T.C

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ (SOSYAL PSİKOLOJİ)

ANABİLİM DALI

Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Aslı ALPAY

Ankara-2009

T.C

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ (SOSYAL PSİKOLOJİ)

ANABİLİM DALI

Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Aslı ALPAY

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu

Ankara-2009

T.C

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ (SOSYAL PSİKOLOJİ)

ANABİLİM DALI

Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı **İmzası**

Prof. Dr. Selim HOVARDAOĞLU.....

.Doç. Dr Zehra DÖKMEN.....

Yrd. Doç. Mustafa Kemal COŞKUN.....

Tez Sınavı Tarihi 17.06.2009

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim.(…17…./…07 /2009)

Tezi Hazırlayan Öğrencinin
Adı ve Soyadı

ASLI ALPAY
İmzası

Yaşamıma her alanda pek çok katkısı olduğuna inandığım psikoloji eğitimimde; lisans ve yüksek lisans eğitimim sürecinde olmak üzere bilimsel bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, hayata ilişkin düşünce ve duygularımı dinleyip bakış açımı geliştiren, bu araştırma süresince beni anlayışla karşılayan ve her zaman yardımcı olan danışmanım Prof. Dr. Selim Hovardaoğlu' na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Psikoloji eğitimim sırasında her zaman bana destek olan, değerli zamanlarını ve çabalarını paylaşan Prof. Dr. Ali Dönmez' e, Doç. Dr. Zehra Dökmen ve Y. Doç. Dr Ayda Büyükşahin'e teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan ve tez aşamasında beni destekleyen sevgili dostum Bahar Kayahan'a, yüksek lisans yapmamı çok isteyen ve beni teşvik eden ve şimdi de eşim olan Cem Gündoğmuş'a, çok teşekkür ediyorum.

Son olarak varoluşumun sebebi olan, beni yetiştiren ve tüm eğitim yaşamım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen ve yanımda olan aileme, canım annem ve babama çok teşekkür ediyorum.

Aslı Alpay

İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM..... 1

GİRİŞ 1
I.1 Bağışlamanın Tarihçesi..... 4
I.2. Bağışlama Kavramı..... 10
I.3. Bağışlamayı Açıklayan Modeller 13
I.3.1. Psikodinamik Yaklaşım..... 13
I.3.2. Bağışlamanın Süreç Modelleri..... 16
I.3.3. Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli 23
I.3.4. Hargrave'in Bağışlama Modeli..... 24
I.3.5 Aile ilişkileri içinde Empati, Alçakgönüllülük ve Bağışlamanın İfadelendirilmesi Modeli..... 25
I.4. Kendini Bağışlama Kavramı..... 26
1.5. Bağışlamada Psikopatoloji ve Kişilik Özellikleri 31
1.6. Evlilik İlişkisinde Bağışlama 36
1.7. Bağlanma..... 40
1.8. Empati..... 43
1.9. Benlik Saygısı 46
1.10. Romantik Kıskançlık..... 51
1.11. Araştırmanın Amacı..... 55

2.BÖLÜM..... 57

YÖNTEM..... 57
2.1.Katılımcılar..... 57
2.2.Veri Toplama Araçları..... 57
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu..... 58
2.2.2. Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri II 58
2.2.3. Romantik Kıskançlık Ölçeği..... 59
2.2.4 Benlik Saygısı Ölçeği 60
2.2.5. Empatik Eğilim Ölçeği..... 60
2.2.6. Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği..... 61
2.2.7. Tek Maddelik Bağışlama Ölçeği..... 62
2.3. İŞLEM..... 62

3.BÖLÜM..... 63

BULGULAR 63
3.1.Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Sonuçlar 63
3.2. Evliler için Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları..... 66
3.2.1. Kaçınma, İntikam ve İlişki Sonlandırma Puanlarının Yordanması 66
3.3. SKMÖ Toplam Puanları için yapılan Regresyon Analizi 69

4.BÖLÜM..... 72

TARTIŞMA 72
4.1. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Sonuçların Tartışılması..... 74
4.2. Evlilikte Bağışlamayı alt boyutları olan Kaçınma, İntikam ve İlişki Sonlandırma açısından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması..... 77
4. 3. Evli Bireylerde Bağışlamanın Yordanmasına İlişkin Puanların Tartışılması..... 83
4.4.Sonuç ve Öneriler..... 89

ÖZET 91

ABSTRACT..... 93

KAYNAKLAR..... 94

EKLER..... 120

EK.1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU 120

EK.2.YAKIN İLİŞKİDE YAŞANTILAR ENVANTERİ II 121
EK.3.ROMANTİK KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ..... 123
EK.4.SUÇA İLİŞKİN KİŞİLERARASI MOTİVASYONLAR ÖLÇEĞİ 124
EK.5.BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ 125
EK.6.EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ 126

TABLOLAR

TABLO I.1. BAĞIŞLAMA SÜREÇ MÜDAHALESİNDEKİ PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLER 19

TABLO 3.1 CİNSİYET FARKLILIKLARINA İLİŞKİN SONUÇLAR VE T DEĞERLERİ.... 65

TABLO 3.2. SKMÖ ALT ÖLÇEKLERİNİN YORDANMASI İÇİN YAPILAN ASAMALI REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI (TÜM F DEGERLERİ İÇİN P<.05) 67

TABLO 3.3. SKMÖ TOPLAM PUANLARININ YORDANMASI İÇİN YAPILAN ASAMALI REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI (TÜM F DEGERLERİ İÇİN P<.05) 70

1.BÖLÜM

GİRİŞ

"Bağışlama, bir menekşenin, kendisini ezen topuğa, anında bulaşan güzel kokusudur!"

Mark Twain

Yakın ilişkiler, yaşamın çok önemli ve bir o kadar da geniş bir parçasını oluşturmaktadır. Bu vazgeçilmez ilişki türü, son zamanlarda sosyal psikoloji araştırmalarında artan bir şekilde incelenmekte ve her yönüyle geniş bir ilgi alanı oluşturmaktadır.

Çoğu zaman romantik bir ilişki, bireyler için mutluluk ve bir sevinç kaynağı olarak değerlendirilmektedir ve kişisel başarı ile maddi varlıklar, sevilen kişinin ardından önem kazanmaktadır (Burger, 2004).

Evlilik, bireyler için yaşamlarının önemli bir dönüm noktasını oluşturmaktadır. Evlilik yaşantısı, bireylerin aile kurma yönündeki en büyük adımları olmakla birlikte, iki insanın uzun bir birlikteliğe adım atma süreci yaşamın zorlu belki de sancılı bir olayı olabilmektedir.

Yaşam için bu kadar önemli bir kararla verilmiş evlilik yaşantısı, içinde mutlu, uyumlu anları barındırdığı kadar, incinme yaşantılarını, uyumsuzluk süreçlerini, tartışmaları ve çok daha olumsuz olayları içinde barındırabilmektedir.

Bu kadar huzur ve mutluluk verici olan yakın ilişkilerde, zaman zaman bir takım nedenlerden dolayı, uyumsuzluk ve çatışmaların meydana gelmesi doğaldır ve en mutlu ilişkilerde bir çok sorun olabilmektedir (Büyükşahin, 2007).

İlişkilerin yürüyüp yürümemesinin altında pek çok neden yatabilir ve yakın zamanlarda, yetişkin romantik ilişkilerini anlayabilmek ve geniş açılardan değerlendirebilmek için ilişki doyumu, ilişki istikrarı, romantik aşk ve bağlanma gibi pek çok kuram ortaya atılmıştır.

İlişkiler her ne kadar doyum sağlayıcı ve güven verici duygusal birliktelikler olsa da, ilişki yaşamak çoğu zaman, bireyler için kırıcı, incinebilir bir yapıya bürünebilmektedir. Bir flört ilişkisi ya da evlilik ilişkisinde yakınlaşma arttıkça, incinebilirlik düzeyinde de artma meydana gelebilmektedir. Bu tür olumsuz durumların sonunda ise çoğu zaman bağışlama olayı meydana gelmektedir (Taysi, 2007). Bağışlamanın, başarılı kişiler arası ilişkilerde anahtar bir rolünün olduğuna inanılmaktadır (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998).

Yakın ilişkiler içerisinde bireyler sağlıklı bir ilişki için eşinin bir takım olumsuz davranış ve hatalarını tolere edebilmeli, bu tür sorunlarla başa çıkabilmelidir. Bağışlamak, ilişkinin sürekliliğini sağlayan, olumsuz duyguları ortadan kaldıran bir tepkidir (Fincham, 2000). Bağışlamak; yakın ilişkiden zarar görmüş bir bireyin yaşamış olduğu olumsuz etkiden kurtulmasına izin vermektedir (McCullough, Worthington, & Rachal, 1998). Williamson ve Gonzales' e göre (2007), bağışlama pek çok süreci içine alan ve bir çok değişkenden oluşan karmaşık bir yapıya sahiptir.

Literatüre bakıldığında, son zamanlarda ‘Bağışlama’ kavramını pek çok yönüyle ele alan araştırmalar bulunmaktadır ve bu araştırmalar hızla artmaktadır. Gable ve Heidth (2005), bağışlamanın son zamanlarda bu kadar önem kazanan bir kavram olmasının nedenini, son zamanlarda pozitif psikoloji yönünde çalışmaların hız kazanmasına ve bağışlamanın da pozitif psikoloji hareketlerinde ele alınan sosyal bir kişisel özellik olmasına bağlamaktadır.

Bağışlama kavramı, çok boyutlu bir psikolojik kavram olarak ele alınmakla birlikte, pek çok düzey içeren bir yapıdadır. Bu bağışlama düzeyleri, kişisel bağışlama (kendini bağışlamak), ortak bağışlama (topluluklarda etnik grupların birbirlerini bağışlaması), ulus içinde toplulukları bağışlamak, uluslar arası bağışlamak (ulusların birbirlerini bağışlaması) düzeyleri olarak ele alınabilmektedir (Hepp-Dax, 1996).

Çok sevilen insan tarafından incitilme olasılığı daha fazla olmakla birlikte, yakın ilişkide meydana gelen kişiler arası çatışmalar olumsuz duygular yaşanmasına yol açabilmektedir ve bunlar da ilişkiye zarar vermeye başlamaktadır. Bağışlamak, bu incinme duygusuyla başa çıkmayı sağlamakla birlikte, kısa ya da uzun süreli olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Allemand, Amberg ve diğ., in press). Örneğin, bağışlamanın uzun süreli etkisi, başarılı evliliklerde ilişki doyumunun ve evliliğin uzun ömürlülüğünün devam etmesini ve evliliğin sürmesini sağlayan etkenlerden biri, eşlerin bağışlamaya istekli olması olarak görülmüştür (Fenell, 1993).

Yakın ilişki yaşanılan partnerin bağışlanabilmesi için, incinme yaşaması gereken bir bağışlayıcı partnerin olması gerekmektedir. Çatışma ya da incinme olmadan, bağışlamanın meydana gelmesi mümkün olmamaktadır (Enright &Coyle, 1998).

McCullough ve Witvliet (2002), bağışlama kavramının, üç anlamda kullanılabileceğini vurgulayarak, ilk anlamının bir kişilik özelliği, ikinci anlamının belirli bir çatışmaya tepki olarak bağışlama olduğu, üçüncü olarak ise sosyal birimlerin bir karakteristiği olarak bağışlama olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışmada bağışlama kavramı, evliliklerde eşlerin incitmesine bağlı olarak verilen bir tepki ve de bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır.

Genel olarak bu çalışmada, bağışlamanın, evlilik ilişkisinde, bağlanma, empati, benlik saygısı ve romantik kıskançlıkla ilişkisi araştırılarak, bağışlama ile ilişkisi olabileceği düşünülen bu psikolojik değişkenler, genel olarak kuramsal bir çerçevede ele alınacaktır.

Araştırmadaki değişkenler olan, ilişki doyumu, bireylerin incinme algıları, empatik eğilim, kıskançlık tetikleyicileri, benlik saygısı ve bağlanma değişkenleri açısından evli bireylerde, cinsiyet farklılığı olup olmadığı incelenecektir.

Herkes bağışlamanın iyi bir fikir olduğunu düşünür; ta ki bağışlamak için bir şeyleri olana kadar… Lewis.

I.1 Bağışlamanın Tarihçesi

Bağışlama fenomeni, Amerika ve Avrupa'da, 1930lu yıllarda psikologlar ve akıl sağlığı uzmanları tarafından araştırılmaya başlamıştır (McCullough, Pargament, Thoaresen, 2000). Bağışlamanın, yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğuna ilişkin genel ve sosyal bir kabul söz konusudur. Meninger (1996), bağışlamanın felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlak bilimde ve siyasal yapılarda merkezi kavram olduğunu belirtmiştir. Bağışlama kavramına ilgi, son on yıl içinde kamusal ve bilimsel ilgi alanı olarak artmaya devam etmektedir (Zechmeister & Romero, 2002).

Bağışlamanın insanoğlu kadar geçmişinin olduğunu belirtilmektedir. Bağışlama kavramı, sanatta, edebiyat eserlerinde ve çoğu dinde uzun zamandan beri yer almaktadır (Droll, 1984).

Bağışlama kavramı temelde, dinlerin ve felsefenin ilgi alanına girmektedir. Bağışlama, iki açıdan incelenebilmektedir. Bunlardan biri, kişinin kendi yaptıklarından dolayı kendi kendini bağışlamasıdır. Bu tür bağışlama, çoğunlukla dinlerin ilgi alanına girmektedir. Bir insanın ilahi bir varlık tarafından hangi koşullarda, niçin ve nasıl bağışlanacağı, bir çok dinde, bir takım kurallar tarafından ifade edilmektedir. Diğer yandan, daha çok felsefe ve psikolojinin ilgi alanına giren bağışlama ise; bir bireyin kendisini inciten başka bir bireyi bağışlaması anlamına gelmektedir. Bu yönüyle bağışlama, felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000). Basit olarak; ahlaklı, iyi, doğru ve güzel olanı aramak, buna uygun olarak davranmak biçiminde tanımlandığı zaman, bağışlama, ahlaklı ya da erdemli olmanın bir göstergesi olarak kabul edilebilmektedir. Bağışlama, incinme durumunda erdemli olmanın gereklerinden biri olarak kabul edilebilmektedir.

Dinler açısından ele alındığında, bağışlama, genellikle bir görev, bir tür zorunluluk olarak belirtilmektedir. Yahudilikte bağışlamak bir zorunluluktur. Yahudilik' e göre, insanoğlu Tanrı'nın bir yansımasıdır ve Tanrı bağışlamayı emretmektedir (Rye ve ark., 2000).

Özellikle suçlu olan kişi, pişmanlığını belirttiğinde, bağışlanmak istediğinde onu bağışlamak zorunludur (Enright & Fitzgibbons, 2000). Yahudi inançlarında, bağışlama, Tanrı'nın özelliklerinin merkezinde yer alır ve Tanrı'nın bağışlaması için tövbe etmek gerekmektedir (McCullough & Worthington, 1999).

Yahudilikte, bağışlamanın gerçekleşmesi için uzlaşma gerekli olmaktadır (Rye ve ark., 2000).

Hristiyanlık dininde, bağışlamayla ilgili görüşlerin çoğunun, Yahudilikten alındığı görülmektedir. Tanrı tarafından bağışlanabilmek için, incitilen insanlar tarafından bağışlanmak gerekmektedir. Bağışlamak, Yahudilikte de olduğu gibi, ahlaki bir görev, bir erdem olarak görülmektedir. Tanrı'nın bağışlaması da, İsa aracılığıyla olmaktadır. Bu tür bir bağışlama isteyen kişilerin, ilk önce yapmaları gereken önemli zorunluluk, tövbe etmektir. Ayrıca, bağışlamak için, suçlunun pişman olması gerekmemektedir. Bağışlamak için herhangi bir ön koşul olmamasından dolayı, uzlaşmaya da gerek olmamaktadır. Bu açıdan da, bağışlama kavramının bazı noktalarla Yahudi inancından farklı olduğu görülebilmektedir (Rye ve ark., 2000).

Hristiyan topluluklarında, hristiyan olanların bağışlamaya hristiyan olmayanlara göre daha çok değer verdiği belirtilmektedir (McCullough ve Worthington, 1999). Macaskill (2007), hristiyanların tanrıyla olan güven ilişkilerinin, kişiler arası ilişkilerinde önemli rol oynadığını belirtmektedir.

İslam dininde de, bağışlama kavramı çok önemli bir değere sahip görülmektedir. İslamiyet dininde, Allah'ın bağışlaması koşula bağlı bir olaydır. Diğer dinlerde olduğu gibi, ilahi bağışlanmanın olabilmesi için; gereken sadece tövbe etmektir. Sosyal ilişkilerde de suçlu kişinin bağışlanabilmesi için, suçlu kişinin, pişman olması gerekmemektedir. Kuran'da insanların günah işleme eğilimlerine karşılık, Allah'ın sınırsız olarak bağışladığı bilgisi yer almaktadır. Fakat Allah'ın hiçbir zaman bağışlayamayacağı durumlar da bulunmaktadır. Bunlar, haram olarak belirtilen durumlardır. Örneğin Allah'a şirk koşmak haram olarak belirtilmektedir.

Allah'a şirk koşmak, O'na ve O'nun peygamberine inanmamaktır (Nisa Suresi, 48, 116, 137, 168; Muhammed Suresi, 34; Münafikun Suresi, 3-6; Tevbe Suresi, 80).

İslamiyet, inananları bağışlamaya zorlamamaktadır. İslam inancı, kişilerarası bağışlamaya, ilişkileri onardığı ve toplumsal barışa, hoş görüye yol açtığı için oldukça büyük önem vermektedir. Hz. Peygamber (SAV) de bağışlamayı üstün ahlâkın üç niteliği arasında saymaktadır: "Ey Ukbe, dikkat et, sana dünya ve âhiret ehlının en üstün ahlâkından haber vereyim. Gelmeyene gitmen, vermeyene vermen ve sana kötülük edeni bağışlamandır" (Ibn Ebi'd-Dünya). Allah ve O'nun elçisi Hz. Muhammed, İslam dininde bağışlamanın rol modelleri olarak belirtilmektedir ve İslamiyet bireysel bağışlamaya önem vererek, günahları için Allah tarafından bağışlanmaya önem atfetmektedir (Tsang ve diğ., 2005).

Görüldüğü gibi, bağışlama kavramı, ilahi dinlerin temelinde yer almaktadır. Hristiyanlık inancında, Yahudilikte olduğu gibi, bağışlamak ahlaki bir görev, bir erdem olarak görülmektedir. Bağışlamak, genellikle merkezi bir kavram, bir tür zorunluluk olarak ele alınmaktadır. İslamiyette ise Allah tarafından bağışlanmak önemli olmakla birlikte, kişilerarası bağışlama da oldukça önemlidir.

Smith (2002), bütün dinlerde kulları/insanların kendilerine yapılan haksızlıkları bağışlayarak hayatlarına devam etmesinin çok iyi bir yönlendirme olarak kabul edildiğini ve bağışlamanın insanlığın devam edebilmesi için çok önemli olduğuna inandığını belirtmektedir.

Bağışlama kavramının, herkes tarafından kullanılan, ortak karar kılınmış tanımları olmamakla birlikte, felsefi ve teolojik alanda kullanılan bazı kavramların, bağışlama kavramı ile karıştırıldığı, bağışlama kavramının yerine kullanıldığı görülebilmektedir. Bağışlama kavramı ile karıştırılabilen kavramlardan biri *mazur görmektir* (excuse). Mazur görmeyle ifade edilmek istenen; işlenilen suçun, ahlaki açıdan yanlış sayılmasına karşın, bazı faktörler nedeniyle, kişinin ortaya koyduğu yanlış davranıştan sorumlu ve suçlu tutulamayacağıdır (Murphy & Hampton,1988).

Bağışlama kavramı ile karıştırılabilen diğer bir kavram da, *haklı çıkarmaktır* (justification). Haklı çıkarmada, sergilenen davranış, ilk olarak her ne kadar yanlış olarak düşünülse de sonradan değerlendirmeler yapıldığında, eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu kavramın bağışlamakla ilişkisi olmakla birlikte, eylemi yapan kişinin yaptığı eylemden ötürü suçu olmadığında, bağışlanmasına da gerek yoktur çünkü önemsenecek, kızgınlık uyandıracak davranış söz konusu değildir (Murphy & Hampton, 1988).

Bağışlama kavramı ile karıştırılabilen diğer bir kavramda *özel aftır* (merciful). Özel af kavramında, suçlu kişinin bazı kamu kurallarına uymaması nedeniyle, adaleti sağlayan bir otorite tarafından, kişiye ceza verilmesi ve bu cezanın belirli merciler tarafından hafifletilmesi ya da kaldırılmasıdır (Murphy & Hampton, 1988). Bu durumun bağışlama ile ilgisi yoktur, Çünkü bağışlama davranışını, sadece incinen ya da suça uğrayan kişi gerçekleştirebilmektedir. Bu da, içsel bir süreçtir. (Enright ve Fitzgibbons 2000).

Bağışlamak, aynı zamanda, *unutmak* ile de karıştırılabilir. Bağışlamak, *unutmak da* değildir. Unutmak, bir kişinin, yaşadığı acı bir olayı ya da olayları bilincinden uzaklaştırmasıdır.

Unutmada kişiyi rahatsız eden sorun çözülmemektedir. Aynı zamanda, bağışlama, olayın düşünülmemesi, sorunun çözülmemesi de değildir (Fincham, Hall, & Beach, 2005). Kişi bağışlama sürecine aktif olarak katılmaktadır. Yaşanan olayı ya da olayları kabul etmektedir.

Bağışlama ile ayırt edilmesi gereken diğer bir kavram da, *göz yumma* (condoning) davranışıdır. Bağışlamak, göz yummak da değildir. Bunun anlamı, zarar gören kişinin, yapılmış olan zarar eylemini reddetmesi ve bu yüzden herhangi bir özür ya da itiraf beklememesidir. Aslında ortada bir suçlu olduğu inkar edilmektedir; suçlu olmadığı için de kızılacak ya da öfke duyulacak bir kişi de yoktur. Burada, ortaya çıkan kızgınlık inkar edilmiş ve bastırılmıştır ancak; ilişkiye devam edilmektedir (Scobie & Scobie,1998). Bağışlamanın, uzlaşma davranışı ile aynı anlama gelmediği belirtilmesine (Sells & Hargrave, 1998; Worthington Wade, 1999) karşın; bağışlamanın, *uzlaşma* (reconciliation) ile aynı anlama geldiğini belirten yazarlar da (Enright & Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall, & Beach, 2005) vardır. Bağışlama, inciten (zarar veren) kişinin pişmanlığından ya da pişmanlık içeren eylemlerinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Uzlaşma, var olan farklılıkları ya da sorunları çözme süreci olarak tanımlanmaktadır.

Eşler birçok nedenden dolayı, uzlaşıp tekrar birleşebilirler (yalnızlık, ekonomik nedenler) ve bağışlamaya yardım eden süreçlerin benzeri yeniden birleşmeyi de kolaylaştırmaktadır (zarar veren tarafından yaratılan olumsuz duyguların azalması).

Görüldüğü üzere, bağışlamanın insanoğlu kadar uzun bir geçmişinin olduğunu bilinmektedir. Bağışlamaya, bir takım dinlerin bakış açısı ile bakıldığında, Yahudilikte ve Hristiyanlıkta, bağışlama davranışının, bir görev olarak algılandığı görülmektedir.

Üç büyük dinde İlahi bağışlama, tövbe koşuluna bağlanırken, Hristiyanlıkta, kişilerarası bağışlama için bir önkoşul bulunmamaktadır. Bağışlamanın, felsefi tanımlarına bakıldığında, bir çok kavramla karışmış olduğu görülmektedir.

Psikoloji alanında, bağışlama, benzer kavramlardan ayırt edilmiştir ve bir tanımda uzlaşmaya çalışılmaktadır.

I.2. Bağışlama Kavramı

McCullough (2001), bağışlamanın, bir incinme sonucunda bireylerde yaşanan, bir takım güdüsel değişiklikler olduğunu belirterek, bağışlamanın ilk olarak, küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona erdirilmesi olarak tanımlandığını belirtmiştir. Bağışlamanın, bireyde, onu incitene karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranma güdüsüne yol açabileceğini ifade etmektedir.

Her ne kadar bağışlama kavramını konu alan araştırmaların sayısında artış olsa da, bağışlamanın kavramsal bir tanımı henüz tam olarak yapılamamıştır (Macaskill, 2005).

