



**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EVLİ BİREYLERİN ÖFKE İFADE TARZI VE AFFETME DURUMUNUN
İNCELENMESİ**

Elif Betül BALTA
ORCID: 0000-0003-3051-7038

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
ORCID: 0000-0001-6088-3720

Konya – 2023

ÖN SÖZ

İnsan hayatı boyunca birçok farklı rol ve sorumluluk üstlenir. Anne karnında başlayan yolcuğumuz büyüdüğümüz çevre, okul hayatı, arkadaş çevresi, çalışma hayatı ve evlilik gibi farklı ortamlarda devam etmektedir. Hayat yolculuğumuz devam ederken büyüyor ve geliyoruz. Hayatımız çabalarımıza bağlı olarak şekilleniyor ve biz kendimizi en çok da sorumluluk almaya başlayınca, bir evlilik kurunca tanıyoruz. Çünkü evlilik olarak adlandırılan bu yolculukta daha önce farkında olmadığımız yönlerimize de tanık olmaya başlıyoruz. Belki daha önce tasvip etmediğimiz evliliklerdeki yanlışları yaparken buluyoruz kendimizi. Büyüdüğümüz ortamın iletişim kalıplarını kullanıyor kendimizi onların kızdığı şeylere kızarken ve onların ifade biçimlerini kullanırken buluyoruz.

Hayatın farklı alanlarında insanların duygularını birbirlerine ifade ediş biçimlerine göre ilişkilerin nasıl şekillendiği dikkatimi çekerken çalışma konuma da buradan yola çıkarak karar vermiş oldum.

Tez yazma sürecimde hayatımıza dahil olan biricik kızımız Meryem Sare ben tezimi tamamlarken artık iki yaşında ve bu süreç sayesinde bir nebze benden bağımsızlaşırken babasıyla da baş başa vakit geçirebilme kazancı elde etmiş oldu. Annelikle beraber normal bir uykuyu unuttuğum bu süreçte uyuyabileceğim nadir anlardan da feragat etmek zor olmuş olsa da kendi hayatıma dair bir şey yapıyor olmak benim için yeni bir enerji kaynağı oldu. Annelik serüvenimin başında herhangi bir şeye vakit ayıramama durumuyla öğrendim ki daha çok uykusuz kalmayı ya kabullenmeli ya da seçimlerimi ona göre şekillendirmeliyim.

Yüksek lisans sürecim boyunca destekleri ve yardımlarından ötürü danışman hocam sayın Dr.Öğr.Üyesi Ali Fuat Yalçın Hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Yine tez jürimde yer alan ve değerli fikirleriyle tezime çok önemli katkılarda bulunan Doç.Dr. Hatice İrem Özteke Kozan ve Dr.Öğr.Üyesi Zeynep Şimşir Gökalp Hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Hayatımın her aşamasında bana destek olmaya çalışan babam ve anneme bu süreçte de yanımda olmaya çalıştıkları için teşekkür ediyorum.

Geçmişe kederlenip gelecek için kaygı duymaktan Allah'a sığınan, affetme gayretiyle kendini özgürleştirebilen herkese...

Elif Betül BALTA

Haziran 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	2
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
2. ALAN YAZIN	5
2.1. Evlilik	5
2.1.1. Evlilikte anlaşmazlıklar ve sorunları çözmek	5
2.2. Öfke.....	8
2.2.1. Öfke ifade tarzı.....	9
2.2.2. Öfkeyle baş etme	10
2.3. Affetme.....	10
2.3.1. Affetme türleri.....	12
2.4. Affetmeme	14
2.5. Affetmeyle Karıştırılan Kavramlar	15
2.6. Affetme Kuramları	16
2.7. İlgili Araştırmalar.....	18
3. YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli	21
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	21
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.4. Verilerin Toplanması.....	22
3.5. Verilerin Analizi	22
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	23
4. BULGULAR	25

4.1. Tema 1: Kişiyi Öfkeliendiren Konular	26
4.1.1. İletişim sıkıntıları	26
4.1.2. Mutabık olamama	27
4.1.3. Sorumsuzluk	28
4.1.4. Müdahale	28
4.2. Tema 2: Öfke İfade Tarzı	29
4.2.1. İçe dönük	29
4.2.2. Dışa dönük	29
4.2.3. Konuya / ortama göre ifade	30
4.2.4. Öfke kontrolü	31
4.3. Tema 3: Öfkeyi Azaltan Durumlar	31
4.3.1. Kişisel çaba	31
4.3.2. Olumlu söz/davranış	32
4.4. Tema 4: Affedilen Durumlar	33
4.4.1. İletişim çatışması	33
4.4.2. Hatanın kabulü	35
4.5. Tema 5: Affetme Motivasyonu	35
4.5.1. Sevgi	35
4.5.2. Aile huzuru	36
4.5.3. Hoşgörü	37
4.5.4. İnanç	37
4.5.5. Affedilmeyi isteme	38
4.6. Tema 6: Affedilemeyen Konular	39
4.6.1. Köken aile sorunları	39
4.6.2. İhmal	40
4.7. Tema 7: Kendini Affetme Süreci	41
4.7.1. Öz şefkat	42
4.7.2. Öz şefkat eksikliği	43
4.8. Tema 8: Evliliğin Zaman İçindeki Değişimi	44
4.8.1. Olumlu değişim	44
4.8.2. Olumsuz değişim	45
4.9. Tema 9: Evlilikle İlgili Tavsiyeler	46
4.9.1. Sevgi	47
4.9.2. Tanımak	48
4.9.3. Sağlıklı iletişim	48
4.9.4. Gerçekçi beklenti	49
4.9.5. Olumlu köken aile ilişkileri	51
4.9.6. Eğitim Almak	51
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	53
5.1. Tartışma	53
<i>Kişiyi öfkeliendiren konular</i>	<i>53</i>

<i>Öfke ifade tarzı</i>	<i>54</i>
<i>Öfkeyi azaltan durumlar.....</i>	<i>56</i>
<i>Affedilen durumlar</i>	<i>57</i>
<i>Affetme motivasyonu</i>	<i>58</i>
<i>Affedilemeyen konular.....</i>	<i>59</i>
<i>Kendini affetme süreci.....</i>	<i>60</i>
<i>Evliliğin zaman içindeki değişimi</i>	<i>61</i>
<i>Evlilikle ilgili tavsiyeler</i>	<i>62</i>
5.2. Sonuç	63
5.3. Öneriler.....	65
KAYNAKLAR.....	67
EKLER	76



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzı ve Affetme Durumunun İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **67** sayfalık kısmına ilişkin, 25/05/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%11** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

6/06/2023

Elif Betül BALTA

Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

6/06/2023

Elif Betül BALTA

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

EVLİ BİREYLERİN ÖFKE İFADE TARZI VE AFFETME DURUMUNUN İNCELENMESİ

Elif Betül BALTA

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin öfke ifade tarzlarını, affetme motivasyonlarını, affettikleri ve affedemedikleri durumları belirlemek ve sağlıklı evliliklere yön verebilecek sonuçlara ulaşmaktır. Çalışmada nitel araştırma türlerinden biri olan fenomenolojik araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmada belirli özelliklere sahip kişilerle çalışılacağı için çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Katılımcılar evlilik süreleri en az 2 ile en çok 20 yıl olan ve yaşları 25 ile 45 arasında değişen evli bireyler arasından seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da yaşayan evli (9 erkek, 15 kadın) 24 birey oluşturmaktadır. Görüşmelerde araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler katılımcıların onayı alınarak ses kaydı altına alınmış ve veriler araştırmacı tarafından manuel olarak yazıya aktarılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır. Araştırmacı cevaplardan ulaştığı kodlara göre alt temaları ve alt temaları niteleyen ana temaları belirlemiştir. Verilerin analizi sonucunda kişiyi öfkeliendiren konular, öfke ifade tarzı, öfkeyi azaltan durumlar, affedilen durumlar, affetme motivasyonu, affedilemeyen konular, kendini affetme süreci, evliliğin zaman içindeki değişimi ve evlilikle ilgili tavsiyeler olmak üzere 9 ana tema ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: öfke ifade tarzı, affetme, evlilik

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

INVESTIGATION OF ANGER EXPRESSION STYLE AND FORGIVENESS OF MARRIED INDIVIDUALS

Elif Betül BALTA

The aim of this research is to determine the anger expression styles of married individuals, their motivation to forgive, the situations they forgive and cannot forgive, and to reach results that can guide healthy marriages. In the study, phenomenological research design, which is one of the qualitative research types, was used. Since people with certain characteristics will be studied in the research, the study group was determined by the criterion sampling technique, which is one of the purposeful sampling methods. Participants were selected from among married individuals aged between 25 and 45 years, with a minimum of 2 to a maximum of 20 years of marriage. The study group of the research consists of 24 married individuals (9 men, 15 women) living in Ankara. A semi-structured interview form developed by the researcher was used in the interviews. The interviews were audio-recorded with the consent of the participants, and the data were manually transcribed by the researcher. Content analysis was used to analyze the obtained data. The researcher determined the sub-themes and the main themes characterizing the sub-themes according to the codes he reached from the answers. As a result of the analysis of the data, 9 main themes emerged: issues that anger the person, anger expression style, situations that reduce anger, situations forgiven, motivation for forgiveness, unforgivable issues, self-forgiveness process, change in marriage over time, and marriage recommendations. The results obtained were discussed and interpreted within the scope of the literature.

