıkarırım.	1	2	3	4	5
5.Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.	1	2	3	4	5
6.Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.	1	2	3	4	5
7.Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır.	1	2	3	4	5
8.Affetmek benim için zayıflıktır.	1	2	3	4	5
9.Kendime ve başkalarına zarar vermeden duygularımı ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
10.Kendimi suçlunun yerine koyarak	1	2	3	4	5

öfkemi kontrol edebilirim.					
11.Yapılan hatanın telafi edilmesine izin veririm.	1	2	3	4	5
12.Affetmek boyun eğmektir.	1	2	3	4	5
13.Beni inciten durumun gelecekteki ilişkilerimi olumsuz etkilemesine izin vermem.	1	2	3	4	5
14.Affedebilmeyi başaran insanlar, hayatlarını daha iyi kontrol edebilirler.	1	2	3	4	5
15.Hatalı davranışı gündeme getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5



## EK- 6: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği Kullanım İzni

**irem firat**  
Alıcı: İrem Firat

08:54 (1 saat önce)

İyi günler,

Düzce Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Yakın İlişkilerde Yaşantılar II ölçeğini kullanmak için izninizi istemekeyim.

İyi çalışmalar dilerim ...

İrem FIRAT

**Emre Selcuk**  
Alıcı: ben

10:29 (1 dakika önce)

Elbette kullanabilirsiniz, izin almanıza gerek yok.

Emre Selçuk  
Associate Professor of Psychology  
Faculty of Arts and Social Sciences  
Sabanci University  
İstanbul, Türkiye



## EK- 8: Affetme Esnekliği Ölçeği Kullanım İzni

**irem firat** Aliçi: Tugba  
30 Eyl 2020 Çar 14:25

iyi günler hocam,

Tez konum hakkında çalışıyorum. Başlanma yaratılması deneyimi ve affetme değişkenleri üzerinde araştırmalar yapıyorum. Abdi hoca sizinde fikrinizi abdiğimden ve affetme üzerine bir ölçeğiniz olduğunuz olduğundan bahsetti. Rica etsem ölçeği ve makalenizi benimle paylaşabilir misiniz? Ölçeği tezimde kullanmama izin verir misiniz?

iyi çalışmalar

İrem FIRAT

---

**irem firat**  
10 Eki 2020 Cmt 12:09

iyi günler hocam, Daha önce size aşağıdaki maili atmıştım, Affetme Esnekliği Ölçeği hakkında bana yardımcı olabilir misiniz? İyi çalışmalar > irem firat <iremfi

---

**Tugba Seda COLAK** Aliçi: ben  
12 Eki 2020 Paz 13:03

İrem,

Biraz eç kaldı kusura bakma. Ektedir.