Enright ve Coyle (1998), bağışlamayı, bireyi incitmiş, hak edilmeyen bir davranış sergilemiş birine karşı beslenen olumsuz yargı, ilgisiz davranış ve gücenmeye son verme istekliliği olarak tanımlamaktadırlar.

Worthington (1998) ise, bağışlamayı, inciten bireyden kaçınma ve uzaklaşma, bu bireye yaşanan öfke duygusunun ve intikam alma ile misilleme yapma duygularını azaltma güdüsü olarak ifade etmektedir. Hill (2001), bağışlamayı, bir çatışma sonrasında, kişiler arası ilişkileri düzenleyen, sağlıklı insan gelişiminin merkezi olarak düşünmektedir.

Dawson (2003), 'Bağışlamak' isimli kitabında, bağışlamayı mutluluğun anahtarı olarak tanımlamakla birlikte; bağışlamayı, anlamsız görünen dünyayı, anlamlandırma anahtarı olarak gördüğünü belirtmektedir. Bağışlamayı, tüm belirsizlikleri sonlandırmayı garanti eden bir bitiş olarak ifade etmektedir. Walsch, (1999), bağışlamayı, geçmiş acıların, incinmelerin gitmesine izin veren, kalbin ve canlılığın iyileşmesini sağlayan bir karar olarak tanımlamaktadır.

Bağışlamanın bu tür tanımları, bağışlamayı kişisel bir kurtuluş ve ruhsal anlamda bir doyum ve iyileşme olarak kavramsallaştırılmasıdır.

Bağışlamaya diğer bir bakış açısı da, incinen kişinin öfkesini, nefretini karşısındaki kişiye karşı korumaya devam etmesi ya da bunlardan vazgeçerek iyimser davranmasıdır bu tanım, bağışlamanın bir iç psişik fenomen olduğunu göstermektedir (Baumester, Exline ve Sommer, 1998).

Enright ve Fitzgibbons (2000), bağışlamanın içsel bir süreç olduğu görüşüne dayanarak, bağışlamayı, şöyle tanımlarlar: Bağışlama; 'insanlar, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve (hakkı olduğu) karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet (compassion), koşulsuz sevgiyi (unconditional love), cömertliği (generosity) ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik (beneficence) temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar' (s.20).

Enright ve Fitzgibbons'ın (2000), bu tanımındaki 'rasyonel olarak düşünme', kişinin suçlu birey için acele bir yargıya varmadan, gerçeği çarpıtmadan suçlunun sadece ahlaki açıdan bir hata yaptığını düşünmesi demektir. Tanımdaki 'isteyerek vazgeçme', bağışlamanın aktif bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Kişi değişmek için uğraşmaktadır, ancak, bu yazarlara göre, bağışlama sürecinin tümüyle karar verilerek ve bilinçli olarak yapıldığını düşünmemektedirler. Tanımdaki 'Tepki' kelimesi öfke ve yardımseverliğe eşlik eden duygular, düşünceler ve davranışlar anlamında kullanılmaktadır. Bu duygular, düşünceler ve davranışlar olumsuzdan olumluya doğru bir uzam içinde ortaya çıkabilirler.

'Yardımseverlik' başkalarının ne yaptığını ve ne yapabileceğini düşünmeden onlara yardım etmektir. 'Merhamet' ise ahlaki bir duygudur ve kişinin suçlu kişi ile birlikte üzülmesidir. Burada merhamet, suçlu kişi için sempati duymak ve haksız davranışlarına rağmen onun da incinebilir bir kişi olduğunu düşünmek demektir. Tanımdaki 'cömertlik' kavramı suçlu kişiye hak ettiğinden daha fazlasının verilmesi olarak açıklanmıştır. Suçlu kişinin hak ettiğinden daha fazlasının verilmesi onun koşulsuz sevilmesiyle ilişkili olarak düşünülmektedir.

Hargrave ve Sells (1997), bağışlamanın, ilişkisel doğasını vurgulayarak, bağışlamayı bozulan bir ilişkide kaybedilen güvenin yeniden kurulması ya da yeniden geliştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Burada, yazarlar, bağışlamanın kişilerarası yönüne dikkat çekmektedir. Bağışlama ve uzlaşma birbirine benzer görülmektedir. Uzlaşma kişilerarasıdır, bağışlama için uzlaşma gerekmekte, bu nedenle de bağışlama da kişilerarası olarak tanımlanmaktadır. McCullough, Pargament, ve Thoresen (2000), bağışlamanın farklı bir tanımını yapmışlardır.

Bu tanıma göre bağışlama, 'belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan suçlu kişiye karşı içsel, olumlu bir değişimdir' (s.9). Tanıma göre, birey, suçluyu bağışladığında, düşünce, duygu, güdü ya da davranış olarak değişim göstermiştir. Bu anlamda bağışlama sadece içsel ya da sadece kişilerarası bir süreç olmamakla birlikte; iki özelliği de birlikte içermektedir.

Bağışlama genellikle, olumsuz etkilerin, biliş ve davranışların yerini daha olumlu duyguların, empatinin, ruhsal dengenin, saygının, merhamet ile uzlaşmanın aldığı bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Enright ve Gassin, 1992).

Görüldüğü gibi, bağışlama, son zamanlarda artan oranlarda ilgi görmekte ve bağışlamanın pek çok tanımıyla karşılaşılmaktadır. Bağışlama hem içsel hem de kişiler arası bir tanım olarak literatürde yer almaktadır.

I.3. Bağışlamayı Açıklayan Modeller

Burada, bağışlama kavramını açıklayan birkaç model, ana hatlarıyla birlikte yer almaktadır. Bu birkaç model, bağışlamayı temel olarak açıklamakla birlikte, bağışlamayı açıklayan pek çok model bulunmaktadır.

I.3.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım incelendiğinde, bu yaklaşımın, bağışlama kavramını pek fazla ele almadığı ve incelemediği görülmektedir. Horwitz (2003), bağışlama kavramının, ilişkilerin devamlılığını sağlamasına ve zihinsel sağlığa katkılarına rağmen, psikanalitik literatürde göz ardı edildiğini belirtmiştir;

Psikanalistlerin, zihinsel çarpıtmalarla zarar görmüş yakın ilişkileri onarmaya girişmiş olduklarını ancak, yakın ilişkilerin kalıcılığı ve devamlılığına engeller oluşturan ve aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşlıkların arasına acı dolu ayrılıklar ve mesafeler koyan bağışlamanın genel sonuçlarıyla ilgilenmediğini belirtmiştir. O'na göre, insan etkileşiminin bu boyutunu çalışan analistler, üç engele sahiptir. Bunlardan ilki, bağışlamanın içsel temellerinin belirgin olmaması, kişiler arası eylem, davranışlara işaret etmesidir.

İkinci engel; bağışlamanın diğeriyle iyi geçinmesi için bireyin öfkesini bastırma ya da bir çeşit mazoşistik tepki gibi öteki yanağı çevirme davranışının derecesine, sahte bağışlama (pseudo forgiveness) ve bunun tersi olan gerçek bağışlama (authentic forgiveness) davranışına vurgu yapmasıdır. Üçüncüsü ise, bilimin dışında kalmış görünen dini topluluklar tarafından ele alınan bağışlama kavramıdır.

Psikanalitik yaklaşım, başarılı bir analitik süreç zemininde, bireyin ilişkilerini geliştirmekte ve böylece belirli kişilere bireyin yakınlığını artırmaya çalışmaktadır.

Yaşamın ilk dönemlerinde ebeveyn ve kardeşlerin ellerinde deneyimlenen belirli incinmeleri ve yaralanmaları ele alan psikanalitik yaklaşımda, bireyin bu mağduriyetleri ele alınarak hafifleştirilmeye çalışılmaktadır ve sonunda birey, diğerleri için empati kazanarak ve yaşadığı kini, incinmelerin nedenlerini anlayarak çocukluk travmaları iyileşmektedir. Ancak bu ideal senaryo her zaman meydana gelmez ve bireyin var olan ilişkilerinde iyileşme meydana gelse bile, bireyin direnci ve ailesine karşı bağışlayıcı olmayan tutumların katılığı, mağduriyetinin değişmeden kalmasına yol açabilmektedir.

Hastalarının ilişkilerini iyileştirme fırsatlarını genişletmeye çalışan analistler sadece şimdi ve burada ile değil, geçmişe bakışla ilgilenmektedirler. Freud'un 'zayıf düşmanı bağışla' öğretisini, iç psişik fenomeni olarak ele aldığı bilinmektedir. Ölmüşe duyulan kinin varlığının farkına varmaktan bahseden Freud, bu tür kinin bilinç altında olduğunu, bundan dolayı basit bir şekilde bireyin şefkatli hislerinden çıkamayacağını belirtmektedir. Smith (2002), Freud'un, kini ve düşmanlığı bilinçaltında tuttuğunu ancak, bağışlamayı ise, bilinç düzeyinde tuttuğunu belirtmektedir. Birey bir güçsüzü bağışladığında, kinin bilinçaltındaki konumu, bağışlamanın bilinçli krallığı ile yer değiştirmiş olmaktadır. Yazara göre, nesne ilişkileri kuramcısı Klien, bağışlama kapasitesini ele aldığında kuramında, çocuğun doğumdan itibaren annesine ilişkin engellemeler yaşamaya başladığını, bunun yanı sıra anneye karşı işlediği suçların da bağışlanmasını istediğini belirtmektedir. Klien'ın, bireylerin içsel nesneleriyle onarım halinde olmaya çalışırken kimi zaman da tıpkı aile gibi dış nesnelerle onarım ve bütünleme çabası içinde olduğundan bahsettiğini açıklamıştır. Smith, (2002), Klien'ın daha sonraları içsel ve dışsal nesne ayrımı yaparak, dışsal nesneyi bağışlamayı dışarıda bırakıp içsel nesne ile bütünleşmeyi ele aldığını belirtmiş; bilinçaltının onarma işleminin, belki de bilinç düzeyinde bağışlamaya neden olabileceğini ama Klien'ın ele aldığı onarım kavramı ile bağışlamanın çok farklı kavramlar olduğunu ve bu ikisinin eşitlenmesinin kavram karışıklığına neden olabileceğini belirtmektedir.

Psikodinamik literatürde bağışlamanın ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmaktadır. Bağışlama, 'gitmesine izin verme' becerisidir.

Terapide kişinin, olumsuz duyguları değiştirilmekte ve yeni bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmaktadır. Bu bakış açısı, zarar verene karsı daha olumlu ve hatta sevgi dolu duyguları içermektedir (Scobie & Scobie, 1998).

I.3.2. Bağışlamanın Süreç Modelleri

Bağışlama literatüründe, en yaygın model olarak bağışlamanın süreç modeli belirtilmektedir (Orathinkal ve diğ., 2008).

Bağışlamanın süreç modelinde, bağışlama kavramı, iki insanı içermektedir ve iki insan arasındaki bağışlama süreci ele alınmaktadır ve terapi süreci buna uygun olarak izlenmektedir. Bağışlama terapisi sürecine, her bir birey, eşi ya da aile ile ilgili çeşitli sebeplerle katılmaktadır. İncinmenin ve zararın çok az olduğu durumlarda, bağışlamak daha kolay olmakla birlikte, bunların yoğun olduğu zaman süreç içerisinde daha fazla zamana, çaba ihtiyaç duyulmaktadır (Hill, 2001).

McCullough ve Worthington (1994), bağışlamanın süreç modellerinin, danışanlara bağışlama sürecini nasıl kolaylaştıracaklarını öğretmede ve bağışlama ile ilgilenenler için de bağışlama süreci için en yardımcı model olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda, süreç modelleri, danışanlara bağışlamayı tek bir olay olarak görmek yerine bir süreç olarak görmesine ve bağışlama süresince duygu, düşünce ve davranışı şekillendirerek normalleştirmesine yol açmaktadır. Çünkü bireyler, olumlu ya da olumsuz düşünceleriyle bu bağışlama sürecini güçlendirebilmekte ya da sürecin etkisini azaltabilmektedirler. Bağışlamanın süreç modelleri, tüm bireylerin aynı bağışlama sürecini kullanması yerine, birey farklılıklarına vurgu yaparak farklı modeller sunması açısından önemli bulunmaktadır.

McKay, ve diğerleri (2007), 1970 yılı sonu ve 1980 yılları ortalarında, bağışlama sürecinin ve psikoterapide bağışlamayı artırma sürecinin şekillenmeye başladığı ifade ederek, bu dönemde, bağışlamanın süreç modellerinin geliştirilmeye başlandığını belirtmişlerdir. Yazarlara göre, bu süreçte gelişmeye başlayan bağışlamanın süreç modelleri her birinden bağımsız olarak gelişmeye başlamış; ancak her bir model, bağışlamanın psikoterapide çok yardımcı bir kavram olduğu konusunda ortak bir tema geliştirmişlerdir.

Bağışlamanın süreç modeli ele alındığında, bu dönemlerde, Fitzgibbons (1986), bağışlama sürecinde öfke yönetimini kullanarak, bağışlamanın bilişsel ve duyuşsal özelliklerine vurgu yapmıştır. O'na göre, bağışlamanın gerçekleşebilmesi için, öfkenin çözümü gereklidir. Bunun için ilk gerçekleşmesi gereken aşama, 'anlama' aşamasıdır. Yapılan 'bağışlama egzersizleri' ile birey öç alma duygusuyla da baş edebilmektedir.

Hope (1987), bağışlama kavramını terapi sürecinde ilk defa işleyerek, terapistin danışanlara bağışlamayı geçmişte yaşanan acılardan kurtulma ya da yaşanmış acıyı kabul etmek olarak gösterdiğini belirterek, terapide bağışlamanın beş aşamadan oluştuğunu vurgulamaktadır: Acıyı kabullenmek, bağışlamaya karar verme aşaması, bağışlamanın zor olduğunu anımsama aşaması, kendini bağışlama ve bağışlamanın sonuçlarını gözden geçirme aşamasıdır.

Bağışlama, klinik bir araç olarak esasen evlilik terapisi ile birlikte tartışılmıştır (Mamalakis, 2001). Worthington ve Diblasio (1990), bağışlamanın yakın ilişkilerde ve genellikle bozulan evlilik ilişkilerinde kullanılabileceğini belirtmektedirler. Karşılıklı bağışlamanın öğelerini, bağışlamak ve bağışlanmayı istemek, pişmanlık, özür dilemek ve fedakarlık olarak vurgulamaktadırlar.

Human Development Study Group (1991), yayınladıkları makalede, terapistlerin danışanlara bağışlamayı göstermeden önce, kendilerinin bağışlamayı iyi bilmelerinin gerektiğini vurgulayarak, danışanlarına da onları inciten bireyi bağışlamadan önce bağışlamayı çok iyi özümsemeleri gerektiğini vurgulamalarını, bunun olmaması durumunda ise meydana gelen bağışlamanın 'sahte bağışlama' (pseudo forgiveness) olacağını belirtmişlerdir.

Worthington ve Diblasio (1990), bağışlamayı tek bir terapi sürecinde gerçekleşebilecek bir davranış olarak görürken, Human Development Study Group (1991), bağışlamayı tüm terapi süreçlerine yaymakta ve tek bir süreç olarak görmemektedir.

Enright ve Fitzgibbons (2000), psikoterapide bağışlamanın dört aşamalı süreç modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde, klinisyen ve danışan dört aşamada ve bu aşamaların içine yerleşmiş 20 birimle çalışmaktadırlar.

Bağışlamanın süreç modelindeki evreler, ortaya çıkarma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi, derinleştirme evresidir.

İlk aşama olan *ortaya çıkarma evresi* (uncovering), kişinin yaşadığı acının ve uğramış olduğu haksızlığın, kişinin hayatındaki öneminin ne olduğu, yaşamını tehdit edip etmediğinin bilinmesi gerekmektedir.

Bireyin yaşadığı haksızlık sonucunda acısını ifade etmesi değişimin gerçekleşmesi için çok önemlidir ve bağışlamak için güdüleyici bir görev görmektedir. Bu aşamada, bireyin savunma mekanizmaları incelenmektedir. Diğer evre olan *karar evresi*, kişinin bağışlamanın ne olup ne olmadığını düşündüğü bir evredir.

Birey bağışlamaya karar verdiğinde, bilişsel bir süreç yasamaktadır. Ancak bu bağışlamanın olması için bu yeterli bir süreç olmamaktadır. Bu aşamada, suçlu olan kişiyi bağışlamaya karar verilmektedir.

Çalışma evresi olan üçüncü evrede, birey kendisine zarar veren insanı yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye başlamaktadır ve ona karsı merhamet duymaya başlamaktadır. Bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karsı duygusal dönüşümler söz konusu olmaktadır.

Bu bir çeşit yeniden yapılandırma aşaması olarak düşünülebilmektedir. Bu aşamada suçluyla empati kurma söz konusudur. Öfke azaldıkça, birey suçluya karsı daha fazla anlayış ve merhamet sergilemektedir. Son aşama olan *derinleştirme evresinde*, suçlu hakkında geliştirilmiş olan içgörü, kişinin kendisi ile ilgili bazı soruları ortaya çıkarmaktadır. Bu sorular, geçmişte kendisinin de bağışlanmak istendiği zamanların olup olmadığı, bağışlanma yaşantısını nasıl deneyimlediği, bağışlanmaya ilişkin tecrübelerinin neler olduğu sorularıdır. Böylece, birey bağışlama kavramını her yönüyle iyice anlamlandırmış ve özümsemiş olmaktadır. Bu da bağışlamanın derinleştirilmesidir (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Tablo I.1. Bağışlama Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Birimler	**Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler**
Ortaya Çıkarma Evresi	
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986).	
2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984).	
3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985).	
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985)	

5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985).

6. İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel, 1986).

7. Kişinin, zararla birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini farketmesi (Close, 1970).

8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüsüne yönelik içgörü (Flanigan,1987).

Karar Evresi

9. Eski çözüm stratejilerinin islemediğine ilişkin fikir değişimi/ dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987)

10. Bağışlamanın bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman, & Rique, 1998).

11. Suçluyu bağışlamaya karar verme (Neblett,1974)

Çalışma Evresi

12. Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith,1981).

13. Suçluya karsı empati ve merhamet duyma(Cunnigham,1985; Droll,1984/1985)

14. Acıya dayanma/kabul etme (Bergin,1988).

15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987).

Derinleştirme Evresi

16. Acı çekme ve bağışlama sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959).

17. Geçmişte başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham,1985)

18. Kişinin tek basına olmadığı içgörüsü (evrensel, destek)

(Enright & ark., 1998)

19. Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright & ark.,1998)

20. Olumsuz duyusun azalması ve belki olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karsı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

Bu tablo, Enright ve Fitzgibbons (2000) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar makaledeki tablodan aktarılmıştır, bu araştırmadaki kaynaklara dahil değildir

Bir çok araştırmacı, Enright ve Fitzgibbons'un (2000) geliştirdiği bağışlamanın süreç modelinin, çeşitli popülasyonlar için etkili olduğunu düşünmüşlerdir. Örneğin; Hebl ve Enright (1993) tarafından, yaşlı kadınlarla yapılan bir çalışmada, onları çok fazla inciten kişileri bağışlama davranışları gösterilmiş, sekiz haftalık müdahale sonrasında deney grubunun, kontrol grubuna göre daha fazla bağışlama davranışı sergilediklerini göstermişlerdir.

Bu çalışmanın sonrasında, Al-Mabuk, Enright & Cardis (1995), bağışlama terapisinin etkililiğini, ebeveynleri tarafından incitilen geç ergenlik dönemindeki ergenlerde test etmişlerdir ve sonuçlar, bu modelin bu popülasyonlar için de etkili ve yararlı olduğunu göstermiştir. Freedman ve Enright (1996), ensest ilişkiye uğramış popülasyonlarda da bağışlamanın süreç modelini kullanarak, olumlu sonuçlar elde etmişlerdir.

Coyle ve Enright (1997), terapide bağışlama modelin etkililiğini, eşinin kürtaj kararıyla incinmiş erkekler için de yararlı olduğunu göstermişlerdir.

Gordon ve Baucon (1999), üç aşamadan oluşan, evlilik ilişkisinde ele alınabilen bağışlama sürecinden bahsetmişlerdir. Bu modelde, evlilikte yaşanan travmalardan biri olan ihanete uğrama ele alınmaktadır.

Birinci aşamada, yaşanan kızgınlığın etkisiyle ilgilenmek, terapinin odak noktasını oluşturmaktadır. Bu aşama, yaşanan duyguları normalleştirme ve kapsamı araştırma gibi aşamaları içine alabilmektedir, *etki aşaması* olarak da tanımlanabilmektedir. Diğer aşama, anlamlandırmayı aramayı içermektedir. Bu aşamada olay öyküsü araştırılmaktadır, kişinin uğradığı ihanetin nedenlerinin sorgulanmasını içermektedir. Sonunda, son aşama keşfetme ve ileriye taşımayı amaçlamaktadır. Bu evrede, objektif bir yaklaşım söz konusu olmaktadır.

Birey, ilişkiye devam ya da tamam kararını vermektedir. Yaptıkları bir çalışmada Gordon ve Baucan (2003), bu bağışlama modelini sınamışlar ve etki aşamasında bağışlama oranının, son aşama olan ileriye taşıma ve keşfetme aşamasındakilere göre daha düşük olduğunu belirlemişlerdir.

Hill ve Mullen (2000), bağışlama sürecinin içsel ve dışsal süreçler bakımından, beden, ruh ve zihnin iyileşmesinde karmaşık bir süreç gibi göründüğünü belirterek, bu sürecin dikkatlice incelenmiş, sıralanmış bir görev dizisine sahip olduğunu belirtmiştir: Acıyı deneyimlemek, gerekli ayarlamaları yapmak ve umutla birlikte yeniden duygusal enerji yatırımlarıyla keder verici durumdan ayrılmak.

I.3.3. Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve ark. (1998) tarafından öne sürülen bağışlamanın sosyal psikolojik modelinde, bağışlama güdüsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Modelde, iki olumsuz duyuş iki güdüsel sisteme karşılık gelir. İlk duyuş, incinme duygusudur, kişi bir saldırıyı algılar ve suçlu kişiden kaçınma davranışı sergiler. Bu duyuşa karşılık gelen güdü, suçlu kişiyle yeniden temas kurmaktan kaçınmadır. İkinci duyuş, haklı öfkedir, burada kişi suçlu kişiden intikam almak ya da ona zarar gelmesini istemektedir. İkinci duyuşa karşılık gelen güdü intikam almaya yöneliktir. Bu iki güdüsel sistem, bağışlamama durumunda islemektedir. Kişi suçlu kişiden kaçındığında ve intikam almak istediğinde bağışlamamaktadır.

Modelde, bağışlamanın belirleyicileri de açıklanmıştır. Bağışlamanın en yakın belirleyicisi, kişinin zarar veren eş ve zararla ilgili düşünce ve duygularıyla ilişkili sosyal bilişsel değişkenlerdir. Bunlardan en önemlisi duyuşsal (affective) empatidir.

Diğer önemli sosyal bilişsel değişken, yapılanı (hata/zarar/olay) çok sık düşünmektir (rumination). Bağışlamayı belirleyen sosyal bilişsel değişkenlerin en sonuncusu ise yüklemelerdir. Bağışlamanın, sosyal bilişsel değişkenlere göre daha az yakın belirleyicisi ise zararın kendisidir.

Zarar, zararın şiddetini, suçlu kişinin özür dilemesini ve suçlunun bağışlanma isteğini kapsar ve bağışlamanın belirleyicileri olarak görülür. Diğer iki değişkene göre bağışlamaya biraz daha uzak olan bir başka değişken, suçun işlendiği kişiler arası ilişkinin niteliğidir.

İlişkideki kişilerin yakınlık düzeyi bağışlamanın ortaya çıkmasında önemlidir. Bağışlamaya en uzak olduğu düşünülen değişken ise kişilik özellikleri veya bilişsel süreçlerdir.

Bu modeli desteklemek için yapılan çalışmada bağışlamanın alt boyutları olarak düşünülen kaçınma ve intikam, ilişki doyumu, bağlanım (commitment), yakınlık, özür, empati ve zarar veren olayı çok sık düşünme (rumination) ile yüksek ilişki göstermiştir (McCullough ve ark., 1998).