Keywords: anger expression style, forgiveness, marriage

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Tema ve alt temalar	25
Tablo 4.2. Kişiyi öfkeliendiren konular / iletişim sıkıntıları	27
Tablo 4.3. Kişiyi öfkeliendiren konular / mutabık olamama	27
Tablo 4.4. Kişiyi öfkeliendiren konular / sorumsuzluk	28
Tablo 4.5. Kişiyi öfkeliendiren konular / müdahale	28
Tablo 4.6. Öfke ifade tarzı / içe dönük	29
Tablo 4.7. Öfke ifade tarzı / dışa dönük	30
Tablo 4.8. Öfke ifade tarzı / konuya-ortama göre ifade	30
Tablo 4.9. Öfke ifade tarzı / öfke kontrolü	31
Tablo 4.10. Öfkeyi azaltan durumlar / kişisel çaba	32
Tablo 4.11. Öfkeyi azaltan durumlar / olumlu söz-davranış	33
Tablo 4.12. Affedilen durumlar / iletişim çatışması	34
Tablo 4.13. Affedilen durumlar / hatanın kabulü	35
Tablo 4.14. Affetme motivasyonu / sevgi	36
Tablo 4.15. Affetme motivasyonu / aile huzuru	36
Tablo 4.16. Affetme motivasyonu / hoşgörü	37
Tablo 4.17. Affetme motivasyonu / inanç	38
Tablo 4.18. Affetme motivasyonu / affedilmeyi isteme	38
Tablo 4.19. Affedilemeyen konular / köken aile sorunları	39
Tablo 4.20. Affedilemeyen konular / ihmal	41
Tablo 4.21. Kendini affetme süreci / öz şefkat	42
Tablo 4.22. Kendini affetme süreci / öz şefkat eksikliği	43
Tablo 4.23. Evliliğin zaman içindeki değişimi / olumlu değişim	45
Tablo 4.24. Evliliğin zaman içindeki değişimi / olumsuz değişim	46
Tablo 4.25. Evlilikle ilgili tavsiyeler / sevgi - saygı	47
Tablo 4.26. Evlilikle ilgili tavsiyeler / tanımak	48
Tablo 4.27. Evlilikle ilgili tavsiyeler / iletişim	49
Tablo 4.28. Evlilikle ilgili tavsiyeler / gerçekçi beklenti	50
Tablo 4.29. Evlilikle ilgili tavsiyeler / olumlu köken aile ilişkileri	51
Tablo 4.30. Evlilikle ilgili tavsiyeler / eğitim almak	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Kişiyi öfkeliendiren konular	26
Şekil 4.2. Öfke ifade tarzı.....	29
Şekil 4.3. Öfkeyi azaltan durumlar	31
Şekil 4.4. Affedilen durumlar	33
Şekil 4.5. Affetme motivasyonu	35
Şekil 4.6. Affedilemeyen konular	39
Şekil 4.7. Kendini affetme süreci.....	42
Şekil 4.8. Evliliğin zaman içindeki değişimi.....	44
Şekil 4.9. Evlilikle ilgili tavsiyeler	46

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış; problem cümlesi ve alt problemler oluşturulmuş; araştırmanın amacı ve önemi belirtilmiş; araştırmanın varsayımlarına, sınırlılıklarına ve araştırmada ele alınan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlar içlerindeki tamamlanma ihtiyacından ötürü zaman zaman karşı cinsle bir çekim yaşamaktadır. Bu bazen kişileri olumlu beklentilerle evliliğe yönlendirebilirken bazen olumsuz yaşantılar veya duyular nedeniyle kişilerin evliliğe uzak durmasına da sebep olabilmektedir. Yanık (2018) kadın ve erkek arasındaki ilişkinin çok boyutlu olduğunu, birbirini destekleyen pozitif yönler olduğu gibi birbirini sömüren negatif yönlerin de var olduğunu söylemektedir. İlişkilerin tek bir yönüne odaklanıp pozitif durumları göz ardı etmenin daha çok olumsuzluklara sebebiyet verdiğini dile getirmiştir. Evlilik öncesinde ve evlilikte, evlilik doyumlarının karşılanmasını bekleyen bireyler evliliği mutlu bir hayat olarak düşünmektedirler. Evlilik bu anlamda ne kadar mutluluk ve doyum kaynağı olsa da zaman zaman problem ve çatışma kaynağı da olabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Bu problemler neticesinde eşler arasında ortaya çıkan öfke ve saldırganlıklar tüm aileyi olumsuz etkilediği gibi özellikle çocuklar ve kadınlar bu olumsuz etkiye daha açıktır. Bu olumsuz durumlara çocuklar da tanık olmakta ve bazen bunlara maruz kalmaktadırlar. Bu olumsuzlukların neticesinde ne yazık ki genelde çocukların ihmal veya istismara uğradığı görülmektedir (Kaymak Özmen, 2004). Sağlıklı bir toplumu oluşturacak olan sağlıklı yetiştirilmiş bireylerdir. Kadının annelik sürecindeki psikolojik sağlamlığı ise bu bireylerin yetişmesinde belki de en önemli etkidir. Annenin huzurunun da büyük oranda eşiyle olan iletişimine bağlı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Eşlerin evdeki huzuru hem kadın hem erkek için psikolojik sağlamlığı etkileyecek en önemli ortamdır.

Paradoksal olarak en çok sevdiğimiz kişiler çoğunlukla en fazla incittiğimiz kişilerdir. Çok az insan eşi tarafından incinmiş, hayal kırıklığına uğramış, ihanete uğramış, üzülmüş veya haksızlığa uğramış hissetmez. Evlilikte kişilerarası sınırı aşan davranışlar, çiftlerde olumsuz duygusal tepkilere ve rahatsızlık verme potansiyeline neden olabilir. Beklenmedik şekilde çiftler, affetmenin evlilik süresine ve doyumuna katkıda bulunan en önemli faktörlerden biri

olduğunu belirtmişlerdir (Fenell, 1993). Bu yüzden evlilikte incitme ve incinmeden tam olarak kaçınılamayacağı anlaşılırken affedebilme ve affedilme bu ilişkiyi onaracak ve kişiyi psikolojik olarak daha sağlıklı kılarken evliliği de daha sağlıklı ve huzurlu bir hale getirecektir.

Bu araştırmada evli bireylerin öfke ifade tarzları, eşlerini affettikleri ve affedemedikleri durumlar belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın problemini evli bireylerin öfke ifade tarzlarından sonra oluşan kırgınlıklarını affetme motivasyonlarının neler olduğunu bulmak oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin öfke ifade tarzlarını, affetme motivasyonlarını, affettikleri ve affedemedikleri durumları belirlemek ve sağlıklı evliliklere yön verebilecek kriterlere ulaşmaktır.

Bu amaçtan hareketle aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır. Evli bireylerin;

- 1) Öfkelenedikleri durumlar nelerdir?
- 2) Öfkeli anlarda kullandıkları öfke ifade tarzları nelerdir?
- 3) Öfkelerini azaltabilecek etkenler nelerdir?
- 4) Affedebildikleri durumlar nelerdir?
- 5) Affetme sebepleri, motivasyonları nelerdir?
- 6) Affedemedikleri durumlar nelerdir?
- 7) İyi bir evlilik için önemli gördüğü kriterler nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Huzur ve mutluluk verici olan yakın ilişkilerde bile zaman zaman bazı nedenlerden dolayı uyumsuzluk ve çatışmalar meydana gelebilmekte ve en mutlu ilişkilerde bile pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir (Büyükşahin, 2007). Evlilikte ortaya çıkan sorunlar nedeniyle yoğun çatışmaların yaşanması ve çatışmaları önleyecek etkili çözüm yöntemlerinin bulunamaması sonucunda çatışmalar ilişkileri bozmakta, doyum azalmakta ve boşanmalara sebep olabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Yanık (2018), mutlu evlilikleri araştıran çalışması olmasaydı evliliklere olumlu bakabilmesinin zor olduğunu ifade etmektedir. Evliliklere dair olumsuz haberler daha çok duyulurken olumlu durumlar daha az gündemdedir. Bu da insanların evliliğe mesafeli durmasına, olumsuz düşüncelerle bakmasına neden olmaktadır.

Evliliğin sosyal ve psikolojik sınırları vardır. Bu sınırları iyi bilen bireyler evliliği iyi yürütür. Bu yüzden yaşam boyu sağlıklı birliktelikler için bireylerin evlilik psikolojisiyle ilgili bilgi sahibi olmaları yararlı olacaktır (Tarhan, 2019a). Evliliğin sınırlarını ve evlilik psikolojisini öğrenen bireyler için evlilik şüphesiz daha olumlu etkiler doğuracaktır. Bireyin kendini değerli hissetmesini sağlayan duygusal destek evli bireylerde, evli olmayanlara göre daha yüksektir. Burada önemli olan evliliğin varlığından daha çok, sürdürülen evliliğin niteliğidir. Karşılıklı değer, saygı, hoşgörü ve eşitlik barındırmayan evliliklerin yalnız olmaktan daha sağlıksız olduğu görülmüştür (Ross, Mirovsky ve Goldsteen, 1990).

Evlilik boyunca birçok sorunun yaşandığı bilinirken evlilikleri iyileştiren ve devamını sağlayan olumlu özellikler de olduğu anlaşılmaktadır. Fenell (1993), yirmi yılı aşkın süredir bir arada olan çiftlerin birlikteliklerini uzun soluklu kılan özellikleri, affetmek ve affedilmeye açık olmak olarak nitelendirmiştir. Affetmenin, yakın ilişkilerde olumsuz duygular ortaya çıkaran ve ilişkileri bozabilen zarar verici olaylarla sağlıklı biçimde başa çıkmaya yardımcı olarak kısa ve uzun vadeli olumlu sonuçlar ürettiği bulunmuştur (Allemand vd., 2007). Affedilen bir insan, bu tecrübeden büyüyerek çıkabilir ve kendisini affeden kişiyle olan ilişkisinin eskisinden daha iyi olduğunu gözlemleyebilir (Hall ve Fincham, 2005). Evliliklerde birbirini affetmeyi başaran çiftler de bu yolculukta eskisinden daha iyi ilerleyebilecektir.