I.3.4. Hargrave'in Bağışlama Modeli

Bağışlama kavramını kuramsal bakış açısıyla açıklayanlardan biri de Hargrave'dir (Hargrave & Sells, 1997). Hargrave, kuramsal çalışmasında bağışlamayı aile terapisi bağlamında tanımlamıştır. Aile içinde zarar gören kişi zarar veren kişiye karşı öfke ve kin hissetmekte ve ayrıca ilişkinin olumsuz bir durum almasından ötürü kendini suçlayıp utanç hissetmektedir. İncinebilir olmayı en aza indirmek için eşler, bu ve bundan sonraki ilişkilerinde aşırı kontrollü olarak davranabilmektedir. İlişkiye güvenleri zedelendiği için bundan sonra güvenilir ilişkiler kurmanın zor olduğunu düşünüp kaos yasayabilmektedir.

Bu modele göre, aile içinde ortaya çıkan bağışlama süreci aklama ve bağışlama kategorileri altında ele alınmaktadır. Aklama ve bağışlama birbirinden ayrı fakat birinin diğerine üstün olmadığı süreçlerdir. Aklamada, zarar gören kişi zarar veren aile üyesini onun içsel süreçleriyle anlamaya çalışmaktadır. Bağışlama, aile içinde, zarar görenin aradaki güveni yeniden oluşturması adına zarar verene telafi için fırsat vermesi ve ilişkinin nasıl daha güvenilir olması gerektiği hakkında birlikte karar vermeleri sonucu oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır.

Hargrave, bağışlamayı ilişkisel / bağlamsal bir bakış açısıyla kavramsallaştırmış; güven ve dürüstlük bu bağlamda 'ilişkisel ahlak' sisteminde aile üyelerinin dengeli, karşılıklı ve güvenli ilişki yaşamasını sağlamaktadır. Hargrave, bağışlamayı diğer modellerden farklı olarak ardışık bir basamak süreci olarak tanımlamamaktadır.

Hargrave ve Sells (1997), bağışlamanın dört öğesini (içgörü, anlama, telafi, bağışlamanın açık eylemleri) ölçmek için tasarladıkları bir ölçekle bu modeli desteklemişlerdir. Hargrave' nin modelinde bağışlama, hatalarını telafi etmesi için *karşı tarafa fırsat verme* ve *açık bağışlama eylemi* ile gerçekleşir. Telafi için fırsat verme, aldatılanın aldatana kendisine yeniden güvenilebileceğini göstermesi için fırsat tanımasıdır. Açık bağışlama eyleminde ise, ilişkideki bozulmayı açıkça tartışır ve gelecekte daha güvenilir yeni bir ilişki için neler yapabilecekleri konusunda karara varılmaktadır.

Modele göre, bağışlama durumlarının her biri birer istasyondur ve eşler, hatalı tarafı bağışlamak, ilişkiye olan güvenlerini yeniden kazanmak için bu dört istasyon arasında gidip gelmektedirler (Hargrave ve Sells, 1997).

I.3.5 Aile ilişkileri içinde Empati, Alçakgönüllülük ve Bağışlamanın İfadelendirilmesi Modeli

Worthington (1998), bu modelde, bağışlama kavramını aile ilişkisi temelinde ele almakla birlikte, bağışlamanın gerçekleşmesi için bir incinmenin olması gerektiğini, bu incinmenin de fiziksel, ahlaki, psikolojik sınırlandırmalar getirdiğini ifade etmiştir.

Worthington (1998)' a göre bireyler, incindiklerinde 'geri çekilerek' ya da ' saldırarak' tepki göstermektedir. Bu kaçınma tepkisi, bireyin kendisini korumak için; saldırı ise sonraki incinmeleri engelleyebilmek için gösterilen tepkilerdir. Kaçınma durumu bireyin ilişkiye değer vermediğini, acıların bir çözüme kavuşmasını istemediğini ifade edebilmektedir. Saldırı tepkisi de bireyin ilişkiye değer vermediğini ve intikam alma niyetini taşıdığını belirtmektedir. Her iki tepki de yakınlığı azaltabilmektedir. Modelin üç ögesi empati, alçakgönüllük, bağlanımdır. Özünde 'empati' bulunan bu modele göre, empati olmadığı sürece, bağışlama da olmamaktadır. Ancak bağışlamak için inciten kişiyle empati kurmak yeterli olmamaktadır. Modelin diğer bileşeni olan 'alçakgönüllülük' ise bireylerin hata yapabileceklerini, 'bana ne yaptın' demekten çok, ' benim de incittiğim insanlar oldu' bakış açısıyla bakılabileceğini ifade etmektedir. Öfke odaklı olmaktan çok alçakgönüllülük temelimde tepki verildiğinde bağışlamanın gerçekleşebileceği belirtilmektedir. Son bileşen ise' bağışlamanın İfadelendirilmesi'dir. İncinen kişi, duygu boyutunda bağışlayabilir ancak açık davranış olarak dile getirildiğinde bağışlama gerçek olarak hissedilmekte ve güçlenmektedir.

I.4. Kendini Bağışlama Kavramı

Bağışlama kavramıyla yakın ilişkili olan bir diğer kavram Kendini Bağışlama kavramıdır. Kendini bağışlama kavram olarak, kişinin saldırgan tavırlarla ilişkili uyarıcılardan kaçınması (mağdur kimse), kendini cezalandırma duygusunun giderek azalması (bireyi cezalandırma, kendi kendini cezalandırma davranışları içinde bulunma) ve giderek kendine iyilik etme davranışlarının sergilendiği bir takım güdüsel değişiklikler örüntüleri olarak tanımlanabilmektedir (Fincham, Hall, Beach, 2006).

Birini inciten bir kimse, kendisinin ve doğasının farkında olduğunda, yaptığı davranıştan dolayı suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik, utanç gibi benzer durumlar hissedebilmektedir. Aynı zamanda birey kendisine verdiği bir zarardan ötürü pişmanlık duyguları da yaşayabilmektedir (Strelan, 2007).

Fincham, Hall ve Beach (2006), kendini bağışlama (yaptığı suçtan ötürü kendini-bağışlama) ile kişiler arası bağışlama (inciten kişiyi bağışlama) arasında fark olduğunu vurgulamaktadırlar. Kendini bağışlama kavramında yapılan hata, davranış, düşünce ve duygu boyutunda görülürken, kişilerarası bağışlama, sadece davranış olarak görülmektedir.

Kendini bağışlamada, kişinin kendisi ve diğerine yaptığı hata bağışlanırken, kişilerarası bağışlamada suçlu kişi bağışlanmaktadır. Empati, kendini bağışlamada engelleyici olabilirken, kişilerarası bağışlamada kolaylaştırıcı etki yaratmaktadır.

İntikam, kendini bağışlamada kişinin kendisine yönelikken, kişilerarası bağışlamada zarar veren bireye yöneliktir. Kişilerarası bağışlamada, uzlaşmanın gerekli olmadığı ancak kendini bağışlamada kişinin kendiyle uzlaşması gerektiği vurgulanmaktadır. Benlikle uzlaşma, kişinin ileride değişim göstermek için gerçek bir çabaya girme isteği göstereceğini kabul etmesidir. Eğer kişi kendini bağışlamazsa, kişiler arası bağışlamada olduğundan daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Kendini bağışlama, evlilikte, örneğin eşine zarar verme durumunda ele alınması gereken ilginç bir role sahiptir. Kişiler arası bağışlamamada da olduğu gibi, kendini bağışlamama da, bireyler arasında bir sınır çizilmesine yol açarak, bireyin suçluluk ve kendini yıkıcı davranışta bulunmasına yol açabilmektedir (Fincham, Hall, Beach, 2006).

Kendini bağışlama, kurban edilmiş partnerin, suç işleyen eşinin kendini bağışlamasını kolaylaştırma gibi kişiler arası bir kapsamda meydana gelmesi mümkün gözükmektedir(Hall & Fincham, 2005).

Kendini bağışlama, kişinin kendine verdiği zarardan sonrası ve başkasına verdiği zarar sonrası olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Hall ve Fincham (2005), kişinin kendine vereceği zararın sadece davranış boyutunda (uyuşturucu almak) olmayıp, düşünsel boyutta da (hasta bir yakınının ölümünü isteme) olabileceğini belirtmiştir.

Worthington (2006), bazı insanların suçluluk eğilimli ya da utanç eğilimli olmadığını belirterek, suçlarıyla ilgili daha az çaba sarfeder göründüklerini, kimi bireylerin ise başkalarına yanlış yaptıklarında kendilerini daha suçlu hissetme eğilimli olduklarını belirtmiştir. Ayrıca, utanma eğilimi yüksek bireyler vardır ki bu insanlar yaptıkları hatadan ötürü kendilerini çok kötü hissetmektedirler.

Worthington (2006), bu suçluluk hissetme ve utanç yaşama eğilimi olan bireylerin her ikisinin de kendini bağışlamak için çaba sarf edeceğini belirterek, suçluluk hissetme eğilimi olan bireylerin, verdiği zarardan ötürü yaptıkları yanlışı düzeltmeye çalışacaklarını, utanç yaşama eğilimli bireylerin de geldikleri durumdan dolayı kendilerini bağışlamaya çalışacaklarını ifade etmektedir.

Utanç yaşayan bireylerin yaptıkları hatadan çok hatalı benlik kavramlarını değiştirmeye çabaladıklarını belirten yazar, dördüncü tip dediği bireylerin ise, suçluluk ve utanç yaşayabildiklerini ancak genellikle kendilerini bu durumdan hızlı bir şekilde çekip kurtardıklarını belirtmektedir ve O'na göre bu bireyler narsistik, kendine odaklı insanlardır.

Bauer ve arkadaşları (1992), genç ve orta yetişkin yaş grubuna açık uçlu anket uygulayıp, bu inceleme temelinde kendini bağışlama sürecini birkaç aşamada ele almışlardır. Katılımcılara göre, bu süreç bireylerin diğerini incittiği bilmeleri ve bu farkındalıktan dolayı kendilerinden yabancılaşmaları ile başlamaktadır. Hatalarıyla yüz yüze gelmek kendinden şikayetçi olmak, pişmanlık, üzüntü ve yalnızlık gibi bir takım duygular yaşanmasına neden olmaktadır. Bu duygular son aşamada bireylerin kabul ediş ve bütünleşme yaşayarak kendilerini sıkıntıdan kurtarmayla sona ermektedir.

Dayton ve Krause (2005), 129 sayıda yaşlı katılımcıdan oluşan beyaz ve Afrikalı Amerikalı örnekleme dayanarak, kendini bağışlamanın davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkilerini değerlendirmişler, yaşlılık döneminde kendini bağışlama kavramını değerlendirmeye çalışmışlardır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerin bilişsel değerlendirmelerindeki standartlarını değiştirdiklerini, hatalarından öğrenimler yapmaya başladıklarını ve yaşla bağlantılı bir takım değişiklikleri fark ettiklerinde bilişsel şemalarında değişmeler olduğunu ve kendini bağışlamanın gerçekleştiğini vurgulamaktadırlar. Davranışsal ve duygusal boyutta ise, yaşamın ilerleyen dönemlerinde kendini bağışlamanın dini tutumla açıklanabileceğini ifade eden yazarlar, kendini bağışlamanın zihinsel sağlığa yol açtığını ifade etmektedir.

Kendini bağışlama kavramının ele alınmaya başlandığı ilk çalışmalarda Mauger ve arkadaşları (1992), 237 hristiyan danışmacı katılımcıyı ele alarak, kendini bağışlamanın düşük benlik saygısı ile yüksek depresyonun, kaygı ve öfkenin olduğu bireylerde zorlaştığını belirtmektedirler.

Kendini bağışlama ile patolojik sorunların ilişkisini ele alan çalışmalarında, Maltby, Macaskill, ve Day (2001), kendini bağışlamada yetersizlikle depresyon, kaygı ve güvensizlik arasında olumlu ilişkilerin bulunduğunu belirtmektedirler.

Zeichmeister ve Romero (2002), bağışlanan kişi açısından zararın ve zarar görenin nasıl algılandığını daha iyi anlamak için düzenledikleri bir araştırmada, katılımcılardan, kurban veya suçlu oldukları bir olayı hatırlamalarını istemiş, katılımcılardan, bu olayda bağışlanma olup olmadığını belirtmelerini istemişlerdir. Suçlunun bakış açısından kendini bağışlamayla, kurbanın bağışlaması arasında bir ilişki ortaya çıkmadığını belirterek, Kendini bağışlayan suçlu kişilerin, daha fazla özür dileyen ve durumu düzeltmeye çalışan kişiler olduğunu vurgulamışlardır. Yazarlara göre, suçlu kişinin bakış açısı, kendini bağışlama özelliğinde değişiklik göstermektedir.

Kendini bağışlayan kişilerin, kurbanın aşırı tepki verdiğini, olayı kışkırttığını, kurbanın zarar hakkında öfke duyduğunu ve suçlunun kurbanla sonradan gelişen bir ilişkiye sahip olduğunu daha fazla belirtmektedirler.

Exline ve arkadaşları (2004), kendini bağışlayan bireylerin, kurbanın suçunu bölüştüğünü düşünmektedirler. Suçluların, zarara bu şekilde bakmalarının bir açıklamasının, kurbanla aralarındaki zarara ilişkin eşitsizliği bilişsel yollarla en aza indirmek olduğunu vurgulamaktadırlar.

Hodgson ve Wertheimer (2007), yaptıkları bir çalışmada, kendini bağışlama ve kendini bağışlamayı artıran etkenleri inceleyerek, duygulara yönelmenin ve duyguları netleştirerek onları onarmak istemenin yüksek kendini bağışlama davranışı ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Bu durumda, empati kurarak, olaya diğerinin bakış açısıyla bakabilen bireylerin kendilerini daha çok bağışladıklarını ifade etmektedirler.

1.5. Bağışlamada Psikopatoloji ve Kişilik Özellikleri

Araştırmacılar, son zamanlarda, bağışlama davranışının temelindeki kişilik özelliklerini merak etmektedir ve hangi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha fazla bağışlayacağı hakkında incelemeler yapmaktadırlar (McCullough & Hoyt, 2002; Toussaing & Webb, 2005).

Farklı koşullar karşısında, bireylerin bağışlama ya da bağışlamamaya ilişkin eğilimleri merak edilmektedir, bu nedenle de bağışlama ile ilişkili kişilik özellikleri, bağışlayan kişilik karakteri gibi konular psikoloji literatürüne girmiştir (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, & Wade, 2001; Brown, 2003; Walker & Gorsuch, 2002). Bunun yanı sıra, bağışlamada yetersizlik, bağışlamada hatalı olmak ya da bağışlamayı engelleyen özellikler (narsizim, öfke, kaygı, depresyon, kin) gibi psikopatolojik durumlar da sıklıkla ele alınmaktadır (Enright ve diğ., 1992; Maltby, Day, Barber, 2005; Worthington, 1998).

Bağışlama ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki genellikle beş faktör kişilik ölçeği kullanılarak araştırılmaktadır (Exline ve ark., 2004; McCullough, 2001,). Ancak, son zamanlarda yeni geliştirilmiş olan HEXACO kişilik modeli ölçeğini kullanarak bağışlama kişiliği çalışmaları yapılmaktadır (Shepherd & Belicki, 2008).

McCullough (2001), bağışlama eğiliminin altında yatan olumlu ya da olumsuz bir takım değişkenlerin ve kişilik özelliklerinin olduğunu belirterek, bağışlama ile ilgili bu değişkenleri kolaylıkla incelemek için 5 faktörlü kişilik ölçeği kullanarak incelemeler yapmıştır.

Yazar, bazı insanların diğerlerine göre daha fazla intikam aradığını belirterek, bu durumu intikamcılık (vengefulness) olarak ifade etmiştir. Çalışmasında, yüksek düzeyde intikamcı olan bireylerin, zarar olayını daha fazla düşünen hem de zarar verene karşı daha fazla intikam güdüsü gösteren kişiler olduklarını belirtmiştir. Saldırgana karşı empati kurabilen bireylerde daha fazla bağışlama davranışı arttığını ve böylelikle empatik eğilim özelliğinin bağışlama ile ilişkili olabileceğini belirten McCullough ve ark. (1997, 1998); intikamcılığın, kişiliğin evrensel beş faktörünü (yeniliğe açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uzlaşmacılık, nörotisizm/iç uyum) ölçen Beş Büyük Kişilik faktörü testinde Nörotisizmle olumlu ancak Uzlaşmacılıkla olumsuz ilişkili olarak belirtmiştir.

Exline ve ark. (2004) ise araştırmalarında, beş büyük kişilik faktörü testini kullanarak, narsizm ile uzlaşmacılık arasında olumsuz, nörotisizm arasında ise olumlu ilişki bulunurken, diğer kişilik faktörleri arasında bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Bağışlama eğiliminin farklı olarak uzlaşmacılıkla olumlu, Nörotisimle olumsuz ilişkisi olduğunu belirterek; narsizmi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara göre eslerini daha az bağışladıklarını ifade etmişlerdir. McCullough ve ark. (1998), kaçınma ve intikam güdüleri ile benlik saygısının olumsuz ilişki gösterirken, narsizm, kaçınma ve intikam güdüleriyle olumlu ilişki gösterdiklerini belirtmiştir. Bağışlama ve paranoid kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada, bağışlamaya isteksizlik ve intikam alma ile paranoid kişilik arasında güçlü bir ilişki bulunmuş, bu durum genel toplum özellikleri ile ilişkilendirilerek bağışlamamak ile paranoid özelliğin, düşük uzlaşmacılık/ yüksek nörotizmin yansımaları olabileceği vurgulanmıştır (Sastre ve ark., 2005).

Koutsos ve ark. (2008), yaptıkları çalışmada, uzlaşabilir ve duygusal bireylerin daha fazla bağışlama eğiliminde oldukları ve yüksek nörotizm puanı alan bireyler ile bağışlama eğilimi arasında olumsuz ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Karremans, Van Lange, ve Holland (2005), bağışlama kapasitesi olmayan bireylerin yalnızlık duyguları ve depresyon yaşayabileceğini, bu bireylerin duygu yoksunluğu gibi patolojik eğilimler gösterebileceklerini belirtmektedir. Suçlu kişiyi bağışlayamayan bir bireyin, hem suçluyla hem de başkalarıyla olumlu etkileşimde bulunmayacaklarını ifade ettikleri çalışmada, bağışlamanın olumlu ve sağlıklı bir kişilik özelliği olduğunu vurgulamaktadırlar.

Tse ve Cheng (2006), bağışlama ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele alarak, benzer bulgulara ulaşmış; düşük depresyon koşulunda, depresyonun yüksek boyutta olduğu koşula göre bağışlamanın belirgin olarak gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, depresyon koşullarının bireylerin yüksek- düşük depresyon puanlarına dayanması ve depresyonun deneysel olarak değişimlenmemiş olması da bu ilişkinin nedensel bir ilişki olamayacağına işaret etmektedir.

Bu ifadeyle benzer olabilecek bir vurgulama da Day ve Maltby (2005) tarafından ifade edilmektedir. Yazarlar, başkalarını bağışlama eğilimi gösteren bireylerin güçlü sosyal ilişkiler kurduklarını ve böylece sosyal yalnızlık yaşayamayacakları hipotezini sınadıkları çalışmalarında, bağışlama eğiliminin, sosyal yalnızlıkla ilişkili olmadığını belirtmişlerdir.

McCullough ve Worthington (1999), duygusal kararlılık ve vicdan sahibi olma gibi olumlu kişilik özellikleriyle birlikte ‘sosyal arzu edilebilirlik’ kişilik değişkeninin de bağışlamayı artırıcı bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir.

Akhtar (2002), bağışlama davranışını ele alarak, bağışlamadaki patolojik durumları ele almaktadır. İlk olarak başkalarını bağışlamada yetersizlik yaşayan bireyleri ele alan yazar, başkalarını bağışlamada yetersizliği olan bireylerin, aşırı derecede öfke ve intikam duyguları yaşadıklarını intikam isteklerinin kronik olmasından dolayı bağışlamada yetersiz olduklarını ifade etmektedir. O'na göre diğer bir boyut ise, erken (zamansız) bağışlamadır. Bu bireyler yaşadıkları durumu bağışlamaya oldukça hazırdırlar. Bu bireylerin sağlıklı bir biçimde kızgınlık yaşama kapasitelerinin olmadığın belirten yazar, aşırı bağışlama davranışının mazoşist bireylerin özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Kendilerine yapılan haksızlıkları ve yaşamış oldukları travmaları sürekli bağışlayan bu bireylerin, kendilerine eziyet eden kişilere bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Sahte ya da sözde bağışlamada (pseudoforgiveness) ise, olumsuz duyguların üstesinden gelmeden birey, diğerlerini bağışlamaktadır. Bağışlanmayı aşırı istemek ise, bilinçaltında bulunan ahlaki olarak kötü olma duygusunu bastırmak için kullanılır. Bununla ilişkili olabilecek diğer durum ise, bağışlanmayı kabul etmede yetersizlik durumudur. Burada, büyük küçük tüm zararlarda bireyin, kendini sürekli suçlu hissetmesi ve zarar sonrası bağışlansa bile bunu yeterli görmemesi söz konusudur. Akhtar (2002), bağışlanma isteğinde yetersizliğin, pişmanlık ve empati duymayan sosyopat bireyler ve narşist kimselerde görüldüğünü ifade etmektedir.

Çalışmalarda, diğerlerini bağışlama eğilimi gösteren bireylerin anksiyete, depresyon ve düşmanlık ölçümlerinde bağışlama eğilimi olmayan bireylerden daha düşük puan aldıkları görülmekle birlikte (Brown, 2003; Thompson & diğ. 2005); bağışlama davranışı sıklıkla sağlıklı iyi olma, fiziksel sağlık ve arzulanan ilişki gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Worthington & Scherer, 2004).

Toussaint ve diğ., (2001), bağışlama yeteneğinin düşük depresyon, az derecede anksiyete, yüksek yaşam doyumu ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Bağışlama aynı zamanda, kişiler arası gerginlik yaşantılarının ardından psikolojik uyum sağlama ile ilişkili bulunabilmektedir. Orth ve ark. (2008), yaptıkları boylamsal çalışmalarında, psikolojik uyumun incinme sonrası inciten bireyi bağışlamayı kolaylaştırdığı, ancak bağışlamanın uyumu kolaylaştırmak için yeterli olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir.

Benzer sonuçlar elde eden Tse ve Yip (2008), bağışlamanın, insan ilişkilerinde kaçınılmaz olan çatışmaların olumsuz etkilerinin giderilmesinde yardımcı olabileceğini belirterek, yaptıkları çalışmada, bağışlamanın kişiler arası uyum ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda, bağışlamanın kişiler arası uyumu geliştirebileceğini ve kişiler arası yaşantıların olumsuz etkilerine karşı koruma sağlayabileceğini belirtmişlerdir.

Görüldüğü gibi bağışlama davranışı, bağışlamada yeterli olma ve bağışlamayı kabul etme davranışı olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde görülebilmekteyken, bağışlama davranışına kin ve intikamcılığın eşlik ettiği ve bağışlamayı tam olarak sergileyemeyen bireylerin patolojik boyutlar sergilediği düşünülmektedir. Bu çalışmada da evli bireylerde bağışlama davranışının empati, benlik saygısı, romantik kıskançlık yaşama gibi özelliklerle ilişkisi ele alınmaktadır. Evlilik ilişkisinde bağışlama sürecinin ele alınmasında, bağışlama davranışı ile kişilik özelliklerinin ilişkisi oldukça önemli bir bilgi kaynağı olabilmektedir.

1.6. Evlilik İlişkisinde Bağışlama

İnsanlar belki de en çok sevdikleri insanları daha çok incitmektedirler. Bu durumda, sıklıkla evlilik ilişkisinde birbirini inciten eşlerin bağışlama davranışı en çok ele alınan inceleme konularından birisidir.

Fincham ve ark. (2007), evlilikte meydana gelen çatışmaların bağışlama ile hissedilen olumsuz duygu ve suçlulukları yok edebileceğini belirterek, bağışlamanın olmaması durumunda meydana gelen çatışmaların yetersiz çatışma çözme becerileri ile yinelenebileceğini ya da intikam alma duygularının gelişebileceğini ve bunun da evlilik ilişkisinde olumsuz durumlara yol açabileceğini belirtmiştir.

Fenell (1993), bağışlamayı, bireyler arasında kırgınlıklarla başa çıkmayı sağlayan ve kısa süreli ya da uzun süreli olumlu sonuçları olan bir kavram olarak ele almakla birlikte, uzun süreli evliliklerde, eşlerin bağışlama ve bağışlanmayı isteme davranışlarının evlilik doyumlarını ve evliliklerinin uzun ömürlü olmasında büyük bir katkısının olduğunu belirtmektedir.