Öfke anında kişinin kendini ifade etme şekli öfkesini dışa vurma biçimi tüm yakın ilişkilerde olduğu gibi evliliğin de gidişatını belirleyen önemli hususlardan biridir. Öncelikle öfke kontrol altına alınmalıdır ki kişi bir başkasını affedebilsin (Özmen, 2008). Affetmenin, bireyin duygusal yaralarını iyileştirmesi, hem kendisi hem de diğerleri ile ilişkilerini tamir etmesi, sağlıklı yakın ilişkiler kurması açısından önemli işlevlere sahip olduğu belirtilmektedir (Çolak ve Koç, 2016). Affetmeyen kişiler içlerinde öfke ve dargınlık besler ve kendilerini kaybetmeye daha yatkın ve şiddete daha eğilimlidirler. Affetmeyi başaramamış bireyler daha az öfke duyarken suçlama ve tepki gösterme düzeyleri de daha azdır. Affeden kişilerin iyimser düşünceleri, sağlıkla ilgili öz yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Thoresen, Harris ve Luskin, 2000). Buradan anlaşılmaktadır ki affetme gerçekleşmedikçe kişideki öfke ve saldırma durumu da devam edecek ve evlilikte huzursuzluğa belki de ayrılmalara sebep olacaktır. Bir evlilik sürerken çatışma ve sorunların olmaması kaçınılmazdır ve evliliğin bütün bu olumsuzluklara rağmen huzurla devam edebilmesini sağlayan en önemli etkenin affetme becerisi olduğu düşünülmektedir. Burada önemli olan olumsuz örneklerle odaklanmak yerine evliliği iyileştirebilecek olan olumlu durumlara

odaklanmaktadır. Öfkenin doğru bir şekilde ifade edilmesi ve affetmeye yatkın olmanın evlilik için olumlu beceriler olduğu anlaşılmaktadır. Kişilerin öfkeli anlarında nasıl davrandıkları, eşlerini hangi durumlarda affettikleri ve neden affetmek istedikleri evliliğin gidişatı açısından önemli beceriler olarak görülmektedir. Araştırma kapsamında bu durumlar belirlenerek sağlıklı evliliklere yön gösterebilecek somut örneklerle dayanan bu becerileri keşfetmenin önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılımcıların gönüllü olarak katıldığı, soruları içtenlikle yanıtladığı ve cevaplarının gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma araştırmaya katılmış olan evlilik süreleri 2 ile 20 yıl arasında değişen Ankara'daki 24 evli bireyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öfke: Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ve gazap (Türk Dil Kurumu, 2011).

Öfke ifade tarzı: Bireyin öfke davranışını dışa vurma, içte tutma ve kontrol etme şekillerini içerisinde barındıran, öfkenin ifade ediliş biçimini anlatan kavramdır (Özer, 1994).

Affetme: Suçluya karşı hissedilen öfkeyi gönüllü olarak bırakmak ve ona karşı şefkat ve iyilik duygularını teşvik etmek (Freedman ve Enright, 1996).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Evlilik

İlke ve kuralları belirlenen günümüzdeki evlilik temeline dayalı aile kavramının M.Ö 2000’li yıllara dayandığı düşünülmektedir (Özgüven, 2001). Aile insanın temel ihtiyaçlarından biri olan güvenli yaşama ihtiyacını ve kendini güvende hissetme duygusunu doyuran ilk ve temel kurumdur (Koyuncu, 2014). Aile kavramı bir grubu ifade ederken evlilik karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, çocuk yapmak ve yetiştirmek için bir sorumluluğun altına girdikleri sözleşmedir. Bu yüzden evlilik kavramı aile kavramına göre daha belirgin bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Özgüven, 2001). Aile, insanın kişiliğini şekillendiren yerdir. Kişinin şekillenen bu özelliklerini ortaya çıkardığı, gösterdiği en önemli yaşam alanı ise evliliktir (Özdemir Kemahlı, 2019).

İki kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyumayı amaçlamak evliliğin nedeni ve gereği olarak gözlenmektedir (Özgüven, 2014). Kadın ve erkeğin birbirine olan eğilimi biyolojik bir durumken evlilik kültürel bir olgudur. Kültür bu eğilimin evlilikle bir kurum haline gelmesini sağlar. Dolayısıyla evlilikteki standartlar kültürlere göre farklılaşmaktadır. Kültürün yanı sıra kişinin iletişim tarzı, sorun çözme tarzı, düşünce biçimi de evliliğin standartlarını ortaya koyan temel özelliklerdir. Bu üç unsur evliliği karşılıklı uzlaşmaya dayanan bir birliktelik haline getirmektedir (Tarhan, 2019a). Özgüven, (2001) evliliğin temel işlevlerini sıralarken biyolojik bir ihtiyaç olan cinsel doyumun karşılanması evliliğin temel koşulu olduğunu belirtirken sosyal bir ihtiyaç olarak ise eşlerin birbirleriyle güvenli ve huzurlu hissetmeleri, geleceğe umutla bakabilme, birbirleriyle gurur duyma gibi yalnız olmadıklarını bilecekleri bir hayat bakışından bahsetmektedir. Kadın ve erkek psikolojik bir ihtiyaç olan sevilme ve beğenilme ihtiyacı barındırmaktadır. Birbirini koşulsuz sevebilen eşlerin bu psikolojik ihtiyaçları da karşılanmaktadır. Ekonomik ihtiyaçları sağlamak, çocukları yetiştirmek, din eğitimi vermek, boş zamanları değerlendirmek, bir sevgi ortamı oluşturmak ailenin diğer işlevleri olarak görülmektedir.

2.1.1. Evlilikte anlaşmazlıklar ve sorunları çözmek

Romantik aşkın en temel özelliği muhatabını idealize ederek güçlü duygularla birbirlerine bağlamasıdır (Demirci, 2007). Çoğunlukla romantik duygularla başlayan bu süreç iki insanın

bir hayat paylaşma isteğinden ötürü evlilikle neticelenmektedir. Aşırı romantize edilmiş bir evlilik fikri evliliğe bütün olarak bakmayı engellemektedir. Evlilik tanışma dönemindeki yoğun duygu ve ilgilerden ibaret olmayıp birlikte geçirilen sıradan günlerden, aynı sofrada binlerce kez yemeği paylaşmaktan, düşünce alışverişinde bulunabilmekten, kusurların kabul görmesinden, beraberken doğal ve rahat olmaktan geçer (Sayar ve Yavuz, 2023). Tarhan (2006) romantik bir ilişkiyle başlayan evliliğin bir süre sonra güç mücadelesine dönüştüğünü ve kişiliklerin çatışmaya başladığını ifade etmektedir. Bu çatışmalardan eşlerin ruh sağlığı kötü etkilenirken çocuklar bu durumda daha çok zarar görmektedir. Çözüm için yapılan bazı müdahalelerin durumu kötüleştirebileceğini ancak süreç iyi yönetilebilirse bunun bir kazanım haline geleceğini belirtmektedir. Evlilikte kişilerin amacı bir yaşamı paylaşmaktır. Bu amaçla bir araya gelen ve farklı düşüncelere sahip olan insanların çatışma yaşamaması kaçınılmaz olup bazen de bu çatışmalar evlilik için faydalı olmaktadır. Önemli olan çatışmanın nasıl gerçekleştiğidir. İki kişinin arasındaki olumsuzluklar sadece kendilerini değil çevrelerini de etkileyeceği için çatışmada bağırarak, şiddet uygulamak, küsmek yerine sağlıklı bir iletişim kurmaya çalışarak ilişkiyi daha güçlü hale getirebilecek sonuçlara ulaşmanın önemli olduğu belirtilmektedir (Ergin, 2012).

Son zamanlarda görücü usulü yerine tanışarak evlenme daha çok görülmeye başlanmış olup görücü usulü evlenmelerin getirdiği sıkıntıların yerini tanışarak evlenmenin getirdiği sıkıntılar almaktadır. Tanışırken romantik çekicilik ön planda olduğu için akıl ve mantık kriterleri tam olarak değerlendirilememektedir. Tanışmada duygusallık hakim olduğu için iki taraf da birbirine iyi yanlarını, karşıdakinin hoşuna gidecek yanlarını göstermeye çalışmaktadır. Evlendikten sonra bu romantik duygular yerini daha akılcı duygulara bırakmaya başladığında kişiler gerçeklerle yüzleşmeye başlamaktadır. Gerçekler bazen hayal kırıklığına sebep olup beklentileri karşılamaz ve bu da anlaşmazlıklara yol açıp bireylerin ruh sağlığını bozmaktadır. Sorunların açıkça ifade edilmesi, hoşgörü ve eşlerin birlikte bir çözüm arayışına girmeleri sorunları çözmeye yardımcı olacaktır (Özgüven, 2001). Hepimiz ebeveynlerimizden gördüğümüz ve içselleştirdiğimiz durum, düşünce ve davranış kalıplarını büyüyünce farkında olmadan uygulamaya başlamaktaız. Eğer kişi kendisini tanıma sürecini başarılı bir şekilde gerçekleştirirse bunları yeniden yazıp oynayabilecektir. Bunun için çabalamak gerekir ve başarılı evliliklerin her zaman emek verilmiş evlilikler olduğu görülmektedir (Tarhan, 2006).

Eşlerin hangi kurallara uyacaklarıyla ilgili yaptığı tartışmalar çözümü en kolay olan tartışmalar olup kuralların kimin tarafından konulacağı üzerine olan tartışmalar içinden

çıkılamayan tartışmalar olmaktadır. Burada bir güç mücadelesi ve şiddetli kavgalar meydana gelmektedir. Örneğin erkek para kazanmayla ilgili kadın da annelikle ilgili görevleri üstlendiğinde bir süre sonra eşler birbirinin alanına müdahale etmeye çalışıp kontrol altına almaya çalıştığında bir güç mücadelesi ortaya çıkacak ve bu süreç tehdit, şiddet, çaresizlik gibi durumları ortaya çıkaracaktır. Ancak bu güç savaşı her zaman patolojik (hastalıklı) olmamaktadır. Eğer ilişkide eşlerden biri diğerinin davranışını kısıtlar ve bunu yapmadığını söylerse burada patolojik bir durumun varlığından söz edilmektedir (Ateş, 2012). Çocuklar ve olgunlaşmamış kişiler herhangi bir konuda genellikle düşünmeden tepki veren kişiler olup fevri insanlar da düşünmeden akıllarına ilk geleni söyleyen kişilerdir. Önce konuşup sonra düşündükleri için bu kişiler doğal olarak istemedikleri şeyler duymaktadırlar. En son duyduğuna inanan aklına ilk geleni söyleyen bu zor kişilerin farkındalık eğitimi almaları faydalı olacaktır (Tarhan, 2009).