Bununla birlikte, evlilik terapistleri, bağışlamanın, evlilikte sadakatsizlik gibi ele alınan başlıca incinme durumlarında anahtar rolünü fark etmeye başlamıştır ve yazarlar, bağışlamanın evlilikteki yararlarını göz önüne alarak, bağışlamanın evlilik çatışmalarını azalttığını belirtmişler, bağışlamanın eşe daha olumlu bir şekilde davranma eğilimiyle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır (Fincham & diğ, 2004; Gordon & diğ., 2004;).

Bağışlamanın ele alındığı ilk çalışmalar genellikle bağışlamayı tek boyutlu ele alan çalışmalar olmakla birlikte, (saldırgana karşı öç alma, kaçınma ya da bağışlamama gibi), Fincham ve diğerleri (2006), evlilikte bağışlama çalışmalarının artmasının, partnere ilişkin iyi niyet gibi yönleri kapsayan olumlu ve yararlı açılarla bağışlama davranışının boyutlarını genişlettiğini belirtmektedir.

Bağışlama, başarılı bir evliliğin temel taşlarından biri olarak görülmektedir (Worthington, 1994). Bu görüş aynı zamanda evli eşler tarafından da paylaşılmaktadır (Fenell, 1993). Evlilik kuramları ile bağışlamayı bütünleştirme ve evlilikte bağışlamaya kuramsal bakış açıları geliştirme çabaları, bağışlamanın çiftlerin var olan güçlüklerini yenmelerine ve gelecekte karşılaşabilecekleri sorunları önlemeye yardımcı olabileceğinin anlaşılmasına yol açmış bulunmaktadır (Worthington & DiBlasio, 1990).

Evlilik ilişkisinde yapılan ihlaller acı verici ve evliliğin kutsallığına zarar verici olarak görülmekle birlikte, bu durum bağışlamanın evliliğin devamı için kilit nokta olmasına yol açmaktadır (Mahoney, Rye, & Pargament, 2005). Hargrave ve Sells (1997), ilişkide, zarar gören eşin ilişki etiğine zarar geldiğinde ve hakkı yendiğinde bağışlamanın önemli hale geldiğini belirtmektedir. Böylelikle varsayımlar ve evlilik standartlarının sıklıkla tehdit edilmesi gibi durumlar, bağışlamayı evliliğin devamlı bir bileşeni yapmaktadır. Verilen bu önem, bağışlamanın evlilik ilişkisinde incelenen diğer değişkenlerin arasına girmesini sağlamaktadır. Karşıt duygular, çatışma, tutumlar, ilişki doyumu, bağlanım, empati gibi kavramlar, evlilik sürecinde bağışlamayla ilişkili kavramlardır.

Olumlu ya da olumsuz şekillerde bağışlamayı etkileyen bu yapılar sıklıkla çalışmalarda ele alınmakta ve değişkenlerin etkisi incelenmektedir (Fincham, 2000, ; Fincham & diğerleri, 2006; Gordon & Baucom, 2003,).

Kimi zaman bağışlama evliliklerde doğal olarak ortaya çıksa da bazı durumlarda eşler yaşadıkları acı verici olaylar karşısında profesyonel destek almaktadır. Birkaç müdahalenin romantik ilişkide bağışlamayı artırdığı görülmektedir (Gordon, Baucom, & Snyder, 2004; Rye & Pargament, 2002; Sells ve diğ., 2002) ve bir takım bağışlama modelleri, bu tür müdahaleleri geliştirmek için kullanılmaktadır.

Bağışlamada cinsiyet farklılıklarının da ele alındığı çalışmalarda, suça ilişkin kadın ve erkeklerin verdiği tepkiler ve bağışlama davranışına eğilim incelenmiş, kadınların genellikle incinme sonrası çeşitli boyutlarda öfke yaşadıkları ve bağışlamada güçlükler yaşadığı (Gonzales ve diğ., 1994) ve erkeklerin daha ufak tepkiler sergileme eğiliminde olduğu bulguları edinilmiştir (Worthington, Sandage & Berry, 2000). Bağışlamada cinsiyet farklılıklarını inceleyen diğer çalışmalarda ise, farklı ilişki türlerinde kadın ve erkekler arasında herhangi bir ayrıma ulaşılmamıştır (McCullough ve diğ.,1998). Bağışlamayı farklı gruplarda, romantik ilişki yaşayan bireylerde (Boon ve Sulsky, 1997), klinik ya da ayrımlaşmış gruplarda (Coyle ve Enright, 1997; Mazor ve diğ.,1998) inceleyen bir takım araştırmacıların yanı sıra, Fenell (1993) ve Fincham (2000), aile, topluluk gruplarından yaklaşık 20 yıllık birliktelikleri olan evlilere, uzun süreli evliliklerine katkıda bulunan yapıları sorarak incelemeler yapmıştır.

Fenell (1993), bağışlamaya gönüllülük ve bağışlanan olmanın çiftler tarafından işaretlenmiş etkenlerden olduğunu ifade etmiştir.

Fincham ve arkadaşları (2002), uzun süredir evli olan İtalyan çiftelerle yaptığı çalışmada, hipotetik bir olayda, eşin verdiği zarara ilişkin bağışlamayı artırmada, evlilik niteliği, duyuşsal tepkiler ve tutumların rolünü araştırmışlar ve sonuçta, olumlu evlilik niteliğinin tek başına bağışlamayı yordamadığını ancak tutumlarla birlikte yordayabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, cinsiyet farklılıklarıyla ele alındığında, erkeklerde sorumluluk yüklemelerinin kadınlara göre bağışlamayı daha az yordadığı ve duygusal empatinin bağışlamayı erkeklere göre daha çok yordayabileceği bulgularına ulaşılmıştır.

Madanes (1990), bağışlamanın, eşler arasında, kırılmış güvenin onarılmasında bir anahtar olduğundan, bağışlamanın bireysel bir nitelik taşımadığından, aile kapsamında süregelen ve bireylerle gelişen bir etkileşim olduğundan bahsetmektedir ve bireylerin genellikle terapiye bağışlayamadıkları durumları nedeniyle geldiğini belirtmektedir. Yazar, bir eş diğerini bağışlamayı seçtiğinde güvene gereksinim duyduğunu ve bir takım kuralların bir basamaktan diğerine geçmede öneme sahip olduğundan bahsetmektedir.

Bağışlama literatüründe evli bireylerde yapılan pek çok araştırmanın yanı sıra, son zamanlarda yapılmış bir araştırma, bağışlamanın ilk kez evlenmiş ve yeniden evlenmiş bireyler arasında karşılaştırması açısından önemli bir çalışmadır. Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008), yaş, eğitim, meslek statüsü, sahip olunan çocuk sayısı ve birlikteliğin süresi değişkenlerini, ilk evliliğini sürdüren ve yeniden evlenmiş bireylerde inceleyerek, yaş ve evlilik süresi ile bağışlamanın ilişkili olmadığını; kadınların bağışlamaya daha eğilimli olduğunu, ilk kez evlilik yapanlarda çocuk sayısının bağışlamada yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir.

1.7. Bağlanma

Bowlby (1973), bebekler ile ebeveynlerinin ya da onlar için önem taşıyan diğer bireylerin arasındaki güçlü bağların nasıl geliştiğini ve onlardan ayrıldığında yaşadıkları duygusal stresin neden kaynaklandığını araştırmıştır.

Bağlanma kuramı, bebeklerin ve çocukların birincil bakıcıları olan annelerinden belirli bir süre ayrı kaldıklarında temel beslenme ve sağlıkla ilgili gereksinimlerinin karşılandığı durumlarda da gösterdikleri duygusal tepkilerin gözlenmesi sonucunda ortaya atılmıştır. Çocuk ile bakım veren arasındaki bağlanmanın oluşmasını sağlayan temel etmenler, insanları ve hareket eden nesneleri tercih etmeye yönelim, daha sık gördüklerini diğer gördüklerinden ayırt etmeyi öğrenme, tanıdıklarına yaklaşma ve tanımadıklarından uzak durma, istendik sonuçları getiren davranışları diğerlerinden ayırt etme ve artırmadır. Zamanla bağlanma stilleri ve güvenli bağlanma konuları ele alınmaya başlamış; Hazan ve Shaver (1987), bağlanmayı romantik ilişki kapsamında ele almış; yetişkinlikte romantik ilişkilere bağlanma stilleri ve yakın ilişkilerin pek çok yönünün açıklanabileceğini öne sürmüştür.

Yazarlar, erken dönemdeki bağlanma stillerinin ve zihinsel temsillerin, gelecekte edinilecek romantik ilişkilerin, eş ve benliğine ilişkin değerlendirmelerin belirleyicisi olduğunu belirtmektedir. Çocukluk döneminde aileleriyle sıcak, sevgiye dayalı ilişkiler yaşayan bireylerin güvenli bağlanan bireyler olduğunu, aileleriyle reddedici, kaçıcı ilişkiler yaşayan bireylerin kaçınmacı bağlanan ve aileleriyle ilişkilerinin bazen sevgi dolu bazen de reddedici olan bireylerin ise kaygılı-kararsız bağlanan bireyler olduğunu belirtmişlerdir.

Daha sonraları, Bartholomew ve Horowitz (1991) Bowlby'nin benliğe ve başkalarına ilişkin zihinsel temsiller kavramını temel alarak yetişkinlerde bağlanma stillerini dört farklı bağlanma modeli temelinde incelemişlerdir. Dörtlü Bağlanma Modeli (DBM) olarak adlandırdıkları bu sınıflandırmalarını şu şekilde açıklamışlardır: bu modeller, güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleridir.

Güvenli bağlanma stiline (Secure Attachment Style) sahip bireyler, kendilerini sevilmeye değer gören, başkalarını da güvenilebilir ve ulaşılabilir gören ve olumlu beklentileri olan bireylerdir. Başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilen bireylerdir.

Saplantılı bağlanma stiline (Preoccupied attachment style): sahip bireyler ise, kendilerini sevmeye değer görmeyen, başkalarını ise tam tersine olumlu olarak değerlendiren bireylerdir. İlişkilerine ilişkin takıntıları vardır.

Korkulu bağlanma stili (Fearful attachment style) ise, kendilerini değersiz ve başkalarını da güvenilmez ve reddedici olduklarına inanmak eğilimi ile ilişkilidir. Başkaları ile yakınlık kurmaktan kaçınma, reddedilme olasılığından kendilerini koruma, bağlanmada korku ile ilişkilidir.

Kayıtsız bağlanma stili (Dismissive attachment style): Bu bireyler, kendilerini değerli görme eğilimindeki bireylerdir. Başkalarına karşı tutumları genelde olumsuzdur ve yakınlığa karşı kayıtsızdırlar, yakın ilişkilerin çok fazla gerekli olmadığına inanmaktadırlar.

Sümer (2002), bağlanmanın, sosyal ve gelişim psikolojisi alanlarının köklü yaklaşımlarından olduğunu, gelişim psikolojisinin dışında sosyal ve klinik psikoloji alanlarında da ele alınmaya başlandığını belirtmektedir.

Bağlanma stilleri, pek çok psikolojik değişken ile ilişkisi araştırılmak üzere ele alınan, psikolojinin temel kavramlarından birisidir.

Bağlanma stilleriyle yakın ilişkilerde benlik saygısı (Bylsma, Cozzarelli, ve Sümer, 1997; ; Sümer ve Güngör, 1999), eş seçimi (Collins ve Read, 1990; Ertan, 2002;), eşi algılama (Mikulincer ve Shaver, 2005) stres (Büyükşahin, 2001), çatışma yönetim biçimleri (Bahadır, 2006; Simpson, Rholes, Phillips, 1996), kıskançlık (Buunk, 1997; Hazan ve Shaver, 1987; Karakurt, 2001), yalnızlık (Büyükşahin, 2001; Löker, 1999), yükleme biçimleri (Gallo ve Smith, 2001; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2004) çalışmaları yapılmıştır.

Bağlanma stilleri ile bağışlama davranışı arasındaki ilişki son dönemlerde sıklıkla araştırılmaktadır. Bağışlama ile bağlanma arasındaki ilişkinin hangi yönde olduğu, bağlanmanın bağışlamayı başlatıp başlatmadığı (Tsang ve ark. 2006), bağlanmanın bağışlamayı artıran bir etken olup olmadığı sorusuna yanıtlar aranmıştır ve Burnette ve ark., (2007) güvenli bağlanmanın bağışlamayı artırdığını belirtmişlerdir.

Bağlanma, empati, özür gibi bağışlamayı kolaylaştırıcı etkenler arasında görülmekle birlikte; bağlanma kuramı ile bağışlama arasında önemli paralellikler bulunmaktadır. Her ikisi de güven, iletişim, empati, duygu düzenlenmesi gibi yapıları ve her ikisi de kendilik ve diğerleri gibi bir takım psikolojik değişiklikler takımını içermektedir (Burnette ve ark., 2007). Kathleen ve ark. (2006), bağlanmanın, bağışlamayı etkileyen etkenlerin başında gelebileceğini belirterek, yaptıkları çalışmada, bağlanma stili, empati, duygusal ifade değişkenleri ile bağışlama arasındaki ilişkiyi, katılımcıların kan basınçlarını ve kalp ritimlerini değerlendirerek incelemişledir.

Sonunda, güvenli bağlanma ile bağışlamanın ilişkili olduğunu, güvenli bağlanmanın bağışlamayı yordayabileceğini belirtmişlerdir. Bağlanmanın olduğu bireylerde düşük sistolik kan basıncının olduğunu, bağışlamanın gerçekleştiğini ifade etmişlerdir.

Bağlanma kuramı gibi, bağışlamayı kolaylaştıran etkenlerden birisi de empati kavramıdır.

1.8. Empati

Dökmen (1999), Empatinin, bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun düşüncelerini doğru olarak anlama, duygularını hissetme ve bu durumu ona anlatma süreci olarak tanımlanmaktadır ve bugün üzerinde uzlaşılan bu tanımın, Rogers'ın 70'li yıllarda ulaştığı empati tanımı olduğunu belirtmektedir.

Worthington ve Wade (1999), empatiyi, kişinin kendini diğerinin yerine koyarak onun bilişsel ve duyuşsal olarak ne yaşadığını ve ne hissettiğini anlama becerisi olarak tanımlamıştır.

Dökmen (1999), empatinin sağlıklı bir iletişim sağlamada oldukça etkili bir araç olduğunu ifade ederek, empatik eğilimin iletişimde meydana gelen çatışmaları önlemede ve sona erdirmede oldukça önemli oluğunu belirtmektedir. Benzer bir ifadeyle de Pişkin (1991), empatik yönden gelişmiş bir bireyin kişilerarası iletişimlerinde başarılı bireyler olduklarını, empatik açıdan zayıf bireylerin ise, kişilerarası iletişimde başarısız olma olasılıklarının olduğunu belirtmiştir. İletişimde bulunan bireylerin birbirini anlaması iletişimi kolaylaştırıcı etkenlerden biridir. Empatik beceri, insanların birbirini anlamasında önemli bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireyin, karşısındakinin duygularını anlaması, onun yerine kendini koyabilmesi ve bunu da ona ifade etmesi, iletişimde yaşanan sorunları da en aza indirebilmektedir. Günlük yaşamda kişilerarası iletişimin kaçınılmaz olması, empatinin önemini arttırmaktadır.

Empati kavramının, psikoloji literatüründe yer alan pek çok değişkenle ilişkisi olmakla birlikte, empati ile bağışlama arasındaki ilişki de sıklıkla ele alınmaktadır.

USA Today Magazine (April, 2000), empatinin insanların bağışlama ve unutmasına yardımcı olduğuna ilişkin sonuçlar elde eden çalışmalara yer vererek, doyumun yüksek olduğu evliliklerde, karşılıklı olarak incinme durumunda, özrün ardından, eşin bağışlandığı ve bu bağışlamada etkili olanın ise 'empati' olduğu vurgulanmaktadır.

Olaylara eşin bakış açısıyla bakabilmenin, evlilikte yaşanan gerilimi azaltmada yardımcı olduğunu belirten Kışlak ve Çabukça (2002), olaylara ve çatışmalara eşinin bakış açısından bakabilmenin, evlilikte meydana gelebilecek gerilimleri önleyebileceğini ifade etmiştir. Yaptıkları çalışmada, bağlanma stilleri, olumsuz yüklemeler ve empati arasındaki ilişkileri açıklamışlardır ve empatinin evlilik uyumunu yordadığını belirtmişlerdir.

Bağışlamanın sosyal psikolojik belirleyici modelinde, bağışlamanın belirleyicileri olarak psikolojik değişkenlerden en önemlisi duyuşsal (affective) empati belirtilmektedir (McCullough ve ark., 1998). Bu modeli desteklemek için yapılan çalışmada bağışlamanın alt boyutları olarak düşünülen kaçınma ve intikam, ilişki doyumu, bağlanım (commitment), yakınlık, özür, empati ve zarar veren olayı çok sık düşünme (rumination) ile yüksek ilişki göstermiştir.

Bağışlama terapilerinde, incinen bireylerin yaşadığı olumsuz etkilerin giderilebilmesi için, danışanın empati kurabilmesini sağlamak amacıyla çalışmalar yapılabilmektedir. Bağışlama yeteneği genel anlamda bir diğeri ile empati kurabilme yeteneği ile yakından ilişkilidir (Konstam, Chernoff & Deveney, 2001).

Bağışlama terapilerinde empatiyi oluşturabilmek için suçlu hakkında zarar görenin daha fazla bilgi sahibi olması sağlanmaktadır (Hill, 2001). Düşük empati yeteneği olan bireylerin, narsistler ve antisosyal kişilik bozukluğu olanlar gibi, bağışlama için gerekli olan empatiyi kuramadıklarından bağışlamanın gerçekleşemediği belirtilmiştir ve bu nedenle, empati bağışlama için önemli aracılardan biri olarak görünmektedir. Bağışlamanın, kişisel ve ilişkisel değişkenlerle olan ilişkisini araştıran McCullough ve ark. (1997), yaptıkları çalışmada, bağışlamanın uzlaşabilirlik ve dürüstlük gibi empatinin de bağışlama ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Saldırgana karşı duyulan empatinin başarılı bir bağışlama gerçekleşmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Fincham, Paleria, ve Regalia (2002), yaptıkları araştırmada, evli çiftlerde ilişki uyumunun, yüklemelerin, empatinin ve duyuşsal tepkilerin bağışlamayı yordadığını bulmuşlardır.

İlişki uyumunun, olumlu yüklemeleri daha fazla yordayarak, olumsuz duyuşsal tepkileri azalttığını ve duygusal empatiyi arttırarak bağışlamayı dolaylı ya da dolaysız olarak kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir.

Zechmeister ve Romero (2002), çalışmalarında, kendilerini kurban konumuna getiren suçluyu bağışladıkları öykülerde, bağışlamanın gerçekleşmediği öykülere göre, olaya suçlunun bakış açısından bakabilme olasılıkları daha yüksek olmuştur.

Bu çalışmada bağışlamak, suçluya daha az öfke, eylemlerini daha az düşünme ve daha az sorumluluk yükleme ile ilişkilendirilmiştir. Bağışlamaya ikna etme yolunda en etkili olan girişim empati kurabilme olabilmektedir (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997).

Bu görüşe benzer bir şekilde, Greenberg ve ark. (2008), bağışlamanın iki önemli duygusal süreç içerdiğini belirterek, bu süreçlerin incinmeden dolayı yaşanan kızgınlık ve öfkenin çözümlenmesi ve diğer sürecin de incitene ilişkin sevgi, hoşlanma gibi olumlu duygularla empati beslemeye başlamak olduğunu ifade etmişlerdir.

Son zamanlarda yapılan çalışmada Hodgson ve Wertheim (2007), empatik eğilimin, duygu yönetimi ve bağışlama arasındaki ilişkiyi yönettiğini belirtmiştir. Bu görüş, Malcolm ve Greenburg (2000)'un belirttiği gibi duygulara dikkat vermek ve onları onarmaya çalışmanın bir diğerinin bakış açısından bakmayı olanaklı kıldığı ve böylelikle de bağışlamayı beslediği görüşünü destekleyen bir görüştür.

1.9. Benlik Saygısı

Bir kimsenin 'ben kimim' sorusuna verdiği yanıtlar, o kişinin benlik kavramını oluşturmaktadır (Myers, 2002 s.39). Benlik saygısı da, bir kimsenin benlik kavramını değerlendirmesidir.

Benlik saygısı, yaşam tercihlerini belirlemede, belirgin bir rol oynamaktadır (Franzoi, 2003 s. 53).

Benlik saygısı, bireyin kendini genel olarak değerlendirmesi ya da hissettiği benlik değeridir. Kendiliğe ya da kişiliğe ilişkin yüklemelerin dikkati çeken değerlendirme miktarını belirleyen varsayımsal bir yapıdır (Flouri, 2006 s.111). Kişinin kendilik kavramının değerlendirilmesi, genellikle kişinin kendisini nasıl gördüğünün görece kararlı ve evrensel ölçümüdür (Burger, 2006, s. 699).

Genel anlamda kendilerine değer veren insanlar yani yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler; görüş, beceri ve daha fazlasına oldukça değer vermektedirler (Myers, 2002). Benlik saygısı, kendiliğin değerlendirilebilir bir bileşenidir ve kendiliği bir değerlendirme objesi olarak görmektedir.

Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, yüksek benlik saygısı olan bireylere göre daha kuşkucu olmaya eğilimlidir, daha az belirlenmiş, daha az kararlı ve karmaşık benlik kavramına sahiptirler (Flouri, 2006).

Laboratuarda yapılan bir çok çalışmada, bireylere görev sonrası verilen geribildirimin benlik saygısıyla ilişkisi araştırılmıştır. Geribildirim, düşük benlik saygısına sahip bireylerde olumsuz düşünceleri tetikleyici role sahip görülmüştür (Brown ve Dutton, 1995; Stake, Huff ve Zand, 1995). Araştırmalar göze alındığında, geribildirimin, olumsuz düşünceleri tetikleyerek, bireylere, kişisel açılardan zayıflıklarını, yetersizliklerini hatırlattığı ve de böylece olumsuz etkilere yol açtığı söylenebilir.

Düşük benlik saygısına sahip olma, diğerleri tarafından yapılan sosyal değerlendirmelerle daha çok ilgilidir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, benlikleri hakkında daha çok bilgi bulmaya çalışmakta, bununla yüksek benlik saygısı olanlara göre daha fazla meşgul olmaktadır ve onlar, bu beceri kritik olduğunda, daha etkili problem çözücülerdir (Schroth ve Shah, 2000).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, düşük benlik saygısı olanlara göre, yaşamdaki şanslarını daha iyimser bir şekilde açıklamaktadırlar. Yüksek benlik saygısına sahip olanlar, diğerlerinin kendilerinin olumlu benlik inançlarını doğrulayacağını umarken; düşük benlik saygısı olanlar bunun tersini ummaktadır (Franzoi, 2003).

Benlik saygısı ile cinsiyet ilişkisini araştıran pek çok araştırmaya rastlanabilmektedir. Harper ve Marshall (1991), benlik saygısı konusunda cinsiyet farklılığı olduğunu saptamış ve kızların erkeklere oranla daha düşük benlik saygısına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçla tutarlı olmayan bir araştırmada da kadınların benlik saygısının erkeklerin benlik saygısına göre daha fazla olduğu bulgusu edinilmiştir (Lackovic-Girgin ve Dekovic, 1990).

Mutlu bir evlilik ilişkisi düşünüldüğünde, eşler arasında olumlu iletişim, karşılıklı empati kurabilme becerisine sahip olma, meydana gelen çatışmaları çözebilme yetisi gibi özellikler akla gelebilmektedir. Bunun yanı sıra Hawkins, (2005)' e göre, mutsuz bir evlik birlikteliği, mutluluk, yaşam doyumu, genel sağlık ve benlik saygısı ile olumsuz ilişkilidir. İçsel travma yaşantıları (fiziksel , duygusal, cinsel kötüye kullanım), bir çok bireyde öfke, depresyon, suçluluk ve düşük benlik saygısı gibi duygusal yaralar bırakabilmektedir (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes, & Nelson, 1995).

Bu olumsuz duygu yaşantıları, bireylerin dünyayı algılama biçimlerini, kendilik değerlerini ve diğerleri ile ilişkilerini etkileyebilmektedir. Bu süreçte bağışlama terapileri, bireylerin yaşadıkları bu sancılı durumların giderilmesinde oldukça işlevli olabilmektedir.

Bağışlama sonunda bireyler öfke, düşük benlik saygısı gibi olumsuz yaşantıların üstesinden gelebilmektedir (Enright & Coyle, 1998; Fitzgibbons, 1986; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000).

Neto ve Mullet (2004), yaptıkları çalışmada, hipotezlerini ele alırken bağışlamanın pek çok kişilik değişkeni ile ilişkili olduğunu belirterek, benlik saygısı ile nörotizm arasındaki güçlü ilişkiye vurgu yaparak, bağışlama ile nörotizm arasındaki olumsuz ilişki olduğunu, benlik saygısında azalmanın nörotizmde artışa yol açabileceğini, bu durumda bağışlama ile benlik saygısı arasında olumlu yönde bir ilişki olabileceği hipotezini öne sürmüşlerdir. Çalışmalarında, düşük benlik saygısı olan bireylerin bağışlamada daha istekli görünebileceğini ortaya koymuşlardır.

Aynı tutarlı sonuç, Katz ve ark. (1999) tarafından da elde edilmiştir. Yazarlar, düşük benlik saygısı düzeyine sahip kadınların kişisel incinme yaşantılarına rağmen, ilişkilerini sona erdirmede isteksiz olduklarını belirtmişlerdir.

Baldwin ve Sinclair (1996), benlik saygısı düşük bireylerin, çevrelerinden kabul görmeye çok fazla gereksinimlerinin olduğunu ve bu bireylerin ilişkilerinde arzu ettikleri bu kabulü bulamadıklarını, bunun da insanların kendileri hakkındaki görüşlerinin mutlaka bir koşulu olabileceğine inanma eğiliminde olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir.

Benlik saygısı düşük bireylerin, yoğun olarak kabul edilme arzusu, aynı zamanda ilişkilerinde meydana gelebilecek çatışmaları çözebilmede bir kararsızlık, karmaşa örüntüsüne yol açabilmektedir. Bu durumda eşi tarafından incitilen bir birey, düşük benlik saygısına sahipse, çözüm yolu bulmada zorlanabilir ya da geri çekilebilmektedir.

Eaton ve ark., yaptıkları çalışmada, savunucu (defensive) benlik saygısı ve güvenli (secure) benlik saygısı arasında ayrım yaparak, savunucu benlik saygısının narsizim ile ilişkili olduğunu belirtmiş, savunucu benlik saygısı düzeyine sahip bireylerin incinme durumunda, suçlunun özür dilemesi durumunda bağışlamanın gerçekleşemeyeceğini, ancak güvenli benlik saygısına sahip bireylerin meydana gelen incinme durumlarında güvenli benlik saygılarından dolayı benlik değerlerinde çok daha az düşüş meydana geleceği için bir özür sonrası bağışlamanın gerçekleşebileceğini ifade etmişlerdir.

Deneysel çalışmalarında, Karremans ve ark. (2003), bağışlama ile yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz etkilenme ilişkisinin yanı sıra, bağışlamanın benlik saygısı ile ilişkisini incelemişler ve yakın ilişkide yüksek bağlanımın olduğu koşullarda, bağlanımın düşük olduğu koşuldaki bireylere göre, bağışlama ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Öfke, depresyon, suçluluk duyguları, düşük benlik saygısı gibi yaşantılar, kimi zaman olumsuz bir yaşantıdan sonra bireylerin yaşadığı duygu durumu bozukluklarıdır ve bunların giderilmesi için bireyler çoğu zaman terapilere başvurmaktadırlar. Bu terapilerden birisi de bağışlama terapilerdir.

Cardi ve ark. (2007), bağışlama terapilerinde, kadınların benlik saygısının, olumsuz duyguların (öfke, gerginlik) uzaklaşmasındaki rolünü araştırmışlardır ve araştırmanın sonunda, kadınların benlik saygılarının bağışlamada etkili olduğunu, yüksek benlik saygısı olanların yönergelere daha olumlu tepki verdiklerini ortaya koymuşlardır.

1.10. Romantik Kıskançlık

Kıskançlık, uzun süredir psikoloji araştırmalarına konu olan bir kişilik değişkeni olarak ele alınmaktadır. Özellikle 1980'li yıllardan itibaren klinik, sosyal psikoloji ve psikiyatri alanlarında sıklıkla ele alınmaya başlayan psikolojik değişkenlerden birisi de romantik kıskançlık kavramıdır (Guerrero ve Eloy 1992). Türkiye 'de de son yıllarda kıskançlığı ele alan, kıskançlığın bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenle ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Demirtaş 2004, Demirtaş ve Dönmez 2006, Karakurt, 2001, Öner 2001.

White (1981) kıskançlığı; bireyin partneriyle, gerçek ya da hayal edilen bir rakip arasındaki gerçek ya da potansiyel bir ilişki nedeniyle algılanan, ilişkinin varlığına dair bir tehditle karşılaştığındaki karmaşık duygu, düşünce ve davranışlar olarak tanımlamaktadır. Bu tehdit, bireyin benlik saygısına ya da ilişkinin geleceğine, kalitesine olan tehdit algısı olarak düşünülmektedir.

Sayar (2006) ise kıskançlığı içsel ve dışsal öğeleri bulunan karmaşık bir tepki olarak belirtmektedir. İçsel öğelerin, genellikle dış dünyadan görünmeyen çeşitli duygular, düşünceler ve fiziksel belirtiler olduğunu belirtmektedir. Bu duyguların ise acı, kızgınlık, hiddet, kıskanma, üzüntü, korku, keder ve aşağılanma duyguları olduğunu belirtmektedir.

Kıskançlığın içerdiği düşünceler; gücenme, kendini suçlama, rakiple kendini karşılaştırma, sosyal imajı hakkında endişelenme, kendine acıma şeklinde görülürken kıskançlığa ilişkin fiziksel belirtiler yüz kızarması, terleme, ellerde titreme, mide krampları, nefessiz kalma, baygınlık hissi, hızlı nabız, uyuma güçlüğüdür.

Guerrero, Spitsberg ve Yoshimura (2004)' e göre, romantik kıskançlık, ilişkiye yönelik bir tehdite karşı verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir.

Cinsel kıskançlık yaşandığında, bu tehdit, partnerin üçüncü bir kişiyle cinsel ilişkiye girdiğini ya da bunu arzu ettiğini bilmek ya da bundan şüphe duymaktan kaynaklanmaktadır.

Duygusal kıskançlık yaşandığında ise, birey, partnerinin üçüncü bir kişi ile duygusal ya da aşk ilişkisinin olması tehditi ile karşı karşıyadır. Kıskançlığın yaşanışı ve ifade edilişi, kültür, kişilik ve ilişkisel özellikler gibi bir çok etkenden etkilenmektedir.

Guerrero ve arkadasları (1995) romantik, kıskançlık yaşantısında, kıskançlığın ifadesi ile ilgili 11 çeşit iletişimsel tepki ortaya koymuşlardır. Bunlardan ilk altısı, partnerle iletişim kurma ya da kurmama çabasını kapsamaktadır.

1. *Olumsuz duyuşların ifadesi (Expression of negative affect)*; engellenme üzüntü, ya da öfke gibi sözel olmayan dışavurumları içermektedir.

2. *Tamamlayıcı, bütünleştirici iletişim (Integrative communication),* problem çözme girişimlerini, duygu ve endişelerin ifadesini barındırmaktadır.

3. *Dağıtıcı iletişim (Distributive communication),* bütünleştirici iletişimin tam tersi olan bir tepkidir. Partnere bağırmak ve kötü davranmak gibi taktikler içermektedir.

4. *Kaçınma/reddetmeyi kapsayan davranışlar* (*Avoidance/denial encompasses behaviours),* iletişimi kesmek ve kıskançlığı reddetmek gibi tepkileri içeren tepkidir.

5. *Aktif uzaklaşma (Active distancing),* soğuk-kötü bakışlar atmayı, görmezden gelme kaçınmaları ve dolaylı yoldan saldırganlık ifade eden davranışlar içermektedir.

6. *Saldırgan iletişim, tehdit (Violent communication, threat),* Partneri tehdit etme ya da partnere şiddet uygulama gibi doğrudan saldırgan davranışlar içermektedir.

Diğer beş tepki ise, kıskançlık yaşantısında partnere yönelik olabileceği gibi, doğrudan kıskanılan birey ile iletişim kurulmasına gerek olmamaktadır.

1. *Gizlice izleme davranışı (Surveillance behaviour),* tıpkı bir ajanlık görevi gibi, partnerin davranışlarını gizlice incelemeye çalışmaktır. Örtük bir takip söz konusudur.

2. Ödünleyici iyileştirme/onarım stratejileri (*Compensatory restoration strategies),* çiçek yollama ve daha çekici olmaya çalışma gibi ilişkiyi onarma çabası söz konusu olmaktadır.

3. *Değişimleme girişimleri (Manipulation attempts),* partnerin duygularını değişimle amaçlanmaktadır. Genellikle partnerin eskiye oranla duygularını daha yoğun yaşaması arzulanmakta ve bu doğrultuda değişimlemeler yapma çabası olmaktadır.

4. *Rakiple iletisim (Rival Contacts),* rakibi partnerden uzak durması için uyarma. Genellikle kıskançlık durumunda verilen tepkilerden biridir. Rakiple yüzleşme olanağı sağlamaktadır. Bu durumda da kıskanılan partner iletişimin dışında tutulmaktadır.

5. *Saldırgan davranı*ş (*Violent behavior),*tıpkı edilgen saldırganlık yaşantısında olduğ*u* gibi*,* kapı çarpmak ya da eşyaları etrafa fırlatmak gibi doğrudan partnere yönelik olmayan ancak ona karşı saldırgan davranışların sergilendiği tepki dizisidir. Bu şekilde yaşanılan kıskançlık duygusu ifade edilmektedir (Guerrero ve Ark., 1995).

Bağışlama, kişiler arası ilişkilerin olumlu bir bileşeni iken; kıskançlık genellikle olumsuz bir açı olarak düşünülmektedir. Kötüye kullanım, intihar girişimleri, depresyon gibi stres verici olaylar, kıskançlığı içeren olumsuz yaşantılardır (Carson & Cupach, 2000).

Lumpert ve Friedman (1992), yaptıkları bir çalışmada, kadınlara partnerlerinin kendilerine ihanet ettiklerini öğrendiklerinde tepkilerini öğrenmek istemişler ve incinebilirlik puanı yüksek olanlar, kabul edebileceklerini, bağışlayabileceklerini ifade etmişlerdir. Düşük incinebilirlik puanı olan kadınlar ise, bağışlamayacaklarını ve terk edeceklerini belirtmişlerdir. Kadınların incinebilirlik düzeyi bireysel özelliklerle ilişkili olabilmektedir.

Bireylerin yakın ilişki yaşadıkları bireylere ilişkin kıskançlık tetikleyicilerine gösterileceği belirtilen kıskançlık düzeyi ve yaşadıkları incinme sonrasında bağışlama davranışları bu araştırmada merak edilen değişkenlerdir. Bu bağlamda, evli bireylerin tüm kıskançlık tetikleyicilerine (1,, 2., ve 3. tür tetikleyiciler) gösterileceği belirtilen kıskançlık düzeyi ile bağışlama davranışı arasındaki ilişki ele alınacaktır.

Literatürde kıskançlık tetikleyicileri genel olarak (eşin bir partide karşı cinsten biri ile ilgilenmesi, bir başkası ile cinsel birliktelik ve bir başkası ile flört etme) olarak ele alınmaktadır. Kıskançlık tetiklendiğinde, evli bireylerdeki bağışlama davranışının ilişkisi incelenecektir.

1.11. Araştırmanın Amacı

Evlilik ilişkisi, bir çok bireyin yaşamı için oldukça önemlidir. Kimi zaman yüksek doyum alınan evlilik ilişkisinde, olumsuz yaşantıların olması ve incinme durumlarının yaşanması olağan bir durumdur. Sosyal psikolojide sıkça ele alınan evlilik ilişkisi ve evlilik ilişkisinin sosyal psikolojik boyutları çok sayıda araştırmaya konu olmaktadır.

Benlik saygısı, empati, kıskançlık, bağlanma gibi psikolojik özellikler, kimi zaman bir takım davranış boyutlarıyla ilişkili olarak bireylerin davranış ve düşünme biçimlerini etkileyebilmektedir. Bu tür bireysel değişkenlerin incelenmesi, yakın ilişkilere bakış açısını etkileyebilmektedir.

Bağışlama, yurt dışındaki araştırmalarda sıklıkla ele alınmakla birlikte, Türkiye'de bağışlamayı ele alan çok sayıda araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu anlamda, TAYSİ'nin (2006), evlilerde bağışlama üzerine yüklemeler ve ilişki uyumunun yordayıcı etkisi konulu çalışması, bağışlama kavramını ele alan bir çalışmadır.

Evlilik ilişkisinin ele alındığı bu çalışmada, bağışlama davranışında etkili olabileceği düşünülen bir takım bireysel değişkenler genel anlamda açıklanmış, evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı düzeyleri, bağlanma, kıskançlık tetikleyicilerine karşı gösterdikleri kıskançlık düzeyleri, empatik eğilimleri, algılanan incinme düzeyleri açısından cinsiyet farklılıkları olup olmadığı araştırılacaktır.

Bu araştırmada, aynı zamanda bağışlamanın alt boyutlarının (kaçınma, intikam alma, ilişkiyi sonlandırma boyutları) benlik saygısı düzeyleri, empatik eğilim, bağlanma ve kıskançlık tetikleyicilerine gösterdikleri tepkiler ile ilişkisi ele alınacaktır. Araştırmanın temel amaçları doğrultusunda,

1. Bağışlamanın (alt boyutları olan ilişkiyi sonlandırma, kaçınma ve intikam) ile empati, benlik saygısı, bağlanma, romantik kıskançlık, ilişki doyumu, incinme algısı değişkenleri açısından evli bireylerde cinsiyet farklılığı vardır.

2. Evli bireylerde, bağışlama davranışını, bireylerin empatik eğilim düzeyleri, benlik saygısı düzeyi, bağlanma (kaçınma bağlanma ve kaygılı bağlanma alt boyutları ile), bireylerin sahip olduğu incinme algısı derecesi, kıskançlık tetikleyicileri yordar.

2.a.) 1. tür kıskançlık tetikleyicisi (eşin bir partide karşı cinsten biriyle ilgilenmesi), bağışlama davranışını yordar.

2.b.) 2. tür kıskançlık tetikleyicisi (eşin bir başkası ile cinsel birlikteliği), bağışlama davranışını 1. tür ve 3. tür değişkenlerden daha iyi yordar.

2.BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.Katılımcılar

Araştırmaya toplam 200 evli birey katılmıştır (104 erkek, 96 kadın katılımcı). Katılımcılar evli çiftler değildir. Araştırmaya katılan bireyler, Kocaeli, Eskişehir ve Ankara illerinde yaşamaktadır. Katılımcıların yaş ortalamalarına bakıldığında, yaş ortalamalarının 36.24 (ss= 8.56) olduğu gözlenmiştir. Bireylerin evlilik sürelerinin 1-35 yıl arasında değiştiği gözlenmektedir. Evli bireylerin çocuk sayıları da 0-3' tür. Katılımcıların, 168 'i (%83,5) bir işte çalışmakta olduklarını, 32 (%0.16) birey ise herhangi bir işte çalışmadıklarını belirtmiştir. Evli bireylerin 12'si (%0.6) eşi ile görücü usulü evlendiklerini, 139'u anlaşarak evlendiklerini (%0.69,5), 49 birey ise (%0.24,5) görücü usulü ve anlaşarak evlenmiş olduklarını belirtmiştir.

2.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile Tek Maddeli Bağışlama Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcılara, cinsiyet, yaşları, kaç yıldır evli oldukları, çocuklarının sayısı, çalışıp çalışmadıkları, evli bireylerin eşleri ile nasıl tanıştıkları ve evliliklerini ne kadar doyum verici düşündüklerine ilişkin sorular yer almaktadır.

2.2.2. Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri II

Fraley ve arkadaşları (2000), Yakın ilişki yaşantılarında bağlanma davranışını incelemek amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II geliştirmişlerdir. Ölçek, 18 maddede kaygı (örn; 'Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım') ve 18 maddede da kaçınma (örn, 'Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenmek bana zor gelir') boyutlarını ölçmektedir. Toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 7 basamaklı likert tipi bir ölçektir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar II Envanteri'nin, Türk öğrenci örneklemi için geçerliği ve güvenirliği, Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından incelenmiştir. Envanter, yakın ilişkilerde Kaygı ve Kaçınma boyutları olmak üzere iki boyutu açıklayabilmektedir ve kaygı ve kaçınma boyutları, toplam varyansın %38'i ni açıklamıştır. Faktör değerleri, kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında, kaygı boyutu için ise .57 ile .80 arasında değişmektedir Kaçınma boyutu ve kaygı boyutu Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .90 ve .86'dır. 86 katılımcının verileri doğrultusunda kaygı boyutu .82, kaçınma boyutu .81 oranında test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki 4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36 maddelerinin ters kodlanması gerekmektedir.

Kaygı alt ölçeğinin puanını hesaplamak için tek sayılı maddelerin puanları hesaplanırken, kaçınma alt ölçeğinin puanını hesaplamada çift sayılı madde puanlarının ortalaması alınmaktadır.

2.2.3. Romantik Kıskançlık Ölçeği

Romantik Kıskançlık Ölçeği, kıskançlık değişkenini çok boyutlu değerlendirmek amacıyla, Pines ve Aronson (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Demirtaş (2004) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır.

7 basamaklı likert tipi bir ölçektir (1=hiç katılmıyorum, 7= tamamen katılıyorum). Ölçek toplam 129 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Demirtaş (2004), yaptığı faktör analizi ile yapı geçerliği sınanmış ve özgün form ile tutarlı faktör yapısı elde edilmiştir. Geçerlik: Yapı geçerligi: Faktör analizi: 5 faktör: Kıskançlık tetikleyicileri (1. 2. ve 3. tür tetikleyiciler); kıskançlık durumunda verilen tepkiler (fiziksel, duygusal ve bilişsel); kıskançlığın etkileri (olumlu, olumsuz); kıskançlığın nedenleri (yetersizlik ve kaybetme korkusu); kıskançlıkla başetme yöntemleri (çıkış, konuşma, bağlılık, umursamama). Ölçüt geçerligi: RKÖ'nün alt ölçekleri ile Aşka ilişkin tutumlar ölçeği alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar -.13 ile.47 arasında değişmektedir. Güvenirlik: İç Tutarlılık: ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92 'dir.

Bu çalışmanın amacına uygun olarak 22 maddeden oluşan kıskançlık tetikleyicileri alt ölçeği kullanılmıştır.

2.2.4 Benlik Saygısı Ölçeği

Stanley Coopersmith tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin ‘ benim gibi’, ‘benim gibi değil’ şeklinde olan ifadeleri, kolaylık sağlaması amacıyla, katılımcılara ‘hiç uygun değil’, ‘pek uygun değil’, ‘uygun’, ‘oldukça uygun’, ‘tamamen uygun’ ifadeleri şeklinde düzenlenmiştir. Benlik saygısı ölçeği, Toplam 25 maddeden oluşmaktadır.

Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması 1987 yılında Turan ve Tufan tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği r=0.65, r=0.76 olarak saptanmıştır.

Ölçekten alınan puan 10- 30 puan arası ise, düşük benlik saygısına, 30- 70 puan arasında ise orta benlik saygısına ve 70-100 puan arasında hesaplanmışsa yüksek benlik saygısına işaret etmektedir (Turan ve Tufan, 1987).

2.2.5. Empatik Eğilim Ölçeği

Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ), Dökmen (1988) tarafından kişilerin günlük yaşamlarındaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Likert türü bir ölçektir. Ölçek maddelerinin hazırlanışında empatik duyarlılığı olan kişilerin kişilik özellikleri dikkate alınmıştır.

Bireylerden her bir maddenin yanındaki 1’den 5’e kadar olan sayılardan birisini işaretleyerek, o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 hiç katılmıyorum 5 tamamen katılıyorum anlamını taşımaktadır. Bireylerin maddeleri okuduktan sonra işaretledikleri sayılar o maddeye ilişkin puanları oluşturmaktadır.

Dökmen, Empatik Eğilim Ölçeğini kendisinin Aşamalı Empati Sıralaması Modeli'nin kuramsal temeline dayanarak geliştirmiştir.

Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından 70 kişilik bir öğrenci grubuna üç hafta arayla iki defa uygulanmış, bu iki uygulamadan elde edilen testin tekrarı güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemiyle öğrencilerin ölçeğin tek ve çift maddelerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ise .81'dir. Geçerlik çalışması için Empatik Eğilim Ölçeği ve Edwards Kişilik Tercih Envanteri'nin "Duyguları Anlama" bölümü arasındaki ilişkiye bakılmış ve .68 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur (Dökmen,1988).

2.2.6. Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği

İkili ilişkilerde bağışlamayı inceleyen Suça İlişkin Kişiler arası Motivasyonlar Ölçeği'ni Taysi (2007) Türkçe'ye uyarlamıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda maddeler orijinal ölçekte olduğu gibi (McCullough ve ark.1998), iki faktör altında toplanmaktadır. Bunlar intikam ve kaçınma boyutlarıdır. Kaçınma alt ölçeği .55, intikam alt ölçeği .30 korelasyona sahiptir. Cronbach alfa katsayısıylas iç tutarlık güvenirliği .82'dir. intikam ve kaçınma alt ölçekleri için iç tutarlık kat sayıları sırasıyla .81 ve .77' dir. Taysi (2007), uyarlama çalışmasında, orijinal ölçekten farklı olarak bazı maddeleri İlişki sonlandırma alt ölçeği olarak isimlendirdiği boyutta incelemiştir. İntikam, iliskiyi sonlandırma ve Kaçınma faktörleri toplam varyansın sırasıyla % 36.42, % 15.32 ve %10.58 'ini açıklamaktadır.

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91, iki yarı test güvenirlik katsayısı .85 ve .94 olarak belirtilmiştir.

İntikam alt boyutu güvenirlik katsayısı .73, ilişkiyi sonlandırma boyutu için güvenirlik katsayısı .79 ve Kaçınma boyutu için güvenirlik katsayısı .62 olmakla birlikte, İntikam alt boyutu için madde toplam korelasyonları .36 ile .68 arası, ilişkiyi sonlandırma boyutu için .63 ile .67 arasında ve son boyut olan Kaçınma boyutu için korelasyonlar .57 ile .62 arasındadır.

2.2.7. Tek Maddelik Bağışlama Ölçeği

Çalışmada, Suça İlişkin Kişiler arası Motivasyonlar Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmalarda sıklıkla kullanılan tek maddelik bağışlama ölçeği kullanılmıştır (Beni inciten eşimi bağışladım). Tek madde, 5 dereceli olarak kullanılmıştır.

Tek maddeden oluşan bir ölçek, araştırmalarda bir takım psikometrik sınırlılıklara yol açabilmektedir. Ancak, bu ölçek bağışlama çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır (Taysi, 2007, McCullough ve ark., 1998).

2.3. İŞLEM

Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile Tek Maddeli Bağışlama Ölçeği, evli bireylere, uygulamanın başında tereddüte düşmeleri durumunda gerekli yardım sağlanacağı belirtilerek uygulanmıştır. Kimlik bilgileri istenmemiştir.

3.BÖLÜM

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı, bağışlamanın (alt boyutları olan ilişkiyi sonlandırma, kaçınma ve intikam) ile empati, benlik saygısı, bağlanma, romantik kıskançlık ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen veriler bu bölümde yer almaktadır.

İlk olarak, belirtilen tüm değişkenler bakımından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan t testi yapılmıştır. Daha sonra ise, araştırmanın temel amaçları doğrultusunda, evli katılımcılarda, empatik eğilim, benlik saygısı, bağlanma (kaçınma ve kaygı alt boyutları), romantik kıskançlık (3 tür kıskançlık tetikleyicileri), bağışlama (alt boyutları olan ilişkiyi sonlandırma, kaçınma ve intikam) üzerindeki yordayıcı gücü ile ilgili hipotezleri incelemek için aşamalı (stepwise) regresyon analizleri sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1.Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Sonuçlar

Araştırmadaki değişkenler olan, ilişki doyumu, bağışlama ve alt boyutlarından alınan puanlar ile bireylerin ne kadar incindikleri ve eşlerini ne kadar bağışladıkları ile ilgili maddeler alınan puanlar ve empatik eğilim, kıskançlık tetikleyicileri, benlik saygısı ve bağlanma (kaçınma ve kaygı alt ölçekleri) puanları açısından cinsiyet farklılığı olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır.