Yaklaşık 700 çifti 14 yıl boyunca incelemeye alan Gottman evli çiftleri tartıştıkları sırada çiftlerde takılı olan monitörlerden kalp hareketlerini incelemek gibi kişide meydana gelen etkileri çeşitli yollarla incelediği çok kapsamlı ve uzun süreli bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu incelemesi sonucunda sert başlayan tartışmaların bir sonuca veya çözüme ulaşamadığını belirtmiş ve iletişimi kötüleştiren *mahşerin dört atlısı* olarak adlandırdığı dört yıkıcı etkenden bahsetmiştir. Bunlar eleştiri, hor görme/aşağılama, kendini savunma ve araya duvar örmedir. Tartışma eleştiri ve iğnelemeyle başlayıp hor görme, aşağılama gibi ifadelerle devam ediyorsa sert bir başlangıç yapılmış demektir. Bu şekilde sert başlayan tartışmada bir çözüme ulaşamayacağı gibi kişiler kendini savunmaya çalışacak ve sonucunda iletişimi kesip tepkisiz kalarak araya duvar örecektir (Gottman ve Silver (2021)). Gottman burada birlikte yaşanan kişiyle ilgili her zaman yakınmaların olabileceğinden bahsetmiştir ancak bunlar eleştiriye döndüğünde sıkıntılara yol açmaktadır. Yakınmalar eşin yanlış yaptığı bir davranışla alakalı iken eleştiriler karakteri ya da kişiliği hedef alan daha genel ifadelerdir. Eşe “Dün mutfağı süpürmek senin görevindi neden yerine getirmedi?” demek bir yakınmayken “Neden bu kadar unutkan, hiçbir şeyi umursamıyorsun!” demek sert başlangıçlara sebep olan bir eleştiridir. Yanık’ın (2018) mutlu evliliklerin özelliklerini sıraladığı çalışmasındaki bir madde eşlerin birbirleriyle yıkıcı kavgaya etmemesidir. Yıkıcı kavgaların üç özelliği eşi incitecek sözler söyleme, öfke ve aşağılama gibi yoğun duygu ifadesi ve fiziksel şiddettir. Bu tarz yıkıcı kavgalar evlilikte derin hasarlar bırakıp evliliklerle ilgili olumsuz duygular ortaya çıkarmaktadır. Çalışmada yıkıcı kavgaları önlemek için önerilen maddelerden biri şöyle ifade edilmiştir: Eşini savunma ve saldırıya itmeyecek şekilde derdini anlat. Bu araştırmadaki

ifadelerden anlaşıldığı üzere öfke anında kişiyi savunmaya veya saldırıya yöneltecek bir ifade şekli kullanmak yıkıcı kavgalara sebep olmakta ve sonrasında evlilikte uzun süreli hasarlar bırakmaktadır.

Sağlıksız aile üyeleri açık iletişimden kaçınan, birbirleriyle az konuşan kişilerdir. Sağlıksız ailelerde eşlerin kendi aralarında çatışmaları ve anlaşmazlıkları olduğu görülmektedir (Bulut, 1993). Özgüven (2001) sağlıklı aileden şöyle söz etmektedir: aile bireylerinin ihtiyaçları doğal olarak karşılanmaktadır ve aile üyeleri sorumluluklarını doğal olarak yerine getirirken aralarında olumlu duygusal bağlar vardır. Toplumlarda düzeni sağlayan uyum ve desteğin temeli diyebileceğimiz iletişim, aile içinde de düzeni sağlamaktadır. Tabiki sağlıklı evlilik ve aileyi etkili iletişim, kişilik yapıları, ekonomik koşullar, yaş ve evlilik süresi ve işbirliği gibi birçok konu etkilemektedir. Evlilik için en önemli husus sağlıklı bir iletişimdir. Sağlıksız ailelerde eşler sık sık ve genellikle önemsiz görünen konularda tartışmaktadır. Çünkü genellikle esas sorunu görmezden gelip diğer ufak şeylere odaklanmaktadır. Bazen kişi kendi probleminin de ne olduğunu tam olarak fark edemeyip karşısındakine de bunu yanlış iletmektedir (Ergin, 2012). Tarhan (2006), iletişimden kaynaklanan sorunları çözmede bazı altın kurallardan bahsetmektedir. İyi zan kuralı, kişinin eşinin sinirli olduğu her an kendisiyle alakalı olmadığını düşünmesidir. Olumsuz senaryolara inanmak analitik düşünce yeteneğini bozacağı için durumu yanlış değerlendirecek senaryolar üretmeye sebep olacaktır. Eşin sinirli, öfkeli görünen anlarının sebebinin başka şeylerle ilgili olabileceğini düşünmek gerekmektedir. Saldırı hakkı tanımak, eşe mutlu olmadığı, kızdığı anları dışarı vurma fırsatı vermek önemlidir. Bir insanın her zaman mutlu olması kulağa güzel gelebilmekte ancak bunun mümkün olmadığı bilinmektedir.

2.2. Öfke

Öfke duygusu bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında ortaya çıkan temel duygulardan biridir (Kısaç, 1997). İbn Manzur ise (1997) öfkeyi “acı veren kötü bir davranışın kişinin ruhunda uyandırdığı kızgınlık, intikam duygusu ve cezalandırma isteği” olarak tanımlamıştır (Akt; Şahin, 2014). Öfke, saldırıya uğrama, tehdit edilme, engellenme, yoksun bırakılma, kısıtlama gibi durumların sebep olduğu ve bu durum veya buna sebep olan kişilere karşı hissedilen ve saldırganlık gibi davranışlarla ortaya çıkabilen negatif bir duygudur (Budak, 2000).

Öfke korku, kaygı, üzüntü gibi duyguların sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Özmen, 2006). Öfkeyi besleyen bazı duygular vardır. Bunlardan biri üzüntüdür. Uzun süren mutsuzluklar ve üzüntüler yaşayan kişinin artık tahammülü azalacaktır. Daha önce gülerек atlattığı kızmadığı durumlara artık öfkelenmeye başlayacaktır. Öfkeyi besleyen bir diğer duygu korkudur. Bu daha çok değer kaybetme, değer görmeme korkusudur. Eşlerin arasındaki küçük konular da eşinin gözünde değerini kaybetme korkusundan dolayı öfkeli tartışmalara dönüşmektedir (Kayaoğlu, 2013). Öfke belli bir oranda gerekli olduğu gibi fazlası da yıkıcı etkiler doğurur ve insanı yalnızlaştırır. Öfkeyle karşındakine zarar veren kişi kendisini de psikolojik ve biyolojik olarak kötü etkilere maruz bırakmaktadır. Öfke esnasında beyin asit özellikli kimyasallar salgılayacak, tansiyon yükselecek, damar direnci artacak ve bunların sonucunda kişide kalp ve damar hastalıkları oluşmaya başlayacaktır (Tarhan, 2018).

2.2.1. Öfke ifade tarzı

Öfke duygusu, kısa süreli ve orta şiddette yaşandığı zaman yararlı bir duygudur. Ancak sürekli, uzun süreli ve şiddetli olduğunda yıkıcı etkiler bırakabilen bir duygudur. Öfke, özellikle açıkça gösterildiğinde ve başkalarınca olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısına, kişiler arası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilmektedir (Tarhan, 2019b). Öfke her bireyin sahip olduğu evrensel bir duygu olup bu duygunun ifade edilme şekli bireylere göre farklılık göstermektedir. Bireyler çekingen, saldırgan ve pasif saldırgan davranışlarla bu duygusunu farklı yollarla ifade eder. Önemli olan öfke değil bu duyguyu sağlıklı bir şekilde ifade edebilme becerisine sahip olmaktır. Doğru ifade edilen öfke kişiye olumlu bir enerji verecektir (Öz ve Aysan, 2012). Birkaç olayda öfkeyle hakkını arayıp böylelikle işlerini halleden insanlar bunun bir kişilik özelliği haline gelmemesine dikkat etmeli ve unutmamalı ki sınırlı olmayan, insanlarla iyi geçinebilen kişiler de haklarını koruyabilmektedir. Hatta tatlı dilli ve küçük esprilerle işlerini halletmeye çalışan kişilerin bu konuda daha başarılı oldukları görülmektedir (Kayaoğlu, 2013). Öfke bazen kişinin kişisel, sosyal ve politik gelişimi için olumlu olabileceği gibi bazen de öfkeye eşlik eden saldırganlık gözlenmektedir. Aslında öfke ne iyi ne kötü olarak tanımlanabilmektedir. Öfke kaçınılmaz bir duygudur ve önemli olan öfkenin ifade edilme şeklidir (Şahin, 2005). Öfkeyle ilgili farklı tanım ve açıklamalarda görülen ortak nokta öfkenin insani ve aslında belli bir oranda gerekli bir duygu olduğudur. İnsan için belli bir oranda gerekli olan bu duygunun nasıl ortaya çıktığı, öfkenin nasıl ifade edildiği kişilerarası ilişkileri şekillendiren önemli noktalardır.

Spielberger (1988) öfke ifade tarzlarının üç farklı şekinden bahsetmektedir: içe dönük öfke, dışa dönük öfke ve öfke kontrolü. İçe dönük öfke, kişinin öfkesini bastırması, içinde tutmasını, sessiz kalmasını ifade ederken dışa dönük öfke kişinin öfkesini kişilere veya eşyalara yönelterek açığa vurmasını ifade etmektedir. Öfke kontrolü ise öfkeyi ifade etmede seçici olma, bunu karşı tarafa hissettirmeme olarak görülebilmektedir. Lulofs ve Chann (2000) öfkenin kontrol edilmesini öfke sıklığının azalması ve saldırganca ifade biçimlerinin olmaması olarak belirtmektedir. Kızgınlık ve öfke kişilik yapısına göre farklı hallerde kendini gösterir. Kişiler öfkelerini susarak, ağlayarak veya çok konuşarak açığa çıkarmaktadır (Tarhan, 2018). Öfkenin ifade edilmesi, açığa çıkarılması kişilerin yapısına ve karşısındaki kişiye göre değişiklik göstermektedir. Karşımızdaki kişinin bizim için ne derece önemli olduğu öfke oranımızı ve tepkimizi belirleyeceği gibi genel kişilik yapımız da öfkemizi ifade etme şeklimizi etkileyecektir.