Yapılan t testi sonuçları Tablo 3.1.'de gösterilmiştir. İlişki doyumu puanlarına bakıldığında, erkeklerin ($\overline{X}$ = 5. 97, s=1.09) ortalamaları, kadınların ($\overline{X}$ = 4.18, s=1.01), ortalamalarından yüksek olarak bulunmuştur. 'İncinme derecesi' açısından kadınların ortalamaları ($\overline{X}$ =3.35 s=1.57) , erkeklerin ortalamalarından ($\overline{X}$ =2.11, s=1.54) yüksek bulunmuştur.

Empatik eğilim puanlarına bakıldığında kadınların ortalamaları ($\overline{X}$ =67.14, s=9.42), erkeklerin ortalamalarından ($\overline{X}$ =63.33, s=8.15) yüksek bulunmuştur. Diğer ortalamalar yönünden cinsiyet farkı bulunmamıştır.

Tablo 3.1 Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Sonuçlar ve t Değerleri

	KADIN		ERKEK		
Değişkenler	$\overline{X}$	**S**	$\overline{X}$	**S**	**T**
Doyum	4.18	1.01	5.97	1.09	11.91*
İncinme Derecesi	3.35	1.57	2.11	1.54	5.61*
Benlik Saygısı	82.26	8.44	83.58	10.15	0.99
Empatik Eğilim	67.14	9.42	63.33	8.15	3.06*
Bağlanma	142	12.95	142.36	11.53	0.21
Kaçınma Bağlanma	68.19	10.86	67.42	9.57	1.36
Kaygılı Bağlanma	73.80	5.61	74.94	5.67	1.42
Kıskançlık	123.88	33.35	123.43	30.04	0.10
1.tür tetikleyiciler	34.57	14.83	33.16	14.89	0.67
2.tür tetikleyiciler	32.75	11.39	31.36	11.87	0.84
3.tür tetikleyiciler	56.56	12.97	58.9	9.85	1.44
Bağışlama	20.83	12.86	19.57	11.57	1.36
Kaçınma	8.70	5.79	9.76	5.45	1.33
İntikam	6.47	3.54	6.39	3.43	0.17
İlişki Sonlandırma	5.85	3.14	4.71	3.24	2.52

*P<.05 N=200

3.2. Evlilikte Bağışlamada Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Evlilikte bağışlamayı (alt boyutları kaçınma, intikam ve ilişkiyi sonlandırma) yordayan değişkenleri saptamak amacıyla aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Evli bireyler için suça ilişkin motivasyonlar ölçeğinin alt ölçeklerini, en iyi yordayan değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır. Tablo 3.2' de aşamalı regresyon analiz sonuçları gösterilmektedir.

Araştırma kuramsal bir temele dayanmadığı için analiz aşamasında her bir ölçeğin alt ölçekleri herhangi bir sıra takip etmeden analize girmiştir. Bağışlama ölçeğinin alt ölçekleri bağımlı değişken olarak ele alınarak, diğer tüm değişken puanları ile yaş, evlilik süresi değişkenleri analize sokulmuştur.

3.2.1. Kaçınma, İntikam ve İlişki Sonlandırma Puanlarının Yordanması

Evlilerde, bağışlamayı yordayan değişkenleri saptamak amacıyla alt ölçekleriyle birlikte Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, incinme derecesi puanları, Benlik Saygısı Ölçeği, katılımcıların yaşları, ilişki doyumları, ilişki süresi temel alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 3.2 de görülmektedir.

Tablo 3.2. SKMÖ alt Ölçeklerinin Yordanması için Yapılan Asamalı Regresyon Analizi Sonuçları (Tüm F degerleri için p<.05)

Bağımlı değişkenler	**Grup**	Denkleme giriş sırasına göre değişkenler	B	Beta	R^2 değeri	R^2 artışı	s.d.	F
Kaçınma	genel	Empati	-.23	-.37	.14	.14	2-53	32.15
		2. tür kıskançlık tetikleyicisi	-15	-.31	.24	0.9	2-44	30.38
		İncinme derecesi	.62	.18	.27	0.3	2-41	24.13
		Benlik saygısı	-.08	-14	.29	0.2	2-38	19.87
İntikam	genel	2. tür kıskançlık tetikleyicisi	-.10	-.34	.11	.11	2-44	25.82
		Empati	-10	-.33	.18	0.7	2-53	22.23
		İncinme derecesi	.51	.24	.24	0.6	2-46	20.98
		Benlik saygısı	-.05	-.13	.26	0.2	2-37	17.01
İlişkiyi sonlandırma	genel	İncinme derecesi	.86	.45	.20	.20	2-07	49.15
		2.tür kıskançlık	-.03	-.28	.28	0.8	2-14	38.29
		Benlik saygısı	-.07	-.20	.32	0.4	1-96	30.17
		yaş	.44	.13	.33	0.1	2-17	24.17

Tablo 3.2'de görüldüğü gibi, evli bireyler ele alındığında, grubun geneli için kaçınmayı yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda, değişkenlerden dördü analize girmiştir. Analize ilk olarak **empati,** sonra **2. tür kıskançlık tetikleyicileri**, **incinme derecesi** ve son olarak da **benlik saygısı** girmiştir. Diğer değişkenler, bağımlı değişen üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadıkları için analize girmemiştir. Empati puanı varyansın % 14'ünü (F=32.15, p<.05) açıklamaktadır. Regresyon denklemine 2. tür kıskançlık tetikleyicileri puanı girdiğinde açıklanan toplam varyans %23 olmaktadır (F=30.38 p<.05). Denkleme incinme derecesi puanı girdiğinde de toplam varyansın %26'i açıklanmaktadır (F=24.13, p<.05). son olarak benlik saygısı denkleme girdiğinde varyansın % 28'sini açıklamaktadır (F= 19.87, p<.05).

İntikam puanlarının yordanması için yapılan aşamalı regresyon sonuçlarına göre, denkleme ilk olarak 2. tür kıskançlık tetikleyicileri, empati, incinme derecesi, yaş ve son olarak da benlik saygısı girmiştir. 2. tür kıskançlık tetikleyicileri varyansın %11'ini (F=25.82, p<.05) açıklamaktadır. Empati denkleme girdiğinde varyansın toplam % 18'sini açıklanmaktadır (F=22.23, p<.05). İncinme derecesi değişken olarak analize girdiğinde ise varyansın toplam % 23'ünü açıklamaktadır (F=20.98 p<.05). İlişki doyumu denkleme girdiğinde varyansın % 25'ini açıklanmaktadır (F=17.01 p<.05). Benlik saygısı denkleme girdiğinde varyansın %26'sını açıklamaktadır (F=17.01, p<.05).

İlişkiyi sonlandırma puanlarının yordanması için yapılan aşamalı regresyon analizinde ilk olarak incinme derecesi, 2. tür kıskançlık tetikleyicileri, benlik saygısı ve yaş analize girmiştir. İncinme derecesi, varyansın % 20'sini açıklamaktadır (F= 49.15, p<.05).

2. tür kıskançlık tetikleyicileri puanları analize girdiğinde varyansın % 27'si açıklanmaktadır (F=22.17, p<.05). Benlik saygısı varyansın % 31'ini açıklamaktadır (F=30.17, p<.05).

Yaş değişkeni denkleme girdiğinde ise varyansın toplam %32'sini açıklanmaktadır (F=24.17, p<.05). Görüldüğü gibi değerler istatistik açıdan anlamlıdır. Yordayıcı gücü olmayan değişkenler denkleme girmemiştir.

3.3. SKMÖ Toplam Puanları için yapılan Regresyon Analizi

Suça ilişkin kişiler arası motivasyonlar ölçeğinin alt ölçekleri için yapılan regresyon analizlerinden sonra SKMÖ toplam puanları için ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde SKMÖ puanları bağımlı değişken olarak alınmış, Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, incinme derecesi puanları, Benlik Saygısı Ölçeği, katılımcıların yaşları, ilişki doyumları, ilişki süresi temel alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.3'te yer almaktadır.

Tablo 3.3. SKMÖ Toplam Puanlarının Yordanması için Yapılan Asamalı Regresyon Analizi Sonuçları (Tüm F degerleri için p<.05)

Bağımlı değişkenler	**Grup**	Denkleme giriş sırasına göre değişkenler	B	Beta	R^2 değeri	R^2 Artışı	s.d.	F
SKMO TOPLAM	GENEL	2. tür kıskançlık tetikleyicisi	**-.25**	**-.34**	**.11**	**.11**	**5-93**	**26.06**
		EMPATİ	**-.27**	**-.29**	**.19**	**0.8**	**5-63**	**20.46**
		İncinme derecesi	**.47**	**.28**	**.28**	**0.9**	**5-42**	**21.66**
		Benlik saygısı	**-.15**	**-.16**	**.30**	**0.2**	**5-34**	**6.57**

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere, tüm evli bireyler için SKMÖ toplam puanlarının yordanması için yapılan aşamalı regresyon analizine göre, denkleme sırasıyla 2. tür kıskançlık tetikleyicisi, empati, incinme derecesi, benlik saygısı değişkenleri girmiştir. 2. tür kıskançlık tetikleyicileri varyansın % 11'ini açıklamaktadır (F=26.06, sd= 5-93 p<.05). Empatik eğilim puanları denkleme girdiğinde varyansın % 19'u açıklanmaktadır (F=20.46 sd=5-63 p<.05).

İncinme derecesi denkleme girdiğinde varyansın % 27'sini açıklamaktadır (F= 21.66 sd=5-42 p<.05). Benlik saygısı ise son olarak denkleme girdiğinde varyanın % 29'unu açıklamaktadır (F=6.57, sd=5-34 p<.05).

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, bağışlamanın, evlilik ilişkisinde, bağlanma, empati, benlik saygısı ve romantik kıskançlıkla ilişkisi araştırılmış, bağışlama ile ilişkisi olabileceği düşünülen psikolojik değişkenler, genel hatlarıyla, kuramsal bir çerçevede ele alınmıştır. Evlilik ilişkisinde önemli yerleri olan, ilişki doyumu, bireylerin incinme algıları, empatik eğilim, kıskançlık tetikleyicileri, benlik saygısı ve bağlanma açısından evli bireylerde, cinsiyet farklılığı olup olmadığı incelenmiştir.

Son zamanlarda, psikoloji alanında yapılan çalışmalarda, yakın ilişkilerde bağışlama sıklıkla ele alınan konular arasında olmuştur. Bağışlamanın tüm yönleriyle incelenmesi, bağışlamayı artırmanın yolları ve bağışlamanın bireyler açısından sağladığı bir takım yararlar psikoloji literatüründe bağışlama ile ilgili çalışmaların hızlı bir şekilde artış göstermesini sağlamıştır.

Bağışlama davranışı, olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınabilmekle birlikte, içerisinde birçok özellik taşıyabilen ve pek çok psikolojik değişkenle ilişkisi olan bir kavramdır. Bağışlamayı kolaylaştırdığı düşünülen, bağışlama terapilerinde danışanların bireysel özelliklerinide ele alınan bu psikolojik değişkenler, bu çalışmanın da hipotezleri doğrultusunda ele alınan empatik eğilim, romantik kıskançlık düzeyleri, bağlanma ve benlik saygısı gibi benliğin gelişimi, ve sosyal psikolojik açıdan belirleyici olan bu kavramların, evlilik ilişkisinde yaşanan incinme yaşantılarında bağışlamanın gerçekleşip gerçekleşmemesinde etkili olabileceği düşünülmüştür.

Aynı zamanda evli bireylerde, evlilik ilişkisi sürecinde bireylerin evliliklerine ilişkin algıları, ilişki doyumları ve bireylerin incinebilirlik düzeyleri farklı olabilmektedir. Bu değişkenlerin kadın ve erkekler açısından farklılık gösterip göstermediği, bireylerin araştırmada ele alınan ve bağışlamayla ilişkisi olduğu düşünülen psikolojik değişkenler açısından da herhangi bir farklılık gösterip göstermediği, evlilik ilişkisini ele alan çalışmalarda sıklıkla merak konusu olabilmektedir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda genel olarak bulgular incelendiğinde, elde edinilen sonuçların bir takım beklentileri karşıladığı görülmektedir. Araştırmanın ilk amacı, bağışlama ile empati, benlik saygısı, bağlanma, romantik kıskançlık, ilişki doyumu, incinme derecesi açısından evli bireylerde cinsiyet farklılığı olacağıdır. Araştırma sonunda, evli bireylerde, incinme derecesi, evliliklerine ilişkin doyumları ve empatik eğilimleri açısından kadın erkek farklılıkları olduğu bulgusu edinilmiştir. Araştırmanın diğer amaçları, empatik eğilim, bağlanma, benlik saygısı ve romantik kıskançlık düzeyinin evli bireylerde bağışlamayı yordamada etkilerini incelemek ve bu amaç altında, romantik kıskançlık tetikleyicilerinin bağışlamayı nasıl yordadığını bilmektir. Ayrıca kıskançlık tetikleyicilerinden 2. tür kıskançlık tetikleyicisinin evli bireylerde bağışlamayı diğer kıskançlık tetikleyicilerinden daha iyi yordayacağı düşünülmektedir. Sonuçlar ele alındığında, evli bireylerde, genel olarak, bağışlamayı (alt boyutları kaçınma, intikam ve ilişki sonlandırma), empati, 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, incinme derecesi ve son olarak da benlik saygısının yordadığı gözlenmiştir.

Diğer değişkenlerin ise, bağışlama üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadıkları bulgusu edinilmiştir. Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edinilen bulguların tartışmalarına yer verilecektir.

4.1. Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırmada, evli kadın ve erkeklerin araştırmada incelenen psikolojik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi yapılmış ve incelemelerin sonunda, evli kadın ve erkeklerin ‘ incinme derecesi’, ‘empatik eğilim’ ve ‘ ilişki doyumu’ değişkenleri açısından cinsiyet farklılıkları gösterdiği bulgusu edinilmiştir.

İncinme derecesi açısından, evli kadınların incinme düzeyleri, evli erkeklerden daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgunun, psikoloji literatürüyle tutarlı olduğu düşünülmektedir (Boon & Sulsky, 1997; Taysi, 2007).

Toplumsal cinsiyet rolleri açısından düşünüldüğünde, kadınların daha çok ilişki yönelimli olarak, duygusal ilişkileri hakkında daha çok düşündükleri, erkeklerle karşılaştırıldıklarında, kadınların daha duyarlı, daha duygusal ve incinebilir olarak değerlendirildikleri görülmektedir (Dökmen, 2004). Çok fazla incinme yaşantılarına odaklanma, kadınların yaşadıkları olayları daha incinebilir bir olay olarak düşünmelerine yol açabilir böylece, eşlerinin yaptığı davranışı daha şiddetli bir davranış olarak algılayabilmektedirler.

Karney ve Bradbury (1995), yaptıkları boylamsal çalışmalarında, 115 çalışmayı gözden geçirerek, evlilik niteliğinin dört kategorilik bir modelini geliştirmişlerdir ve incinme algısı olarak belirtebilinen incinme düzeyinin evlilik ilişkisinde önemli bir alanı etkilediğini ifade etmişlerdir. Bu açıdan algılanan incinme düzeyi, bireylerin evliliklerine ilişkin bakış açılarını, evlilik uyumunu ve bağışlamayı etkileyebilmektedir.

Bağışlama ile ilişki doyumu arasındaki ilişki, sıklıkla bir çok çalışmada ele alınmakta ve bağışlama ile ilişki doyumunun arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Fincham, 2000; Fincham & Beach, 2002; Fincham, Paleari, & Regalia, 2002; McCullough et al., 1998). İlişki doyumu açısından, evli erkeklerin, evli kadınlara göre evlilik ilişkilerinden aldıkları doyumun daha fazla olduğu görülmektedir. Kadınlarda ilişki doyumunu yordayan değişkenler, bir çok çalışmada ele alınmış ve kadınlarda ilişki doyumunu en iyi güven duyma ve bağlılık değişkenlerinin yordadığı görülmüştür (Bilecen, 2007, Büyükşahin, 2006,). Yapılan diğer bir çalışmada da, Çimen (2007), görücü usulü ve anlaşarak evlenen kadın ve erkeklerin ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımlarının romantik kıskançlık ve benlik saygı düzeyi ile ilişkisini ele almış, ilişki doyumunu, ilişki yatırımı, ikinci tür kıskançlık tetikleyicileri (partnerin farklı birisi ile cinsel birlikteliği), belirtilen kıskançlık düzeyi, kıskançlık durumunda verilen bilişsel tepkiler, kıskançlıkla baş etmede umursamama ve konuşma yöntemlerine başvurma değişkenlerinin yordadığı sonucunu bulmuş ancak, evli bireylerde ilişki doyumu açısından herhangi bir cinsiyet farklılığı olmadığı bulgusunu elde etmiştir.

Bu çalışmada, evli kadınların incinme düzeyleri erkeklere göre yüksek bulunmuştur, bu durumda yaşadıkları ilişki doyumunun erkeklere göre düşük olması beklenebilen bir sonuçtur. Yaşadıkları olayları daha incinebilir olarak değerlendiren kadınların, ilişkiden aldıkları doyum düşük olabilmekte, bireyler ilişkilerini daha az doyum verici olarak değerlendirebilmektedir. Osborne (1983), kadınların evlilikte yaşadıkları ilişki doyumunun erkeklerden daha az olabileceğini belirtmiş, erkeklerin kadınlara göre daha fazla doyum kaynakları olabileceğini ifade etmiştir. Ev hanımı olan evli bayanların ilişkilerinden alacakları doyumun düşük olma olasılığı bulunmakla birlikte, bu çalışmada evli kadınların çalışma durumların ilişkin herhangi bir karşılaştırmada bulunulmamıştır.

Evlilik doyumu, evlilik birlikteliğinin devamında, ilişkinin niteliğinin belirlenmesinde en önemli etkenlerden birisi olmakla birlikte, ilişkinin geleceğini yordamada ve incinme yaşantılarında bireylerin vereceği tepkilerin ele alınmasında önemli bir değişkendir.

Spanier ve Lewis (1980), yaptıkları çalışmalarında, çiftlerin evlilik ilişkisinde doyum düzeylerini etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla geliştirdikleri modelde, evlilik doyumunun temelinde empatinin de yer aldığını belirtmiştir. Bu çalışmada yapılan cinsiyet farklılıklarına ilişkin bulgularda, evli kadın ve erkek bireylerde, empati açısından cinsiyet farklılığı sonucu edinilmiş, evli kadınların empati düzeylerinin evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Evlilik ilişkisinde, empati düzeyinin evlilik uyumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmada, Tutarel ve Çabukça (2002), çalışmalarında, eşler arasında empatik eğilim açısından değerlendirme yapmışlardır.

Sonuçta; cinsiyet farklılığı olmadığına ilişkin bulguya ulaşmış; empatik eğilim farklılığının cinsiyete özgü bir farklılık olmayabileceğini, çiftlere özgü ya da evliliğe özgü olabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada elde edinilen sonuçla tutarlı olarak, Macaskill ve diğerleri (2002), empati ve bağışlama arasındaki ilişkiyi araştırmış ve kadınların empati kurma düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Toussaint (2005), empati ve bağışlama arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarını araştırmış; empati açısından yaptığı cinsiyetler arası karşılaştırmada, bu çalışma bulgusunun da desteklediği gibi, kadınların empati kurma düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Kadınlar genel olarak empatik olmaları için güdülenmişlerdir, aileleri tarafından empatik eğilime sahip olmaları yönünde eğitilmektedirler(Klein ve Hodges, 2001), bu durum kadınların erkeklere göre empatik eğilim ölçümlerinde yüksek puan almalarına yol açabilmektedir.

4.2. Evlilikte Bağışlamayı alt boyutları olan Kaçınma, İntikam ve İlişki Sonlandırma açısından Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada, evli bireylerde bağışlamayı yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Burada, bağışlamanın alt boyutları olan kaçınma, intikam ve ilişki sonlandırma puanlarını yordayan değişkenlerle ilgili bulguların tartışılmasına yer verilecektir.

Çalışma bulguları değerlendirildiğinde, evli bireylerde bir bağışlama boyutu olan kaçınmayı yordayan değişkenler empati, 2. tür kıskançlık tetikleyicisi, incinme derecesi ve benlik saygısı değişkenleridir. Evli bireylerde, empati azaldıkça, kaçınmanın arttığı görülmektedir.

Empati kurmak, bireylerin olayla ilgili düşüncelerini netleştirmesine, zarar verenin duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasına yol açabilmektedir. Bu durumda zarar verene karşı empati gelişmedikçe bireylerin zarar verenden, incinme yaşanan olayı düşünmekten kaçınması söz konusu olabilmektedir. Kaçınma, bireyin kendisini korumasını aynı zamanda sonraki olası incinmeleri engellemesini sağlayabilmektedir. Empati yokluğu, empatinin kurulamaması bağışlamayı zorlaştıran ve kaçınmayı artıran bir durum olarak değerlendirilmektedir (Worthington, 1998). İnciten bireye karşı empati kurmanın bağışlamayı kolaylaştırdığını açıklayan pek çok çalışma bulunmaktadır (Greenberg ve ark. 2008; Hodgson ve Wertheim, 2007, McCullough, Worthington & Rachal, 1997).

Evli bireylerde bağışlama konusu ele alınırken, romantik kıskançlığın bireylerde bağışlama davranışında etkili olabileceği düşünülmüştür. Romantik kıskançlık, ilişkiye yönelik tehdite ilişkin bireyler tarafından verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepkiler bütünü olarak ele alındığında, yaşanan cinsel kıskançlığın bağışlama davranışında yordayıcı bir özelliğe sahip olacağı düşünülerek, eşin bir başka kişiyle cinsel beraberliği olan 2. tür kıskançlık tetikleyicisinin diğer romantik kıskançlık tetikleyicilerine göre, bağışlamayı daha iyi yordayabileceği hipotezi kurulmuştur. Bulgular ele alındığında, 2. tür kıskançlık tetikleyicisi olan eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, bağışlamanın alt boyutu olan kaçınma davranışını negatif olarak yordadığı görülmüştür. Evli bireyler, eşlerini cinsel olarak bir başkasından yoğun olarak kıskandıklarında, kaçınmanın tam tersi olan ödünleyici iyileştirme / onarım stratejisi olarak da ele alınan, ilişki düzeltmeye yönelik girişimlerde bulunabilir, kaçınma yerine yaklaşma çabasına yönelebilirler (Çimen, 2007).

Demirtaş (2004), yakın ilişkilerde kıskançlık konulu çalışmasında, belirtilen kıskançlık düzeyi, kıskançlığa verilen tepkiler ve kıskançlıkla baş etme yolları gibi değişkenleri ölçmek amacıyla evli ve bekar katılımcılarla çalışmış; araştırma sonucunda kıskançlıkla başetme yollarından birisinin de bağlılık olabileceğini belirtmiştir.

Evli bireyler, ilişkilerinde bir tehdit gördüklerinde, eşlerinin kendilerini cinsel olarak aldattıklarına inandıklarında, kaçınma sergilemeden bağlılıklarını gösterebilmektedirler. Bağışlamanın, bireylerde kaçınma, intikam, ilişkiyi sonlandırma güdülerindeki azalma ile gerçekleşebileceği düşünüldüğünde, kaçınmada meydana gelen azalmanın, cinsel olarak eşin bir başkasından kıskanılmasının bağışlama davranışına yol açabileceğine işaret edebilmektedir.

Evli bireylerde bağışlamayı etkileyen kaçınma güdüsünü yordayan diğer bir değişken incinme derecesidir. Evli bireyler tarafından algılanan incinme düzeyi arttıkça kaçınma davranışının meydana geldiği görülmektedir. Bağışlamanın sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde belirtildiği gibi, incinme duygusunda birey saldırıyı algılamakta ve suçlu kişiden kaçınma davranışı göstermektedir (McCullough ve ark, 1998). İncinmenin yaşanması durumunda bağışlamak daha zor olabilmektedir. Algılanan incinme düzeyi fazla olduğunda, bağışlamak için daha fazla çaba, zaman ve sabra gerek duyulmaktadır (Hill, 2001).

Benlik saygısı, kaçınma davranışını yordayan son değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısında azalma, kaçınma davranışını artırmada etkili olabilmektedir. Düşük benlik saygısı Murray ve arkadaşlarına göre (2002), bireylerin potansiyel olarak yıkıcı davranışlar sergileyebilmesine yol açabilmektedir.

Yazarlar, düşük benlik saygısına sahip birseylerin genellikle eşlerine güvenmediklerini, eşlerinden gelen desteği yeteri kadar algılayamadıklarını belirtmektedir. Bu düşünce onlarda eşlerinin kendilerini reddedecek duygusunu yarattığından, kaçınma davranışının artmasına yol açabilmektedir. Bu durumda düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha az bağışladığı düşünülebilinir.

Kişiler arası çatışmalar, sosyal yaşamın kaçınılmaz sonucudur ve bu tür yaşantılar kurban durumundaki bireylerin olumsuzluklar yaşamalarına neden olarak, benlik değerlerinde bir takım düşüşlere neden olabilmektedir (Fincham, 2000). Benlik değerlerinde meydana gelen bir takım düşüşler, eğer bireyler incitici bir olayın kurbanı olmuşlarsa, savunucu bir benlik saygısına sahip olabilmektedirler. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin, savunucu bir mekanizmayla olaylara yaklaşarak, incinme yaşantısının sonucunda kendilerinden özür dilense bile bağışlama davranışının gerçekleşmeyeceği hipotezini destekleyen bir çalışmada, Eaton ve arkadaşları (2007), düşük benlik saygısına sahip bireylerde bağışlamanın gerçekleşmediği bulgusuna ulaşmışlardır. Düşük benlik saygısı, empati kurmada da güçlükle ilişkili olabilmekte ve incitene karşı empati kurulamaması nedeniyle bağışlama gerçekleşmeyebilmektedir(McCullough, 1998).

Evlilik yaşantısında eşler arası kaçınılmaz çatışmalarda, bireylerin kişisel özellikleri oldukça önemli olmakla birlikte, incinme yaşantısı sonucunda bireyin benlik saygısı, empatik eğilimi, yaşadığı kıskançlık düzeyi incinme yaşantısının giderilip giderilmemesinde, buna bağlı olarak kaçınma ya da yaklaşma tepkileri vermesi bağışlama davranışında etkili olabilmektedir.

Bağışlamanın altında yatan güdülerden biri olan intikam boyutunu yordayan değişkenlerin, kaçınma boyutunu da olduğu gibi, 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme düzeyinin ve benlik saygısı değişkenlerin yordadığı görülmektedir. Eşi cinsel olarak kıskanmak, partnerin üçüncü bir kişiyle cinsel ilişkiye girdiğini ya da bunu istediğini bilmek, bundan şüphe duymakla gerçekleşmektedir.

Yaptığı çalışmasında Çimen (2007), ilişki yatırımı arttığında, partnerlerin ilişkilerine verdikleri değer fazla olduğunda, maddi ve manevi yatırım arttığında eşin cinsel olarak başkasıyla yakınlık göstermesi ve cinsel beraberliğinin daha çok kıskançlık meydana getireceği yorumunda bulunarak; 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin ilişki yatırımı ile olumlu ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Evlilik ilişkisi ilişki yatırımının oldukça fazla yapıldığı ve bağlılığın yüksek olduğu bir ilişki türü olmakla birlikte, cinsel olarak kıskançlık yaşamaya yol açan 2. tür kıskançlık tetikleyicileri, bireyin eşini bağışlamamasında, intikam boyutunu yordayarak, etkili olabilmektedir.

Bağışlamanın altında yatan intikam boyutunu olumsuz olarak yordayan empati, diğerlerini anlama, onlarla ilişki kurabilme gücünü veren bir beceri olarak bağışlamaya da yol açabilen bir yordayıcı olarak belirtilmektedir (Toussaint ve Webb, 2005), empati – bağışlama ilişkisi pek çok çalışmada ele alınmakla birlikte, bu çalışmalarda saldırganlarını bağışlayan bireylerin, saldırgana karşı empati kurmaya en çok eğilimi olan bireyler olduğu vurgulanmaktadır (McCullough ve ark., 1998; Zechmeister ve Romero, 2002). Empati ile intikamın aynı doğrultuda olmayan iki farklı değişken olduğu önemli bir noktadır.

İlişkilerde sıklıkla meydana gelen incinme yaşantılarının bağışlamanın gerçekleşmesinde güçlüğe yol açtığını ifade eden Gonzales ve arkadaşları (1994), bireylerde incinme algısının öfkeye yol açabileceğini belirtmektedir. Bu durum intikam duygusunun artmasına yol açarak bağışlamanın gerçekleşmemesine, bağışlamamaya yol açmaktadır. Bu bulgularla tutarlı olarak, Brown (2004), acı dolu bir yaşantının ardından, intikam boyutundan en yüksek puan alan bireylerin, bağışlama puanlarında düşük düzeyde olduklarını belirtmektedir.

Bağışlayamamayı, olumsuz duygularla ilişkilendiren Worthington ve Wade, (1999), bağışlamayı güçlü, olumlu özelliklerle eşleştirmişlerdir. Bu olumlu duygulara sevgi, empati, saldırgana karşı sempati örnek olarak verilmektedir. Yüksek benlik saygısının bağışlamayı kolaylaştıran olumlu bir özellik olduğu düşünülmekle birlikte, intikam alma güdüsünün yol açtığı bağışlayamama, düşük benlik saygısı ile yordanmaktadır. Berry ve arkadaşları (2005), intikam alma, nörotizm, korku gibi olumsuz duygu ve kişilik özelliklerinin bağışlamama ile olumlu ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçla da tutarlı olarak, yapılan çalışmada, benlik saygısı bağışlamanın altında yatan intikam güdüsünü olumsuz olarak yordamaktadır.

İlişkiyi sonlandırma boyutunu yordayan değişkenler ele alınacak olursa, bu değişkenler, algılanan incinme yaşantısı, 2. tür kıskançlık tetikleyicisi, benlik saygısı ve yaş değişkenleridir.

Bireyler olumlu giden ilişkilerinde her an bir takım sorunlar yaşayabilmektedirler. Bu incinme yaşantılarının ardından, bireylerin algıladıkları incinme derecesi ile ilişkili olarak bir bağışlama sürecine girmektedirler ve kimi zaman bağışlama terapilerine katılmaktadır (Rotter, 2001, Sells ve diğ, 2002).

Evli bireylerin bulundukları yaşlar, ilişki sonlandırma boyutunu yordamaktadır. Bireylerin yaşları büyüdükçe incinme yaşantılarının birikimi, ilişkilerine ilişkin beklentilerinin kalmamasına yol açabilir, bu durumda yaşanan tükenmişlik duygusu, bağışlamamada etkili olabilmektedir.

Toussaint ve arkadaşları (2001), bağışlamanın, yaş grupları arasında nasıl farklılaştıklarını araştırarak, karılımcılarının yaş gruplarını genç yetişkin (18-44), orta yaş (45-64), ve yaşlı (65 ve üstü) olarak belirlemişlerdir. Çalışmanın sonunda, orta yaştaki katılımcıların, genç yetişkinlere göre daha fazla bağışladığı, bu sonucun yaşlı bireyler için aynı olmadığını, bağışlamada kendi insiyatiflerini daha çok kullandıklarını vurgulamaktadırlar.

Yaş değişkeninin evli bireylerde bağışlamayı yordaması sonucuyla tutarlı olmayan bir araştırma bulgusu, Sastre ve arkadaşlarının (2003), bağışlama ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarından edinilmiştir. Bu çalışmada, yaş değişkeni bu çalışmadaki gibi gruplara ayrılmış; yaş ile bağışlama arasında güçlü bir ilişki olmadığı bulgusu edinilmiştir.

4. 3. Evli Bireylerde Bağışlamanın Yordanmasına İlişkin Puanların Tartışılması

Evlilik ilişkisinde bireylerin bağışlama davranışını genel olarak yordayan değişkenler incelendiğinde; evli bireylerde, eşin bir başkası ile cinsel birlikteliği olan 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin evlilerde bağışlama davranışını en iyi yordayan değişkenler olduğu görülmektedir.

Çalışma bulguları değerlendirildiğinde, romantik kıskançlık tetikleyicisi olan 2. tür kıskançlık tetikleyicisi, evli bireylerde bağışlamayı en iyi yordayan değişken olarak ortaya çıkmaktadır.

Birey, ilişkinin geleceğine yönelik cinsel bir tehdit algıladığında, eşin bir başkasına yönelik cinsel arzu duyduğu hissine sahip olduğunu bildiğinde ya da hissettiğinde, bağışlama davranışı bu yönde etkilenebilmekte, bağışlama ile yaşanan kıskançlık düzeyi birbirini farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Kimi zaman kıskançlıkla yaşanan, eşe ilişkin sahip olunan kontrol hissindeki azalma bağışlamayı zorlaştırabilmektedir.

Guerro ve ark. (1995), bireylerin duygusal ilişki yaşadığı bireylere olan romantik kıskançlık algısının kimi zaman romantik partnerle ilişkide bulunmadan kaçınmasına ve onunla iletişim kurmama çabasında olmasına yol açacağını belirtmektedir. Bu tür kıskançlık dışa vurumu, başkalarına yöneltilen stratejik iletişimi içermektedir.

Sidelinger ve Boot-Butterfield (2007)'e göre, kıskançlık hissi, bireyin ilişkisini korumak güdüsüyle bireyin yakın ilişki yaşadığı eşini bağışlamasına yol açabilmektedir. Yaptıkları çalışmada, yakın ilişkilerine ilişkin verilen değerlerde, partnerle aralarında fark algılayan bireylerin kıskançlık yaşayacağını ileri süren yazarlar, kıskançlık deneyimlemenin bağışlamayı kolaylaştıracağını ileri sürmektedir.

Yakın ilişkileri pek çok duyguyu içinde barındıran, eşlerin kimi zaman bireysel, kimi zaman da karşılıklı olarak pek çok duygusal yaşantıyı paylaştığı ilişkilerdir. Her bireyin farklı olduğu düşünüldüğünde, her duygunun farklı örüntülerde yaşanabileceğini düşünmek olasıdır. Kimi zaman yoğun olarak yaşanan kıskançlık duygusu bağışlamayı kolaylaştırabilmekte bazen de bu romantik ilişki yaşayan bireylerdeki eşe ilişkin kontrol kaybı hissindeki artış bireyin daha fazla eşinden uzaklaşmasına yol açarak bağışlamayı engelleyebilmektedir.

Ancak kuşkusuz bağışlama davranışı, içinde pek çok duygu ve düşünceyi barındırdığı gibi romantik kıskançlıkla da ilişkili bir yaşantıdır.

Fincham ve ark., (2002), bağışlama ile ilgili yaptıkları çalışmada ifade ettikleri gibi, eşe ilişkin empatide artışın bağışlamayı artıracağını belirtmektedir. Yaptıkları çalışmada, bağışlama ve empatinin evlilik doyumuyla ilişkisini incelemişler, evlilik ilişkinde, bu çalışma bulgularıyla da tutarlı olarak, empatinin bağışlamayı yordadığı vurgusunda bulunmuşlardır.

Empati, bireyin içsel dünyasını yorumlayıp ifade etmesini, empati kuranın farkındalık kazanarak etkili çözüm yolları bulmasını sağlayarak benliğini güçlendirmektedir (Dökmen, 1999). Bireyin etkili çözüm yolları bulması, bu çözüm yollarını uygulamasını evlilik ilişkinde sorunların çözülmesini kolaylaştırabilir.

Yakın ilişkilerde oldukça sık yaşanan olumsuz koşulların evlilik ilişkisinde de yoğun olması olağandır ve kimi zaman empati, kıskançlık gibi süreçler bu sorunların kaynağında, gelişiminde ve çözümünde etkili olabilmektedir.

Etkili bir empati, en iyi şekilde, diğer bireyle aynı deneyimi yaşamadan, onun dünyasına yaratıcı bir giriş yapmakla anlaşılmaktadır. Bağışlama, bireyde empati gibi olumlu duyguların yükselmesinin bir bileşeni olarak düşünülmektedir (Greenberg ve ark, 2008). Etkili bir empati kurma becerisi, bireylerin karşısındakinin duygu, düşünce ve niyetlerini anlayıp bunu geribildirimle karşıdaki bireye ifade etmesine yol açarak, iletişimi kolaylaştırıyor gözükmektedir. Bu durumda empatik eğilimin, yakın ilişkilerde oldukça etkili bir sorun çözücü olduğu düşünülebilir.

Çalışmanın hipotezlerinde de öne sürüldüğü gibi, evli bireylerde sahip olunan empatik eğilimin, bağışlamanın alt boyutları olarak çalışmada ele alınan güdülerle ilişkili olduğu görülmüş; empatik eğilimin bağışlama davranışını yordayabileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde de empatinin bireylerde bağışlama eğilimini yordayabileceğini ifade eden çalışmalara rastlanmaktadır (Hodgson & Wertheim, 2007; Konstam, Chernoff, & Deveney, 2001; Paleari, Regalia, & Fincham, 2005).

Yakın ilişkilerde partner tarafından incinme yaşantıları, bireylerde kırılmış bir kalp, yok olmuş bir eşe ilişkin güven duygusu, incinmiş bir ruh haline yol açmaktadır (Wade ve ark., 2005). İncinme sonrası bireylerde kızgınlık, aşırı öfkelenme gibi duygular kimi zaman intikam duygusuna yol açmakta kimi zaman da bireyler yaşadıkları tüm incinme duyguna rağmen ilişkilerine devam etmektedir. Şüphesiz incinme, incinebilirlik algısı ile bağışlama davranışı birbiriyle ilişkili deneyimlerdir.

Çoğu zaman incinme yaşantısı sonunda saldırgana karşı gösterilen bağışlama davranışı olumlu bir tercih olarak değerlendirilmekte, bireylerin sahip oldukları incinme algısı bağışlamanın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini yordayabilmektedir. Çok fazla incinme yaşandığında ve uğranılan zarar oldukça büyük olduğunda, bireyler bağışlamada daha güçlük çekebilmekte ve bağışlamada zorlanabilmektedir (Hill, 2001). Bağışlama terapileri, sıklıkla kurbanın yaşadığı bu tür olumsuz yaşantılar, incinme duyguları ve uğradıkları haksızlıklarla baş edip, bunların olumsuz yönlerinden kurtulmak, bağışlamasını sağlayarak danışanların iyileşmesini sağlayan yapılandırılmış tedavi yöntemleridir (Lundhal ve ark., 2008).

Bağışlamayı etkileyen bağışlamanın alt boyutları olan kaçınma, ilişki sonlandırma ve intikam güdüleri açısından bu çalışmada eşlerin algıladıkları incinme derecesinin bağışlamayı yordadığı hipotezinin doğru olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

İlişkilerde, zarar gören birey, zarar veren eşinin bağışlama sürecine katkısıyla, eşine bakış açısını değiştirerek, eşini dinleyerek, özrünü kabul ederek kimi zaman onun düşünceleriyle empati kurarak yaşadığı incinme olayını sona erdirebilmektedir (Hodgson & Wertheim, 2007).

Maltby ve ark. (2008), yaşanan olumsuz ve saldırı olaylarının ardından bireylerin zarar verene ilişkin bağışlama davranışında bulunup bulunmayacağını belirleyenin bireysel özellikler olabileceğini, olaydan sonra geçen zamanın da bağışlama sürecine katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada evli bireylerin eşlerini bağışlama davranışı genel olarak bireysel değişkenler bağlamında incelenmiş, herhangi bir zaman etkeni göz önüne alınmamıştır.

Bu çalışmada, bireylerin yaşamında çok önemli bir yer tutan, benlik değerini oluşturan ve benliğin bütünlüğünde etkili olan benlik saygısının evli bireylerde bağışlama davranışını yordayacağı hipotezi kurulmuş ve bu doğrultuda benlik saygısının bağışlamanın alt boyutları olarak ele alınan ilişkiyi sonlandırma, kaçınma ve intikam güdülerini etkileyerek bağışlama davranışını yordamada ilişkili olduğu bulgusu elde edilmiştir. Neto ve Mullet (2004), yaptıkları çalışmada, bağışlama ile benlik saygısı arasında olumlu yönde bir ilişki olacağı hipotezini incelemiş ve çalışmanın sonucunda tersi bir bulgu elde ederek, bağışlama isteğinin sahip olunan benlik saygısı ile olumsuz ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Yakın ilişkide yaşanan mutlulukların ve güzel anların dışında yaşanabilen olumsuzluklar, zarar veren ve incitici durumlar bireylerin benlik saygısında azalmalara yol açabilmektedir.

Bağışlama terapileri, bireylerin inciten bireyin vermiş olduğu zararları telafi etme, yaşanan öfkenin dışa vurumunu sağlama ve yeniden olumlu düşünce ve duyguları canlandırma gibi yararlarının dışında, bireylerin azalan benlik saygısının da yükselmesine yol açmaktadır (Di Bilasio & Benda, 2002).

Sosyal bir yapı olan benlik, çoğu zaman sosyal ilişkilerin temelinde yer alarak pek çok kişilerarası etkileşimi, ilişkileri belirleyebilmektedir. Benlik saygısının yakın ilişkilerdeki yeri ele alınırken, düşük benlik saygısına sahip bireylerin benliğini korumak adına kendini diğerlerinden uzaklaştırabileceği, bu nedenle yüzeysel ilişkiler kurabileceği belirtilmektedir (Osborne, 1996).

Benlik saygısının incinme durumlarından da etkilenebileceğini, eşin verdiği zarar dolayısıyla mağdur olan bireyin benlik saygısında dalgalanmalar olabileceğini ve benlik saygısının eşi bağışlayıp bağışlamama da etkili olabileceğini ve yordama gücünün bulunduğunu düşünmek uygun olabilmektedir.

4.4.Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, dünyada sosyal psikoloji literatüründe yakın ilişkilerde sıklıkla ele alınmasına karşın; ülkemizde henüz son zamanlarda ele alınmaya başlanan bağışlama davranışı evlilik ilişkisinde incelenmiştir. Yakın ilişkisinde ve evlilik ilişkisinde yaşanan güzel, huzurlu deneyimlerin yanı sıra, çatışma dönemlerinin olması ve gerginliklerle birlikte kalp kırgınlıklarının, incinme durumlarının yaşanması kaçınılmazdır. Bu anlar belki de bir takım ilişkilerin dönüm noktası olmakta, bu sürecin bir şekilde eşler tarafından çözümlenmesi gerekmektedir. Bu aşamada, bağışlama davranışı, bireyler açısından oldukça önemli bir konuma gelebilmektedir. Kimi zaman bağışlamak bireyler tarafından oldukça kolay olmakta ancak bazı zamanlar ise bireylerin sahip olduğu kişisel özellikler temelinde bağışlama zorlaşabilmektedir. Bu temelde bağışlamanın kadın ve erkek bireylerde nasıl farklılaştığı ve bağışlama davranışı ile ilişkisi olabileceği düşünülen bir takım sosyal psikolojik değişkenlerin cinsiyet farklılıkları temelinde nasıl farklılaştığını bilmek bu çalışma açısından önem kazanmıştır.

Benlik saygısı, empatik eğilim, romantik kıskançlık, bağlanma değişkenlerinin bireylerde bağışlama davranışını yordamada etkili değişkenler olup olmadığını bilmek de bu çalışmada amaçlanmış ve sonunda benlik saygısının, sahip olunan empatik eğilim düzeyinin ve incinme algısı ile kıskançlığa verilen 2. tür tepkilerin bağışlama davranışını yordadığı bulgusu edinilmiştir.

Bu çalışma bir takım sınırlılıkları içermektedir. Çalışmanın başlıca sınırlılığının, evli bireylerde uğramış oldukları herhangi bir incinme olayının özellikleri açısından değerlendirme yapılmamış olması, hipotetik bir incinme yaşantısı üzerine bir bilgi edinilmemiş olmasıdır.

Bireylerin yaşadıkları incinme yaşantılarının uzun ya da kısa süreli olmasının da bağışlama davranışının sürecini etkileyebilmektedir. Çalışmanın diğer bir sınırlılığı ise incinen bireyin dışında bağışlama davranışının zarar veren açısından da incelenmesi gerekmektedir. Genellikle literatürde bağışlama çalışmaları zarar gören açısından yapılmaktadır. Bu çalışmada katılımcılar evli bireyler olarak ele alınmış; evli bireylerin eş olması gözetilmemiştir. Evli eşlerin katılımının sağlanmış olması çalışmanın aynı zamanda hem zarar veren hem zarar gören açısından değerlendirilmesine yol açabilmektedir. Bu araştırmada, evli bireylerle çalışılmıştır. Araştırmaya katılan evli bireylerin sayısının daha fazla olması daha farklı yorumlar elde edilmesine yol açabilecek, aynı zamanda katılımcıların eğitim durumları, tanışma şekilleri gibi bilgilerinin değişken olarak ele alınması birçok karşılaştırmalı bilginin elde edilmesine olanak sağlayacaktır. Türkiye'de bağışlamaya ilişkin sosyal psikoloji araştırmaları oldukça az sayıdadır. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalar, bağışlamanın farklı boyutlarını sunarak, bağışlama sürecinin daha iyi anlaşılmasına ve bağışlamanın insan psikolojisindeki etkilerinin neler olduğuna ve sosyal ilişkileri bağışlamanın nasıl etkilediğine ışık tutabilecektir.

ÖZET

Bağışlama, son zamanlarda psikoloji araştırmalarında sıklıkla ele alınmaktadır. Yakın ilişkilerde ve evli çiftlerde bağışlama, bağışlamanın bileşenleri ve bağışlama süreci, bağışlama ve bireysel değişkenlerle bağışlamanın ilişkisi gibi konularla ele alınmaktadır.

Bu araştırmada, bağışlama ile bir takım psikolojik değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenler, bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve empati ile evli çiftlerin eşlerine incinme dereceleridir. Çalışmada, evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı düzeyleri, bağlanma, romantik kıskançlık, empatik eğilimleri, incinme düzeyleri açısından cinsiyet temelli farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın diğer amacı, evli bireylerde ele alınan araştırma değişkenlerinin bağışlamayı yordama gücünün incelenmesidir.

Araştırmanın sonucunda, incinme derecesi, evlilik doyumları ve empati düzeyi açısından evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık bulunmuştur. Çalışmada, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişki doyumu açısından evli erkeklerin evli kadınlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığını ifade ettikleri görülmüştür. Kadınlarla erkekler arasında sahip olunan empati açısından farklılık bulunmuştur. Evli kadınların empati düzeyinin evli erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusu edinilmiştir. Diğer değişkenlerde cinsiyet temelli anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Araştırmanın sonucunda, bağışlamanın en iyi yordayıcılarının 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesi ve benlik saygısının olduğu görülmüştür.

Bu değişkenler arasında sadece incinme algısının bağışlamayı olumlu olarak yordamaktadır. Diğer değişkenler evli bireylerde bağışlamayı anlamlı olarak yordamamaktadır.

ABSTRACT

Forgiveness has been discussed frequently in psychology researches. The subjects such as components of forgiveness, forgiveness process, and its correlate with individual variables have been handled on couples in close relationships and on married couples.

In this study, forgiveness and some kind of psychology variables have been examined. This variables are, attachment, self-esteem, romantic jealously, empathy and perception of injured. In this study of married individuals, marital satisfaction, self- esteem, empathy, attachment, level of injured were investigated in terms of gender. Other purpose of the study is the predictive power of this research variables in married individuals.

At the end of this study, it is found that, there are gender differences in perception of injured, marital satisfaction and empathy. In this study, injured levels of women are higher than married man. In the terms of marital satisfaction, it is seemed that men reported higher marital satisfaction than women. There is a gender difference in empathy. Women have high empathy level than man. In the other individiual variables, comparisons in terms of gender have not revealed significant differences.

The result of this study, it is found that, the best predictors of forgiveness are, 2. type jealousy stimuli (partners sexual relationship with another), empathy, perception of injured and self-esteem.

Among this variables, only perception of injured positively predicts the forgiveness. The other variables have not predict significantly.

KAYNAKLAR

Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopatology, and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly, 71* (2), 175 -212.

Allemand,M., Amberg,I. & Zimprich, D. (press). The Role of Trait Forgiveness Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology.*

Al-Mabuk, R., Enright, R. D., & Cardis, P. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived college students. *Journal of Moral Education, 24,* 427 -444.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki.* Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Baldwin, N.W., & Sinclair, L.S. (1996). Self-asteem and "If... then" contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology, (71)*, 1130- 1141.

Bauer, L. Et al., (1992). Exploring Self-Forgiveness. *Journal of Religion and Health 32,* 149–60.