2.2.2. Öfkeyle baş etme

Toplum düzenini bozan, kişileri zor duruma düşüren sebeplerden birinin de öfke duygusu ve öfkeyle nasıl başa çıkılacağına bilinmemesi olduğu düşünülmektedir (Şahin, 2005). Öfkenin insanda hiç olmaması kişiyi korumasız kılarken fazlası da diğer insanlara zarar verecektir. Öfke duygusunun kontrolü ise kişinin psikolojik olgunluğunu gösteren özelliklerden biridir (Tarhan, 2018). Öfkeyle başa çıkmak için öfkeyi bastırmak ve saklamak değil öncelikle öfkenin tanınması, farkına varılması gerekmektedir. Kişi ancak öfkesinin farkına vardığında bunu anlamlandırdığında bu öfkenin zararlarından kurtulabilecek ve bunu yapıcı bir halde dile getirip yansıtabilecektir (Kısaç, 1997). Öfkeyi kontrol altına alabilmek ve sağlıklı biçimde öfkeyi açığa çıkarabilmek için öncelikle öfkeyi tanımak ve sonrasında bunu bastırmadan ya da saldırgan biçimde açığa çıkarmadan öfkenin nasıl ifade edilebileceğini öğrenmek gerekmektedir. Burada kişinin bir farkındalık sürecine ihtiyacı olduğu dikkat çekmektedir. Bu farkındalığa erişmeyen, öfkesini veya aşırı tepkisini haklı gören kişi hayatına olumsuz durumlar eklemeye devam edecektir.

2.3. Affetme

Affedicilik uzun süre dini ve felsefi alanlarda ilgi gördükten sonra faydalarının anlaşılmasıyla ruh sağlığı alanında da ilgi görmeye başlamıştır (Aydın, 2017). Psikolojinin affetme konusundan uzak durmasının sebebi uzun yıllar gözlemlenebilir olgulara odaklanmış olması, affetmenin, affediciliğin dine dair bir konu olarak görülmesi ve savaş yıllarında affetme

konularının daha az akla gelmesi olarak değerlendirilmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000).

Affetmek, suçlu kişiye karşı olumsuz duyguların, bilişin ve davranışın üstesinden gelmek ve bu duyguları olumlu olanlarla değiştirmektir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995). Freedman ve Enright (1996) affetmeyi, suçluya karşı hissedilen öfkeyi gönüllü olarak bırakmak ve ona karşı şefkat ve iyilik duygularını teşvik etmek olarak ifade etmiştir. Affetme, bir incinme sonucunda bireylerde yaşanan, bir takım içsel değişikliklerdir. Affetmenin ilk olarak, küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona ermesi ile mümkün olduğu vurgulanmıştır. Hargrave ve Sells (1997) de benzer şekilde affetme için bireyin hata yapana karşı beslediği öfke, kızgınlık ve intikam duygularının yerini, ilişkilerini düzeltme ve içsel kırgınlıkların iyileşmesi sürecinin aldığını söylemektedir. Affetme, bireyin onu incitene karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranma isteği taşımasıdır (McCullough, 2001). Başkalarını affetme kavramı kişinin kendisini inciten kişilere karşı sahip olduğu olumsuz duyguların yerini daha olumlu duygu, düşünce ve davranışların alması olarak değerlendirilmektedir (Thompson vd., 2005). Bu tanımlarda görülen ortak nokta olarak affetme sürecinde kişinin aslında kendisini de yoran ve yıpratıcı olumsuz duygularından sıyrılıp yerine olumlu duyguları koymaya çalıştığı bir süreçtir. Ancak affetme sürecinde olumsuz duyguların yerine muhakkak olumlu duygular mı gelmeli yoksa sadece olumsuz duygulardan kurtulmak yeterli midir, sorusu akıllara gelmektedir. Affetme sürecinde olumsuz duygulardan sıyrılıp kişinin nötr duygulara sahip olması (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) veya kişiye karşı değil de yalnızca affedilen duruma karşı olumlu bir tavır içine girilebileceği (Enright ve Human Development Study Group, 1996) de başka tanımlarda karşımıza çıkmaktadır.

İslam dini dahil olmak üzere genel olarak tüm ilahi dinler hem yaratıcıdan af dilemeyi öğütlemiş hem de sağlıklı ilişkiler için kişilerarası affediciliği tavsiye etmiştir (Ayten, 2009). Kuran’da pek çok yerde affetme ve bağışlama üzerine ayetler olduğu görülmektedir. “Onlar (takva sahipleri) bollukta da darlıkta da Allah yolunda harcarlar, öfkelerini yenerler, insanları affederler. Allah işini güzel yapanları sever.” (Ali İmran 2/134)¹. Benzer şekilde İncil’de de affetme üzerine öğütlere rastlanmaktadır. “Birbirinize karşı iyi yürekli olun. Mesih bağlılığında Tanrının sizleri bağışladığı gibi siz de sevecenlikle birbirinizi bağışlayın.” (Efesoslulara 4:32)². Bir dine mensup kişilerin öğütleri ne kadar yerine getirdiği kişilerin kendi içsel süreçleriyle

¹ Ali İmran 2/134. TDV. Kuran.

² Efesoslulara 4:32. Ohan Matbaacılık. İncil.

ilgili olsa da iman ettikleri zaman temelde bu öğütleri kabul ettiklerini ve bir şekilde hayatlarında buna uygun yaşamaya çalıştıklarını görmek mümkündür. Bundan yola çıkarak belli bir inanca sahip olan kişilerin inançlarından dolayı affetmeye daha yatkın veya en azından affetmek için çabaladığı düşünülmektedir.

Affetme sürecini kolaylaştıracak bir faktör olarak kişinin kendi duygularını fark etmesi, bunları yönetme, kontrol ve düzenleme becerilerine sahip olması, bu becerilerini geliştirmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özteke Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017). Sayar (2018), merhamet, empati ve affedicilik duygularının birbirleriyle ilişkisinden bahsetmektedir. İnsanlar kimi zaman merhamet hissetmeden affederken kimi zaman suçlu veya zarar veren kişinin vicdan azabı veya suçluluk hissettiği anlarda merhamet duygusuyla birlikte daha kolay affettiğini belirtmiştir. Karşımızdakinin acısıyla empati kurabilmekle bağışlamak arasında güçlü bir ilişki vardır. Annesi ve babasının sevgisini hisseden ve ihtiyaçları zamanında karşılanan yani güvenle bağlanmış çocuklar affetmeye daha yatkındırlar. Öfke ve nefret duyguları kişinin kendisini kötü hissetmesine sebep olup hayatının genel gidişatını olumsuz etkilediği için affedebilmeyi başaran insanlar aslında sadece affettikleri kişilere iyilik yapmamakta aynı zamanda kendi ruh sağlıklarına da katkıda bulunmaktadır. Bundan dolayı affetmeyi başarabilen kişilerin beden ve ruh sağlığının daha iyi olduğu görülmektedir.

2.3.1. Affetme türleri

Affetme türleri, intikam dolu affetme, şartlı affetme, beklenti dolu affetme, vicdani affetme, sosyal uyum için affetme, sevgi adına affetme olarak altı başlıkta ele alınmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

- İntikam dolu affetme, bireyin ancak kendisini inciten kişiye yaşadığına eşit düzeyde bir acı yaşatabilirse gerçekleşmektedir.
- Şartlı affetme, birey kendisinden alınan ya da kaybettiği şeyleri geri alabilirse gerçekleşmektedir.
- Beklenti dolu affetme, birey başkaları ondan affetmesini beklediği için, ona bu konuda baskı yaptığı için affetmektedir.
- Vicdani affetme, kişi kendi yaşam felsefesi ya da dini inançları affetmesini talep ettiği için affederse vicdani affetme gerçekleşmektedir.
- Sosyal uyum için affetme, kişi ayrıca toplum içindeki ilişkilerini düzenlemek ve barış içinde yaşamak adına da affetmeyi seçebilmektedir.

- Sevgi için affetme, birey bir kişiyi onu incitmesine rağmen affediyorsa, aralarında geçen bu yaşıntının o kişiye olan sevgisini etkilemesine izin vermemek için affetmektedir.

Thompson ve diğerleri (2005) ise affetmeyi kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç ayrı boyutta kategorize etmiştir.

Kendini affetmek

Kendini affetmek, kişinin kendine olan merhametini, cömertliğini ve sevgisini artırırken, kendine karşı beslemiş olduğu kini, hatasının farkına vararak terk etme isteği olarak tanımlanmıştır (Enright, 1996). Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetmenin gerçekleşmesi için üç aşama vardır. Kişinin ilk olarak kabahatini fark etmesi, ikinci aşamada bu kabahatinden dolayı suçluluk duyması ve pişman olması gerekmektedir. Son olarak üçüncü aşamada bu duyguların üstesinden gelip kendini cezalandırmadan yaptıklarını ve kendini kabul etme sürecine girmesi gerekmektedir.

Kendini inceleme ve affetme süreci oldukça güç ve acı olabilmektedir. Kendini affetme gerçekleşmezse birey farklı negatif baş etme yöntemlerine başvurabilmektedir. Bu yöntemler; gerçekleri görmezden gelmek, yaptıklarını küçümseyerek sorumluluktan uzak durmak, sahte bir kendini affedicilik yaşamak, başkalarını suçlamak veya utanç ve pişmanlık duygularıyla yüzleşmektir (Aydın, 2017). Kendini gerçekten affetmek için dürüstlük ve sorumluluk gereklidir. Ancak sahte ya da sözde kendini affetme durumlarında kişi davranışlarının sorumluluğunu almaz ve zor bir durumda kaldığında yapmak istemediği bir şeyden kaçarak kendini kandırmaktadır. (Dillon, 2001). Sıklıkla kendi hatasını görmezden gelen, unutan, reddeden veya bunu normal gören kişinin gerçek anlamda kendini affetmesi mümkün olmayacaktır (Sayın, 2017).

Başkalarını affetmek

Başkalarını affetmek; merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, kişinin onu haksız yere inciten kişiye karşı kızma, olumsuz değerlendirme ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesidir (Enright vd., 1996). İlişkilerde pek çok hata, sorun yaşanabilir ve bu hataların gözden geçirilmesiyle affetme süreci doğal olarak hem mağdurun hem de hatalı olan kişinin katkısının olduğu kişiler arası bir süreçtir (Rusbult vd., 2005). Kişilerarası affedicilik olumlu bir sosyal davranıştır, uzlaşmaya etkide bulunarak, değer verilen insanlarla bir arada kalabilmeyi ve sosyal desteğin sürmesini sağlar (Karremans ve Van Lange, 2004). Grieco (2016) kişilerarası ilişkileri iyileştiren affetme düşüncesinin derin

ve yenileyici olduğunu söyler. Affediciliğin sadece kişi üzerinde değil, toplum ve sosyal iyi oluş üzerinde de olumlu etkileri olabilmektedir.