Baumeister, R.E., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge, theory, two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of, Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

Berry, J. W. Et al., (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73,* 183–226.

Bilecen, N. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başaçıkma: yatırım modeline göre bir inceleme.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Boon, S.D., & Sulsky, L.M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality , 12* (1) , 19-44.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. NewYork: Basic Books.

Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). The thrill of Victory, the Complexity of Defeat: Self- Esteem and People's Emotional reactions to Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 68, 712-722*

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 759-771.

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

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (İ.D Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım 2004).

Burnette, J. L., Et al. (2007). Attachment and trait forgiveness: the mediating role of angry rumination. *Personality and individual differences*. *92* (5). 887-892.

Buunk, B.P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences, 23,* 997-1006.

Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması.* Ankara: A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Büyükşahin, A. (2007). Yakın ilişkilere bağlanım: Bilişsel ve davranışsal olarak, ilişkiyi sürdürme mekanizmaları. *Türk Psikoloji Yazıları. 10* (19*)* 55-75.

Bylsma, W.H., Cozzarelli,C., & Sümer, N. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology, 19,* 1-16.

Cardi, M., Millich, R., Haris, M.J. & Kearns, E. (2007). Self-esteem moderates the response to forgiveness instructions among women with a history of victimization. *Journal of Research in Personality 41*, 804–819.

Carson, C. L., & Cupach, W. R. (2000). Fueling the flames of the green-eyed, monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Western, 64,* 308–329.

Colins,N. L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 59,* 644-663.

Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65,* 1042–1046.

Dawson, M. (2003). *Forgiveness.* Findhorne Press. Scottland, UK.

Demirtaş, H.A. (2004) *Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler).* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirtaş, H. A., Dönmez, A. (2006). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 17(3): 181-191.

DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2002). The effect of forgiveness treatment on self-esteem of spouses: Initial experimental results. *Marriage & Family: A Christian Journal*, *5*, 511-523.

Dökmen, Ü. (1988), Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi, *A.Ü.Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *2* (1-2); 155-190.

Dökmen, Ü. (1999). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Droll, D. M. (1984). *Forgiveness. Theory and Research.* Unpublished doctorial dissertation, University of Nevada, Reno.

Eaton, J., Struthersi C. W., Shomrony, A. & Santelli , A. G. (2007). When Apologies Fail: The Moderating Effect of Implicit and Explicit Self-esteem on Apology and Forgiveness. *Self and Identity,(6),* 209 – 222.

Enright, R. D., & Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21,* 99−114.

Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values, 36,* 84-103.

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E. L., Worthington, Jr. (Ed.) *Dimensions* Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological research and theological perspectives (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Enright, R.D., & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ertan, Ö.(2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages.* Unpublished Master Thesis, M.E.T.U, Ankara

Exline, J.J., Et al. (2004). Too proud to let go: Narsissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 894-912.

Fenell, D. (1993). Characteristics of longterm first marriages. *Journal of Mental Health Counseling, 15*, 446-460.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of porcupiness: from attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, *7*, 1-23.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships, 9*, 239-251.

Fincham, F.D., Paleari G.F. & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships, 9*, 27-37.

Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology, 18* (1), 72–81.

Fincham, F.D., Hall, J.H., & Beach, S.R.H. (2005). ‘’Till lack of forgiveness do us part’’ Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.) *Handbook of, Forgiveness* (pp.207- 226). New York: Wiley.

Fincham, F.D., Hall, J.H., & Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, *55,* (425-427).

Fincham, F. D., Beach S. H. R. & Davila J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology. 21, (3),* 542–545.

Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy, 23* (4), 629-633.

Flouri, E. (2006). Parental İnterest in Children's Education. Children's Self-esteem and Locus of Control and Later Educational Attainment: 26 years Follow – UP , of the 1970 *British Cohort. British Journel of Education Psychology, 76,* 111- 155.

Franzoi, S. L. (2003). *Social Psychology*. McGraw-Hill Education. Marquette University.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9,* 103–110.

Gallo, L.C., &Smith, T.W. (2001). Attachment style in marriage. Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 18,* 2, 263-299.

Gonzales, M. H., Haugen, J. A., & Manning, D. J. (1994). Victims as ‘‘narrative critics’’: Factors influencing rejoinders and evaluative responses to offenders’accounts. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20(*6), 691–704.

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1999). A multitheoretical intervention forpromoting recovery from extramarital affairs. *Clinical Psychology*, *6*, 382-399.

Gordon, K.C., & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy, 31*, 179-199.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*, 213–231.

Greenberg, L.S., Warwar S. H. & Malcolm W. M. (2008). Differential Effects of Emotion- Focused Therapy and Psychoeducation in Facilitating Forgiveness and Letting Go of Emotional Injuries. *Journal of Counseling Psychology*. 55*(* 2*),* 185–196

Guerrero LK, Eloy SV (1992) Relationship satisfaction and jealousy across marital types. *Commun Rep, (5*), 23-41.

Guerrero, L. K., Eloy, S. V., Jorgensen, P. F., & Andersen, P. A. (1993). Hers or his? Sex differences in experience and communication of jealousy in close relationships. In P. Kalbfleisch (Ed.), I*nterpersonal communication: Evolving interpersonal relationships.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Guerrero, L. K., Et al., (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring Communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication, 59,* 270-304.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. Journal of Social and Clinical Psychology, *24,* 621–637.

Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 2* , 41-62.

Harper, J.F. & Marshall, E. (1991). Adolescents Problems and Their Relationship to Self- Esteem. *Adolescence, 26*, 799-808.

Hazan, C., &Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (3), 511-524.

Hawkins, D.N. (2005). Unhappily ever after: effects of long term, low quality marriages on well-being. Social Forces, *84* (1), 445- 465.

Hebl, J.H., & Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherap , 30* (4), 658-667.

Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth- grade inner-city children.* Unpublished doctoral dissertation. Fordham University, NewYork.

Hill, E. W., & Mullen, P. M. (2000). Contexts for understanding forgiveness and repentance as discovery. *Journal of Pastoral Care*, *54,* 287–296.

Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 23*, 369-384.

Hodgson, L., K., & Wertheim E., H. (2007). Does Good Emotion Management Aid Forgivening? Multiple Dimensions of Empathy, Emotion Management and Forgiveness Self and Others. *Journal of Social and Personal Relationships. 24*(6), 931-949

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy, 24*(2), 240-244.

Horwitz, L., (2003). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *53,* 486-511.

Kamat, V. I., Jones, W. H. & Row, K.L. (2006). Assessing Forgiving as adimension of personality. *Individual Difference Research, 4*, 322-330.

Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy,* Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.

Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods and research. *Psychological Bulletin, 18* (1), 3-34.

Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 1011–1026.

Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., & Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its assocaitions with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology, 31*, 1315-1326.

Kathleen, A., Et al.,(2006). The Role of Adult Attachment Style in Forgiveness Following an Interpersonal Offense. *Journal of Counselling and Development.(84),* 492-502.

Katz, J., Street, A., & Arias, I. (1997). Individual diVerences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios. *Victims and Violence, 12*, 265–276.

Kessler, R. C., Et al.,(1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 52*, 1048–1060.

Klein, K. J. K., & Hodges, S. D. (2001). Gender differences, motivation, and empathic accuracy: When it pays to understand. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27,* 720–730.

Krause, N., and B. Ingersoll-Dayton. 2001. "Religion and the Process of Forgiveness in Late Life." *Review of Religious Research* 42 (3): 252–76.

Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values, 46,* 26−39.

Koutsos, P. Wertheim H. E. & Kornblum J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences 44*, 337–348.

Lackovic-Girgin, K., & Dekovic, M. (1990). The contribution of significant others to adolescents' self-esteem. *Adolescence, 25,* 829- 846.

Löker, Ö. (1999). *Differential effects of parent and peer attachment on social and emotional loneliness among adolescents.* Unpublished Master Thesis, M.E.T.U. Ankara.

Lundhal, B. W., Et al., (2008). Process-Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. *Research on Social Work Practice, 18 (5),* 465- 478.

Lumpert, A. & Friedman, A. (1992). Sex differences in vulnerability and maladjustmant as a function of parental investment: An evolutionary approach. *Social Biology, 39*, 65-81.

Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142,* 663–665.

Macaskill, A. (2005). Defining Forgiveness: Christian Clergy and General Population Perspectives. *Journal of Personality*, 73*(5),* 1238-1265.

Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust, and cynicism. *Mental Health, Religion & Culture.10* (3): 203–218.

Madanes, C. (1990). *Sex, love, and violence: Strategies for transformation*. New York: Norton.

Mahoney, A., Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2005). When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 57–72). New York: Routledge.

Malcolm, W., & Greenberg, L. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179–202). New York: Guilford.

Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences, 30*, 881-885.

Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and Happines. The Differing Context of Forgiveness Using The Distinction Between Hedonic and Eudodinomic Happines. *Journal of Happiness Studies 6,* 1–13.

Maltby, J., Et al., (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality 42* 1088–1094.

Mamalakis, P. M. (2001). Painting a bigger picture: Forgiveness therapywith pre-marital infidelity, a case study. *Journal of Family Psychotherapy*, 12 (1), 39-54.

Mauger, P. A. Et al., (1992). The measurment of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11,* 170-180.

Mazor, A., Batiste-Harel, P., & Gampel, Y. (1998). Divorcing spouses' coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in the post-divorce experience. *Journal of Divorce and Remarriage, 29*(3/4), 65–81.

McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their application to counseling: A review and critique. *Counseling Values*, *39*, 2-14.

McCullough, M.E., Et al., (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.

McCullough M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). İnterpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 23,* 321-336.

McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193–317). Philadelphia: Templeton Foundadition Press.

McCullough, M.E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67* (6), 1141-1164.

McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp.1-14). New York: Guilford Press.

McCullough, M. E., (2001). Forgiveness: Who Does it and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science, 10(6),* 194-197.

McCullough , M. E. &Hoyt, W. T., (2002). Transgression-Related Motivational Dispositions: Personality Substrates of Forgiveness and Their Links to the Big Five.*Soecity for Personality and Social Psychology*. *28*(11), 1556-1572.

McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.446-458). New York: Oxford University Press.

McKay, K. M., Hill, M.S., Freedman, S. R. Enright, R. D. (2007). Towards a Feminist Empowertment Model OF Forgiveness Psychoteraphy. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training Copyright by the *American Psychological Association*. *44,* (1), 14–29.

Melamed, T. (1991). Short note: Individual differences in romantic jealousy: The moderating effect of relationship charactesitics. *European Journal of Social Psychology*, *21,* 455-461.

Meninger, W.A. (1996). *Process of Forgiveness.* New York, Continuum.

Mikulincer, M., &Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12,* 149-168.

Murphy, J. G., & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge University Press.

Myers, D. (2002). *Social Psychology*. Mcgraw Hill Higher education 7th.

Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, Self-esteem, and Self-construal Correlates of Forgivingness. *European Journal of Personality, 18,* 15-30.

Osborne, K. (1983). Women in families: feminist therapy and family Systems. *Journal of Family Therapy***,** ***5*,** 1- 10.

Osborne, R.E. (1996). *Self: An eclectic approach*. Boston: Allyn and Bacon.

Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., Burggraeve, R., (2008). Are Demographics Important For Forgiveness? *The Family Journal: Counselling and Theraphy for Couples and Families, 16* (1), 20-27.

Orth, U., Et al., (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality 42,* 365–385.

Öner B (2001) Factors predicting future time orientation for romantic relationships, with the opposite sex. *Journal of Psychology*, *135* (4), 430-439.

Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(3), 368–378.

Pişkin, M. (1991), Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki, *A.Ü.E.B.F Dergisi,* 22 (2), 775-784.

Rotter, J.C., (2001). Letting Go: Forgiveness in Counselling. *The Family Journal: Counsalling and Therapy for Couples and Families, 9* (2), 174-177.

Rye, M.S. Et al., (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E.Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (17-41). NY, Guildford Press.

Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*, 419–441.

Sastre, M.T.M., Vinsonneau, G., Chabrol, H. & Mullet, E. (2005). Forgivingness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences 38*, 765–772.

Scobie, E.D., & Scobie, G.E.W (1998). Damaging events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour, 28*, 373-400.

Scroth, H. A., & Shah, P.P. (2000). Procedures: Do We Really Want to Know Them? An Examination of the Effects of Procedural Justice on Self-Esteem. *Journal of Applied Psychology, 85 (3),* 462-471.

Selçuk, E.,G. Günaydın, G., Sümer, N. & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'NİN Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları. 8* (16) 1-11.

Sells, J. N., Giordano, F. G., & King, L. (2002). A pilot study in marital group therapy. Family *Journal—Counseling & Therapy for Couples & Families, 10* (2), 156–166.

Shepherd, S. & Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences 45*, 389–394.

Sidelinger, R. J.& Booth- Butterfield, M. (2007). Mate Value Discrepancy as Predictor of Forgiveness and Jealousy in Romantic Relationships. *Communication Quarterly 55*,(2), 207–223.

Simpson, J.A., Rholes, W.S., Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: A attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 71* (5), 899-914

Smith, H. F. (2002). A footnote on forgiveness. *Psychoanalytic Quarterly,* 71:327-329.

Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family,* 42, 825-39.

Stake, J., L. Huff, L. & Zand, D. (1995). Trait Self- Esteem, Positive and Negative Event and Event-Specific Shifts in Self-Evaluation and Affect. *Journal of Research in Personality., 29, 223-241*.

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

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14* (43), 71 - 109.

Sümer, N. (2002). *Bağlanma kuramının farklı alanlara etkileri ve kültürlerarası geçerliği* (konferans) *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi,* ODTÜ: Ankara.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.

Taysi, E. (2007). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 10(20)*, 63-74.

Thompson, L. Y., Et al., (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.

Toussaint, L. L., Et al., (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, *8*, 249-257.

Toussaint, L. & Webb, J., R.(2005). Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology. 145*(6), 673-685.

Tsang, J., McCullough, M. E., Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and Rationalization, Accounts of the Religion-Forgiveness Discrepancy. *Journal of Social Issues, Vol. 61*, No. 4, 785—805.

Tsang, J., McCullough, M.E., & Fincham, F.D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25* (4), 448-472.

Tse, M. C., & Cheng, S. T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences, 40*, 1133–1141.

Tse, W. S. &Yip, T.H.J. (2008). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences* (in press).

Turan N., ve Tufan B., (1987). Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *23.Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*. İstanbul, 816-817.

Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *3P (Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji) Dergisi,* 7(1), 50-57. *USA Today Magazine* (2000). Empathy helps people forgive and forget, 128 (2659), 15-17.

Tutarel Kışlak, Ş., Çabukça F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi, 5* (2*),* 35-41.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş., *Bağlanma stilleri, olumsuz yüklemeler ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler*, 13. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı, 160-161.

Wade, N. G., Bailey D. C. & Shaffer, P. (2005). Helping Client Heal: Does Forgivenes Makes a Difference*? Professional Psychology: Research and Practice, 36(6),* 634–641.

Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, *32,* 1127–1137.

Wallrond-Skinner, S. (1998).The function and role of forgiveness in working with couples and families: clearing the ground. *Journal of family therapy. 20*, 3-19.

Wallsch, N. D.(1999). *Forgiveness. The Greatest Healer of All*. Beyond Words, USA.

Williamson I, Gonzales, M. H. (2007). The Subjective Experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical and Psychology, 26* (4), 407-446.

White, G. L. (1981). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality* (*49)* 22-33.

Worthington, E.L., & DiBlasio, F.A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychoterapy, 27*(2), 219-223.

Worthington, E. L. (1994). Marriage counseling: A Christian approach. *Journal of Psychology and Christianity, 13*(2), 166–173.

Worthington, E. L., (1998). An emphaty-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy, 20*, 59-76.

Worthington, E.L., & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18* (4), 385-418.

Worthington, E. L., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In M. E. McCullough, K. Pargament, & C. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford Press.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience:Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health, 19*, 385-405.

Worthington, E., L., (2006). Just Forgiving: How the Psychology and Theology of Forgiveness and Justice Inter-relate. *Journal of Psychology and Christianity. 25(2)*, 155-168.

Zechmeister, J.S. & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology.82(4),* 675-686.

EKLER

Ek.1.Kişisel Bilgi Formu

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz: 1. Kadın ( )
2. Erkek ( )

3. Kaç yıllık evlisiniz?

4. Kaç çocuğunuz var?

5. Çalışıyor musunuz?
1. Evet ( )
2. Hayır ( )

6. Evliliğiniz sizin için ne kadar doyum verici?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç doyum verici değil						Çok doyum verici

Ek.2.Yakın İlişkide Yaşantılar Envanteri II

Her bir maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığın göre her bir maddeyi işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç katılmıyorum kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1.Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3.Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11.İlişkilerimi çok kafama takarım.							
12.Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13.Benden uzak olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16.Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim							
17.Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duyarım.							
18.Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelir.							

	1	2	3	4	5	6	7
19.Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.							
20.Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21.Terk edilmekten pek korkarım.							
22.Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23.Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
24.Birlikte olduğum kişiyle hemen hemen herşeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26 Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle paylaşırım.							
27.Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28.Birlikte olduğum kişiler enimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							
29.Romantik İlişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.							
30.Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.							
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							

Ek.3.Romantik Kıskançlık Ölçeği

Aşağıdaki koşullar altında ne kadar kıskançlık yaşarsınız?	Hiç			Orta düzeyde		Çok	
	1	2	3	4	5	6	7
Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir başkasıyla flört ediyor ve uzunca bir süre onunla oldukça yakın dans edip kışkırtıcı bir biçimde davranıyor							
Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla dans ediyor							
Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla sohbet ediyor							
Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre ortalıktan kayboluyor							
Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir ara ortadan kayboluyor							
Telefonu çalıyor ve arayan kişi açar açmaz telefonu yüzünüze kapatıyor							
Birlikte olduğunuz kişinin aşağıda belirtilen kişiyle cinsel ilişki yaşadığını öğrenirseniz ne kadar kıskanırsınız?	Hiç			Orta düzeyde		Çok	
	1	2	3	4	5	6	7
Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok az bilgi sahibi olduğunuz biri ile							
Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında hiçbir şey bilmediğiniz biri ile							
Ailenizden biri ile							
Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok şey bildiğiniz biri ile							
Kişisel olarak tanıdığınız ve güvenmediğiniz biri ile							
Tanıdığınız ve size benzediğini düşündüğünüz biri ile							
Tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaşınız olduğunu düşündüğünüz biri ile							
En iyi arkadaşınız, sırdaşınız ile							
Tanıdığınız ve gıpta (imrendiğiniz) ettiğiniz biri ile							
Birlikte olduğunuz kişi ile ilgili olarak, aşağıdaki durumlardan her birinde ne kadar kıskançlık duyardınız/duydunuz?	Hiç			Orta düzeyde		Çok	
	1	2	3	4	5	6	7
Bir başka sevgili bulduğunda							
Sizin cinsiyetinizden yalnız ve sevgili olabileceği biriyle yakın arkadaşlık kurduğunda							
Sizin cinsiyetinizden biriyle yakın bir arkadaşlık kurduğunda							
Yalnız ve sevgili olarak düşünebileceği kişilere arkadaşça yaklaştığında							
Tesadüfen tanıştığı birine beğenisini gösterdiğinde							
Çekici bir yabancıyı beğenisini göstererek süzdüğünde							
Bir film ya da televizyon yıldızını beğendiğini belirttiğinde							

Ek.4.Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği

SUÇA İLİŞKİN KİŞİLERARASI MOTİVASYONLAR ÖLÇEĞİ

Eşinizin geçmişte size haksızca davrandığı ve sizi incittiği bir olayı düşünün. Eşinizle yaşamış olduğunuz bu olayı gözünüzün önüne getirin ve eşinizle aranızda ne olduğunu zihninizde tekrar canlandırın. Aşağıdaki yazılı ifadeler için, sizi incitmiş olan eşiniz hakkında **suan ki** duygularınızı belirtin; yani sizin eşiniz hakkında **suan** ne hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Her bir madde için ,sizin **suan ki** düşüncelerinizi ve duygularınızı en iyi ifade eden sayıyı veya ifadeyi işaretleyin. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Eşinizin sizi incitme derecesi size göre;

Oldukça Az	Az	Kararsızım	Çok	Oldukça Çok
( )	( )	( )	( )	( )

Eşimi bağışladım

Hiç Bağışlamadım				Tümüyle Bağışladım
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Ona bunu ödeteceğim	1	2	3	4	5
2.Onunla aramızda mümkün olduğu kadar mesafe bırakıyorum	1	2	3	4	5
3.Başına kötü bir şey gelmesini dilerim	1	2	3	4	5
4.O yokmuş, çevremde değilmiş gibi yaşıyorum	1	2	3	4	5
5.Ona güvenmiyorum	1	2	3	4	5
6.Hakkettiğini bulmasını istiyorum	1	2	3	4	5
7.Ona karşı sıcak davranmak benim için zor oluyor	1	2	3	4	5
8.Ondan kaçınıyorum/uzak duruyorum	1	2	3	4	5
9.Onunla ödeşeceğiz	1	2	3	4	5
10.Onunla ilişkimi kestim	1	2	3	4	5
11.Onun acı çektiğini ve mutsuz olduğunu görmek istiyorum	1	2	3	4	5
12.Ondan sakınıyorum/kendimi geri çekiyorum	1	2	3	4	5

Ek.5.Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda bir kişinin kendi durum ve duygularını anlatan bir dizi cümle verilmiştir. **Bunun için her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koyunuz**

A.) HİÇ UYGUN DEĞİL
B.) PEK UYGUN DEĞİL
C.) UYGUN
D.) OLDUKÇA UYGUN
E.) TAMAMEN UYGUN

1. Çoğu kez bir başkası olmayı isterdim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
2. Bir grup önünde konuşmak bana güç gelir.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
3.Elimde olsaydı kendimle ilgili pek çok şeyi değiştirirdim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
4. Fazla güçlük çekmeden karar verebilirim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
5. Benimle birlikte olanlara iyi vakit geçirtirim	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
6. Evde çok kolay sıkılırım.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
7. Yeni herhangi bir şeye alışmam zaman alır	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
8. Akranlarım arasında sevilirim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
9. Ailem benden çok fazla şey bekliyor.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
10. Ailem genellikle duygularıma önem verir.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
11. Çok kolay teslim olurum.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
12. Benim özelliklerimde biri olmak oldukça güçtür.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
13. Yaşamımda her şey karmakarışıktır.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
14. Başkaları genellikle benim düşüncelerimi kopya eder.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
15. Kendi gözümde değerim oldukça düşüktür	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
16. Oldukça mutlu biriyimdir. .	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
17. Yaptığım işle ilgili olarak sık sık moralim bozulur.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
18. Çoğu insan kadar yakışıklı/güzel değilim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
19. Söyleyecek bir şeyim varsa genellikle söylerim.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
20. Ailem beni anlar.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
21. Çoğu insan benden daha çok sevilir.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
22. Genellikle, ailemin beni istediği duygusuna kapılırım.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
23. Yaptığım işe ilişkin olarak sık sık cesaretim kırılır.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
24. Çevremde olanlar, genellikle beni rahatsız etmez.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)
25. Okuldaki çalışmalarımdan gurur duyarım.	A)	B.)	C.)	D.)	E.)

Ek.6.Empatik Eğilim Ölçeği

Aşağıda, 20 cümle bulunmaktadır. Kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz ifadeyi işaretleyiniz.

1.) HİÇ UYGUN DEĞİL

2.) PEK UYGUN DEĞİL

3.) UYGUN

4.) OLDUKÇA UYGUN

5.) TAMAMEN UYGUN

1. Çok sayıda dostum var	1	2	3	4	5
2.Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	1	2	3	4	5
3. Sıklıkla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
4. Bana dertlerini anlatanlar, yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	1	2	3	4	5
6. Duygularımı başkalarına iletmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
7. İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	1	2	3	4	5
8. Birisiyle tartışırken bazen, dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerinde yoğunlaşır.	1	2	3	4	5
9. Çevremde çok sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5
10. Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	1	2	3	4	5
11. Düşüncelerimi başkalarına iletmekte güçlük çektiğim olur.	1	2	3	4	5
12. İnsanların çoğu bencildir.	1	2	3	4	5
13. Sinirli bir insanım.	1	2	3	4	5
14. Genellikle insanlara güvenirim.	1	2	3	4	5
15. İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar.	1	2	3	4	5
16. Girişken bir insanım.	1	2	3	4	5
17. Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
18. Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
19. Yakınların bana sık sık dertlerini anlatırlar.	1	2	3	4	5
20. Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4	5