Başkalarını affetme kavramında iki boyuttan bahsedilmektedir: kararsal affetme ve duygusal affetme. Kararsal affetmede suçlu kişiye karşı niyet değişir, kaçma ve intikam alma isteği azalır ve o kişiye eskiden nasıl davranılıyorsa o şekilde davranılmaya başlanır (Exline vd., 2003). Duygusal affetmede ise suçlu kişiye karşı olumsuz duygular yerine empati, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular hissedilmeye başlanır (Worthington, 2006).

Durumu affetmek

Durumu affetme boyutu, affetmenin bir başka boyutudur. İstenmeyen durumlar, kişinin olumlu tavırlarını bozmakta ve bu durumlara olumsuz tepki vermelerine neden olmaktadır. Mesela kötü bir hastalık, insanın sağlamlık algısını sarsabileceği için kişide hastalık ile ilgili olumsuz duygulara, düşüncelere, davranışlara ve ilişkili işlev bozukluklarına (öfke veya hüznü duygular vb.) sebep olabilmektedir. Bu açıdan, bireylerin durumlara ilişkin olumsuz tepkilerinin, olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmesi durumu affetme olarak ifade edilmektedir (Thompson vd., 2005). İnsanların affetme sürecinde incindikleri kişiye dair olumlu bir duruş sergilemeleri eski ilişkilerine dönmek zorunda olduğunu göstermez. İncitici davranışlarda bulunan kişi bunu yapmayı sürdürdükçe kişi uzlaşmak zorunda olmayıp yalnızca bu duruma karşı olumlu bir tavır içine girebilmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1996).

2.4. Affetmeme

Affetmeme, yapılan bir hatadan sonra hataya maruz kalan kişinin, kabahatli kişiye karşı gelişen misilleme veya kaçınma davranışlarını artıran kızgınlık, acı çekmek, kin, nefret, öfke ve korku gibi gecikmiş duyguların birleşmesi olarak tanımlanır (Worthington ve Wade, 1999). Affetmemenin affetmenin tam tersi olmadığı, affetmenin empati, sempati, şefkat, merhamet ve sevgi gibi olumlu duygularla ilişkili olduğu öne sürülmekte olup, aynı zamanda affetmemenin de engellenmesi olarak ele alındığı görülmektedir. Affetme kişilerarası dinamiklere (karşı tarafa duyulan sevgi, şefkat vb.) ve içsel dinamiklere (gücenmeyi, nefret duymayı engelleme) odaklanırken, affetmeme durumunda daha çok kişilerarası dinamiklere odaklanılmaktadır (Küçüker, 2016).

Affetmemek vücutta stres oluşturur (Oyen-Witvliet, Ludwig ve Laan, 2001). Stresin temel bileşeni olan affetmemenin, zihinsel sağlığın azalması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir

(Toussaint ve Webb, 2005). Affetmeyen kişilerin içlerindeki öfke kendilerini kaybetmeye daha yatkın ve şiddete eğilimli olmalarına sebep olurken affedebilen insanların düşmanlık gibi tepki gösterme düzeylerinin daha az olduğu iyimser düşüncelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Thoresen, Harris ve Luskin, 2000).

Affetmek kişiyi öfke ve nefret gibi duyguların esaretinden kurtarsa bile yine de kişi bazen affetmemek için güçlü nedenlere sahip olabilir ve bunlara saygı duyulmalıdır. Bazı şeyler gerçekten bağışlanamaz olabilmektedir (Sayar ve Yavuz, 2023). Affetmenin kişiyi iyileştirici olumlu tarafları olduğu gibi affetmemenin de kişiye sağladığı bazı yararlar mevcuttur. Bazı çalışmalar şunu göstermiştir ki kasıtlı olarak zarar verme amacı taşıyan davranışları affetmemek kişinin benliğini koruyan önemli bir etkidir ve kişi bu sayede ruh sağlığını korumaktadır (Strelan, Van Proojen ve Gollwitzer, 2019).

2.5. Affetmeyle Karıştırılan Kavramlar

Affetmenin hızlıca gerçekleşebileceği düşüncesinin yanlış olduğu belirtilmektedir. Yaşananları kabul ettiği ya da aştığı için kendini inciten kişiyi affettiğini sanmak, inciten kişiyi uzakta tutmaktan keyif almak ya da karşıdaki kişinin ona hep borçlu hissetmesini sağlamak gibi düşünceler affetme olarak görülmemektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Unutmak kavramının affetme kavramı ile benzer olduğu düşünülür ancak affetme sürecinde duyguları unutmak yerine var olan olumsuz duyguların olumlu duygular ile yer değiştirmesi söz konusudur (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Affetmek unutmak değil haddini aşan kişiye duyulan öfkenin dinmesine müsaade etmektir (Sayar ve Yavuz, 2023). Kişinin olaylar ve durumlar karşısında kendini toparlaması da affetme ile karıştırılmaktadır. Ancak zamanla kişinin kızgınlığının geçmesi, olumsuz duygularının azalması sonucu kendini iyi hissetmesi bilinçli olarak yapılması gereken affetme değil psikolojik toparlanmadır (Horsbrugh, 1974).

Affetmenin zarar veren kişiyle iletişime geçmek, ilişki kurmak veya olanlara göz yummak olmadığı bilinmelidir (Sayar ve Yavuz, 2023). Freedman ve Enright (1996), affetmenin inciten kişiyi, olayı inkar etme veya göz yumma süreci değil aksine inciten kişiyi veya olayı bilinçli bir şekilde kabul etmek anlamına geldiğini belirtmektedir. Ve yine kişinin birini affederken aynı zamanda yaptıklarından dolayı adaletin tecelli etmesini temenni edebileceğini ifade etmiştir.

2.6. Affetme Kuramları

Affetme süreç modeli

Affetme Süreç Modeline göre affetme, kendini ve başkalarını affetme olarak iki ayrı süreçtir (Enright, 1996). Kendini affetme süreci keşfetme, karar, çalışma ve iyileşme olmak üzere dört aşamada gerçekleşmektedir. Bu süreçte duygu, düşünce ve davranış etkileşim halindedir (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Keşfetme aşamasında kişi yaşamış olduğu durumun ve hatanın kendisi ve diğer kişiler için ne ifade ettiği ve bu hatanın bireyin yaşamında ne derece önemli olduğu ile ilgili farkındalık kazanmaktadır. İkinci evre olan karar aşamasında birey kendini affetmenin ne anlama geldiğini ve işe yarayıp yaramadığını anlamaya çalışmaktadır. Çalışma aşamasında, kişi hatasının sorumluluğunu alarak kendini olumlu bir bakış açısıyla yeniden anlama sürecine girmektedir. Son aşama derinleşme aşamasıdır. Bu aşamada bilinçli olarak olumsuz duygular yerine kazanılan yeni ve olumlu bakış açısı kazanılmaktadır (Enright, 1996).

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde affetme, güdüselsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Modele göre kişinin saldırıyı algılaması ve kaçınma davranışı sergilemesini ifade eden incinme duygusu; suçlu ile yeniden temas kurmaktan kaçınma güdüsüne karşılık gelmektedir. Bireyin suçludan intikam alma ya da ona zarar gelmesi yönündeki isteğini içeren öfke duygusu intikam alma güdüsüne karşılık gelmektedir. Kaçınma ve intikam alma güdülerini bireyin affetme ihtimalini azaltmaktadır.

Bu modele göre affetmenin dört belirleyici ögesi bulunmaktadır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

1. Sosyal bilişsel belirleyiciler; mağdur kişinin incindiği kişiye karşı ve olayla ilgili olan duygu ve düşünceleriyle ilişkilidir. Sosyal bilişsel belirleyiciler affetmenin en yakın belirleyicileri olarak da görülmektedir.
2. Suçun niteliği; işlenen suçun niteliği, ciddiyeti ve ilişki üzerindeki olumsuz etkileri ne kadar fazlaysa affetme de o kadar güç olacaktır. Bununla beraber suçlu kişinin özür dilemesi ve suçundan ötürü pişmanlığını dile getirmesi de mağdur kişinin affetmesini kolaylaştıracaktır.
3. Suçun gerçekleştiği ilişkinin niteliği; buna göre ilişkideki yakınlık ve bağlılık derecesinin yüksek olduğu ilişkilerde birey affetmeye daha istekli olacaktır.

4. Kişilik özellikleri ya da bilişsel süreçler; bireyin affetmeye yönelik tutumu ve öfkeye karşılık verme tarzı affetmenin bir belirleyicisidir. Bunun yanında kişilik özellikleri de affetmede belirleyicidir ve inatçı bireylerin uyumlu bireylere göre daha az affetmeye eğilimli oldukları belirtilmiştir.

Affetme piramit modeli

Affetmeyi duygusal, bilişsel, davranışsal olarak inceleyen bir başka isim Worthington, affetme piramit modelini geliştirmiştir. Affetmenin gerçekleşebilmesi için geçilmesi gereken beş farklı basamak vardır. Bu basamaklar REACH kelimesinin bir harfi tarafından sembolize edilmektedir. “REACH Affetme Piramit Modeli” belirli bir hatayı, faili veya suçu affetmeye yönelik beş adımı tanımlar (Wade ve Worthington, 2003).

R – (Recall): Acıyı hatırlama/duyguları uyandırmayı ifade eder. Kişi bu basamakta tarafsızca yaşadığı acı veren kırgınlıklarını düşünüp hatırlar.

E – (Empathize): Empati. Mağdur kişi kabahatli kişinin bakış açısını anlamaya çalışır ve böylece affetme yolundaki basamağa ilerler.

A- (Altruism): Özgecilik/başkalarını düşünme. Kişi geçmişte kendisinin de hata yaptığını bundan dolayı affedilmeye ihtiyacı olduğu zamanları düşünür ve bunun kendisine ne kadar iyi geldiğini hatırlayarak kimsenin hatasız olmadığı sonucuna ulaşır.

C – (Committing): Söz vermek, affetmeyi taahhüt etmek. Kişi kendisini inciten kişiyi affeder.

H – (Holding On): Sözünde durmak, sürdürmek. Kişi incindiğini anımsayabilir ama affetmeyi seçtiğini kendisine hatırlatır.

Hargrave’in affetme modeli

Model, aklama ve affetme olmak üzere iki temel alt temadan oluşur. aklama, daha çok mağdur kişinin içsel sürecinde karşısındakiyle empati kurması ve yaşanan olumsuzluklarla ilgili bir içgörü kazanmasıdır. Buradan aklamanın içgörü ve anlayış olmak üzere iki süreçten oluştuğu ifade edilmektedir. İçgörü, bireyin ailede yaşanan acıyı ve neden olduğu ilişkisel zararı somutlaştırabilmesini ifade eder. Bu sayede kişi gelecekte oluşabilecek ilişkisel hasarı durdurabilecek ve bu tür zarara yol açabilecek etkileşimleri engelleyebilecektir. Diğer süreç olan anlayış ise suç işleyen kişinin durumu, sınırlılıkları, gelişimi, çabaları ve niyetini tanımlamayı içermektedir. Anlayış, mağdur kişinin karşısındaki kişinin hata yapabilirliğini

kabul etmesi ile meydana gelir ve gerçekleştiği zaman birey, suçluya yönelik kınama ve suçlama duygularında azalma hissedecektir (Sells ve Hargrave, 1998)

Hargrave (1994)'e göre affetme sürecinde mağdur kişi ile zarar veren kişi arasındaki sevgi ve güveni kurmaya yönelik bir etkileşimde olmaları gerekmektedir. Diğer alt tema olan affetmede ise telafi fırsatı verme ve açık affetme olmak üzere iki bileşen vardır. Telafi fırsatı vermede mağdur kişi, suç işleyene ilişkideki güven durumunu yeniden inşa etmesi için imkân sunmaktadır. Açık affetme davranışında ise, mağdur ile suçlu birey açık bir biçimde ilişkideki ihlali tartışarak gelecekte yeni bir güven ilişkisi kuracakları konusunda anlaşmaya varmaktadırlar. Affetme mağdur bireye, hata yapanın neden olduğu adaletsizliğin sorumluluğunu kabul etmesine ve gelecekte güvenilir bir şekilde davranacağına söz vermesine inanması için bir neden vermektedir. Bu sayede, güven onarılmış olduğu için ilişki yeniden kurulmaktadır (Sells ve Hargrave, 1998).

2.7. İlgili Araştırmalar

Evli bireylerle yapılan pek çok çalışmada affetme durumu cinsiyet, eğitim durumu, evlilik doyumu vb. birçok farklı değişkenle ele alınmıştır. Affetmenin cinsiyetle olan ilişkisine bakan araştırmaların bazılarında evli bireylerin cinsiyete göre affetme düzeylerinde kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı gözlenmiştir (Yaman Akpınar, 2019). Kuşcu (2019) ise kadınların affetme oranının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileriyle çalışma yapan Besim (2017) ve Kaya (2015), üniversite öğrencilerinde affetme durumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Sivri (2019), Çıtışlı Turgut (2018) ve Seyfi'nin (2017) araştırmasında bu sonuçlara benzer sonuçlar gözlenmemiştir.

Affetme ve ilişki doyumu, evlilik doyumu, evlilik kalitesi gibi değişkenleri içeren pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar genel olarak affetmenin ilişkilere olumlu katkısı olduğu sonucuna varmıştır. Reisoğlu (2020), kendini affetme düzeyi yükseldikçe ilişki doyum düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. İkili ilişkilerde güven, saldırgan mizah tarzı ve affetmenin evlilik kalitesini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir (Keleş, 2018). Emerman (2017), olumlu ilişkileri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında evlilikte affetmenin çatışmayı ve çatışmanın sıklığını azaltabileceğini belirtmiştir. Çıtışlı Turgut (2018) da ilişkilerde çatışma arttıkça affetmenin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Affedicilik ve evlilik uyumu arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Taysi, 2007). Affetme kapasitesinin evlilik doyumuna ve evliliğin uzun ömürlü olmasına katkıda bulunan önemli etkenlerden biri olduğu

ifade edilmiştir (Fenell, 1993). Affedicilik çiftlerde yaşam kalitesini artırabilmektedir (Burchard vd., 2003). Uzun süreden beri evli olan kişiler, affetmeyi, evlilik ilişkilerini uzatan ve sürdüren önemli bir yapı taşı olarak belirtmişlerdir (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). Kaynak (2014), ilişki doyumu ve duygu ifade biçimlerini araştırdığı çalışmasında kadınlarda ilişki doyumu arttıkça özür dileme ve açıklama yapma davranışlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Kadınlar öfke durumlarında saldırganlık ifade biçimlerini erkeklere oranla daha fazla kullanırken erkeklerin öfke durumlarında olumlu/bütünleyici ifade davranışlara kadınlara oranla daha fazla başvurdukları görülmüştür. İlişki doyumu arttıkça öfke durumlarında kişilerin daha uzlaşmacı ve anlayışlı davrandıkları söylenebilir.

Başkalarını affedebilen kişilerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılan bir çalışmada aynı zamanda kişilerin hatalı davranışın özelliğine göre affetme veya affetmemeyi seçtiği görülmüştür (Arıcıoğlu ve Eraslan Çapan, 2014). Kaygılı bağlanan bireylerin kendini, başkalarını ve durumu affetmeleri azalırken kaçınan bağlanma arttıkça kendini ve durumu affetmelerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Can Ceyhan ve Özteke Kozan, 2021).

Öfke ve affetme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara baktığımızda genelde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve affetmenin olumlu etkileri olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır. Empati düzeyi arttıkça öfkeyi kontrol etme düzeyi de artmaktadır. Affedicilik düzeyi azaldıkça sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma artmakta; öfkeyi kontrol etme ise azalmaktadır (Sağlam, 2020). Başka bir çalışmada duyguları yönetme becerileri ile affetme düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Özteke Kozan vd., 2017). Bu araştırmada öfkeyi yönetme becerileri düşük olan öğrencilerin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Müslümanlar baz alınarak yapılan araştırmada dindarlığın suçu bağışlama, iyimser duygular besleme ve intikam alma eğiliminin az olmasında önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Ayten, 2009).

Affetmenin olumlu etkileri olduğu gibi olumsuz etkileri de olabilmektedir ve bununla ilgili çok fazla çalışma bulunmamaktadır. McNulty (2011), evlilikte sık sık olumsuz davranan eşlere karşı affedici olmanın her zaman olumlu sonuç doğurmadığı bazen sorunun devam etmesine sebep olduğu sonucuna varmıştır.

Alan yazın incelendiğinde nitel araştırmalara daha az rastlanırken çalışmalarında karma yöntem seçen araştırmacılar da olduğu görülmektedir. Evlilikte farkındalık ve empatiye dair

inceleme yaparken karma bir yöntem tercih eden Şahin (2020) katılımcıların sorunları çözebilmek için affetmenin önemli olduğu ve kaliteli bir evlilik için de eşlerin birbirlerine sabırla yaklaşımları gerektiği ifadelerine yer vermiştir. Yüksek nitelikli evlilikleri incelediği araştırmasında Özdemir Kemahlı (2019) eşlerin birbirlerine eleştiriden ziyade yapıcı şikayetler kullandığını belirtmiştir. Bu çalışmada eleştiri davranışının mutlu çiftlerde dahi olumsuz bir etki bıraktığı dile getirilmiştir. Buradan anlaşılacağı üzere birbirlerine olumlu duygular besleyen çiftler de dahil eşler yıkıcı ifade tarzlarından hoşlanmayıp yapıcı ve olumlu ifade tarzlarını kullanmaya özen göstermektedirler.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde “Araştırmanın Modeli” “Çalışma Grubu”, “Veri Toplama Araçları” ve “Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi” alt başlıkları yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada evli bireylerin öfke ifade tarzları ve affetme süreçlerini daha detaylı inceleyebilmek adına nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma, çalışılan durumun ele alındığı konunun daha gerçekçi, detaylı ve derin bir biçimde ortaya konulduğu araştırma yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırma kapsamında nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji çalışmasından faydalanılmıştır. Fenomenolojinin amacı insan deneyimini anlamaktır (Van Manen, 2007). Fenomenoloji, insanların belirli bir fenomen veya kavramla ilgili anlayışlarını, duygularını, bakış açıları ve algılarını ifade etmelerini sağlayan ve bu fenomeni nasıl deneyimlediklerini tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir (Rose, Beeby ve Parker, 1995).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara’da yaşayan 24 evli birey oluşturmaktadır. Görüşmeler 9 erkek, 15 kadın katılımcı ile bireysel olarak yapılmıştır. Araştırmada belirli özelliklere sahip kişilerle çalışılacağı için çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, gözlem birimlerinden belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesneler ya da durumlardan belirlenen ölçütü karşılayan birimlerin seçildiği örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2015). Katılımcılar evlilik süreleri en az 2 ile en çok 20 yıl olan ve yaşları 25 ile 45 arasında değişen evli bireyler arasından seçilmiştir. Çalışma, araştırmanın amacına uygun olarak seçilen evli bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada görüşmeler çift olarak değil farklı evli bireylerle ayrı ayrı yapıldığı için erkek katılımcılar “E1, E2, E3...”, kadın katılımcılar “K1, K2, K3...” olmak üzere isimlendirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, veri toplamak amacıyla nitel araştırmalarda kullanılan görüşme tekniklerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Görüşme, belirli bir araştırma konusu hakkında derinlemesine bilgi toplamak için iki veya daha fazla kişi

arasında sözlü olarak gerçekleşen veri toplama tekniği olarak tanımlanmaktadır. (Büyüköztürk vd., 2015).

Araştırma kapsamında yapılacak olan görüşmelerde araştırmacı tarafından oluşturulan ve açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu “kişisel bilgiler”, ve “öfke ilgili bilgiler”, “affetme ve affetmeme durumları ile ilgili bilgiler” olmak üzere oluşturulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme taslağı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında uzman üç ayrı akademisyen görüşüne ve alanda nitel araştırma tecrübesi olan iki araştırmacıya başvurulmuş ve onların katkılarıyla tekrar düzenlenmiştir. Hazırlanan görüşme formu iki kişiyle pilot görüşme yapılarak görüşme formunun çalışmanın amacına uygun daha anlaşılır ve etkili olabilmesi adına düzenlenmiştir. Görüşme formunun örneği EK-II’de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecinde katılımcılar ile yüz yüze ve yüz yüze görüşme imkanı sağlanamayan durumlarda görüntülü/online görüşme ile araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Zaman ve mekân olarak bir sınırlamanın olmaması online görüşmeyi verimli ve kolay uygulanan bir teknik haline getirmiştir (Salman Yıkılmış, 2020). Veri toplama aşamasına geçmeden önce çalışmanın yürütüldüğü ilgili üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna başvurulmuş, 30.06.2021 toplantı tarihi ve 25/17 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onay formu EK-III’de yer almaktadır.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler 2022 yılının güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerin süresi 15 ile 45 dk arasında değişmektedir. Görüşmelerden önce katılımcılara araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcılar ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların izinleri alındıktan sonra ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Alınan ses kayıtları gizlilik ilkesine uygun bir şekilde bilgisayar ortamında yazıya aktarılarak deşifre edilmiştir. Araştırmanın amacı ve görüşme süreci ile ilgili bilgileri içeren “Bilgilendirilmiş Onam Formu” katılımcıya teslim edilmiş ve onayı alınmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu EK – I de yer almaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılarla yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından ses kaydı dinlenerek yazıya aktarılmış olup verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi

toplanan verilerin açıklanmasında kullanılabilecek kavramları ve ilişkileri gösteren yöntemdir. Toplanan veriler incelenerek kodlanır. Kodlanan her alt temanın ortak yönleri göz önünde bulundurularak onları açıklayan temalar oluşturulur. Bulunan temalar araştırma soruları kapsamında düzenlenir ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Katılımcıların verdiği cevaplar araştırmacı tarafından manuel olarak analiz edilmiş ve tümevarımcı bir yaklaşımla ılerlenmiştir. Çözömlenen veriler öncelikle tek tek okunmuş ve daha sonra kodlar belirlenmiştir. Bu kodlardan yola çıkarak alt temalar belirlenmiş ve ortaya çıkan alt temalar ortak bir tema altında toplanmıştır. Bu sınıflandırmalar birkaç kez gözden geçirilip kod-alt tema-tema arasındaki bağlantıların uygun seçilip seçilmediğı, en doğru hangi kelimelerle nitelendirilebileceğı kararına varılmıştır. Oluşturulan tema ve alt temalar Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında uzman üç ayrı akademisyene ve alanda nitel araştırma tecrübesi olan iki araştırmacıya gönderilmiş ve geri bildirim alınmıştır. Alınan geri bildirimlere göre tema ve alt temalarda gerekli düzenlemeler yapıp son hali oluşturulmuştur.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik kavramları, araştırmanın doğruluk/sağlamlık kavramlarını belirten ifadelerdir. Doğruluk/sağlamlık kavramı nicel araştırmalarda kullanılan geçerlik ve güvenirlik kavramlarını karşılamaktadır (Çelik ve Ekşi, 2015). Nicel araştırmalar geçerlik ve güvenirlik kavramlarını ayrı ayrı ele alırken nitel çalışmalarda bu iki kavram ayrı ayrı ele alınmaz ve ikisini de kapsayacak şekilde açıklamalar yapılır. Nicel araştırmaların geçerliğı ve güvenirliğı açıklanırken daha çok güvenilir bir araştırmaya atıf yapılırken nitel araştırmalarda güvenirlik araştırmacının beceri ve çabasına bağlıdır (Golafshani, 2003). Araştırmacının çabası olay ve olguların gerçekliğini çarpıtmadan, elde ettiğı şeklini koruyarak sunmaya çalışmak olmalıdır (Miles ve Huberman, 1994). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik kavramlarından ziyade inandırıcılık kavramı önem taşımaktadır. Lincoln ve Guba'nın (1978) inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik kavramları bir araştırmanın uygulanabilirliğini, tutarlılığını ve tarafsızlığını belirten ifadelerdir. Nitel araştırmalarda inandırıcılığı artırmak için çeşitleme yöntemi (veri toplama ve analiz sürecinde birden fazla araştırmacı görüşü) kullanılmalıdır, görüşmelerde derinlemesine gözlem yapılmalı ve uzman araştırmacı görüşlerinden yararlanılmalıdır (Çelik ve Ekşi, 2015).

Nitel araştırma sürecinde elde edilen veriler araştırmacı tarafından analiz edilir. Analiz sürecinde elde edilen verilerin çözömlenmesi ve yorumlanması esnasında araştırmacının deneyimleri ve öznel anlamlandırması gibi kişisel etkenler verilerin analizini etkilemektedir.

Bu durum verilerin yorumlanmasında farklılıklara sebep olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Ayrıca bu araştırmada kullanılmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu katılımcılarla görüşmeye başlanmadan önce iki pilot görüşmede uygulanıp bu görüşmeden alınan geri bildirimlere göre tekrar düzenlenmiştir. Araştırmacı katılımcılar ile görüşmeden önce daha etkili bir görüşme yapılabilmesi adına bilgilendirme amaçlı bir ön görüşme yapmıştır. Araştırmacı bu görüşmeleri ses kaydından yazıya aktarmış ve elde edilen verilerin içeriklerine göre sınıflandırma yapmıştır. Bu sayede verileri birkaç kez derinlemesine incelemiş ve objektifliğe bağlı kalmaya çalışarak bu verileri içeriklerine göre sınıflandırıp kod, alt tema ve temalar oluşturmuştur.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde nitel verilerin analizi sonucunda kişiyi öfkeliendiren konular, öfke ifade tarzı, öfkeyi azaltan durumlar, affedilen durumlar, affetme motivasyonu, affedilemeyen konular, kendini affetme süreci, evliliğin zaman içindeki değişimi ve evlilikle ilgili verilen tavsiyeler olmak üzere dokuz ana tema ortaya çıkmıştır (Tablo 4.1.). Görüşme formunun örneği EK-II’de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Tema ve alt temalar

Tema	Alt Tema
Kişiyi Öfkeliendiren Konular	• İletişim Sıkıntıları • Mutabık Olamama • Sorumsuzluk • Müdahale
Öfke İfade Tarzı	• İç Dönük • Dış Dönük • Konuya/Ortama Göre İfade • Öfke Kontrolü
Öfkeyi Azaltan Durumlar	• Kişisel Çaba • Olumlu Söz/Davranış
Affedilen Durumlar	• İletişim Çatışması • Hatanın Kabulü
Affetme Motivasyonu	• Sevgi • Aile Huzuru • Affedilmeyi İsteme • Hoşgörü • İnanç
Affedilemeyen Konular	• Köken Aile Sorunları • İhmal
Kendini Affetme Süreci	• Öz Şefkat • Öz Şefkat Eksikliği
Evliliğin Zaman İçindeki Değişimi	• Olumlu Değişim • Olumsuz Değişim
Evlilikle İlgili Verilen Tavsiyeler	• Sevgi / Saygı • Tanımak • Sağlıklı İletişim • Gerçekçi Beklenti • Olumlu Köken Aile İlişkileri • Eğitim Almak

4.1. Tema 1: Kişiyi Öfkeliendiren Konular

Evli bireylerin öfkeliendikleri durumları belirlemek amacıyla yapılan görüşmelerde katılımcılara yöneltilen “Sizi öfkeliendiren durumlar nelerdir? Nelere öfkelenir nelere kızarsınız?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “kişiyi öfkeliendiren konular” teması ve “iletişim sıkıntıları, mutabık olamama, sorumsuzluk ve müdahale” alt temaları (Şekil 4.1.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.1. Kişiyi öfkeliendiren konular

4.1.1. İletişim sıkıntıları

Katılımcıların öfkeliendikleri konuları açıklarken belirttiği bazı ortak ifadelerden konuşamamak, anlaşılmamak ve yalan söylemek gibi konulara değindikleri görülmüştür. Katılımcılardan K7, E2 ve K12 eşleriyle konuşamamayı öfkelenme sebepleri olarak belirtmişlerdir. Benzer şekilde K6 eşinin televizyon karşısında çok vakit geçirmesine sinirlendiğini ve bunun iletişimi engellediğini belirtmiştir.

Konuşamamak kişileri öfkeliendiren bir durum olarak görüldüğü gibi konuştuğu halde anlaşılmamak da yine kişileri öfkeliendiren bir durum olarak görülmektedir. Beş katılımcı eş tarafından anlaşılmadığı durumlarda daha çok öfkeliendiklerini belirtmiştir. Bu konular “iletişim sıkıntıları” alt teması altında toplanmıştır. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.2.’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Kişiyi öfkeliendiren konular / iletişim sıkıntıları

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kişiyi Öfkeliendiren Konular	İletişim Sıkıntıları	13	“Tartıştığım zaman eşimin konuşmak istemiyorum demesi...” (E2) “Konuşmak istediğimde onun konuşmak istememesi.” (K7) “Eşimin beni dinlememesine... “ (K12) “Anlaşılmadığım zaman... karşı tarafın beni ısrarla anlamaması...” (E3) “Anlaşılamadığımı düşündüğüm yerde hatta anlattığım halde hala anlaşılamıyorsam...” (K3) “Televizyonun karşısında çok fazla vakit geçirmesi en çok kavgalarımızdan biri bu. Bu beni sinirlendirmekten ziyade çok ciddi bir şekilde öfkelenme noktasına getiriyor.” (K6) “Yalana öfkelenirim.” (K4) “Çok ufak tefek de olsa yalanlar...” (K8)

4.1.2. Mutabık olamama

Katılımcıların ifadelerinden istişare etmeden karar almanın ve istenilen durumun aksi yönünde davranmanın kişileri öfkeliendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yarısından fazlası(15) istişare edilmeden bir karar alınması veya ortak alınan bir kararın aksi yönünde davranılması gibi durumlara öfkeliendiklerini belirtmiştir. Bu ifadelerin “mutabık olamama” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. Alt temaya ait diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.3.’te verilmiştir.

Tablo 4.3. Kişiyi öfkeliendiren konular / mutabık olamama

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kişiyi Öfkeliendiren Konular	Mutabık Olamama	15	“Eşimin benimle istişare etmeden bir karar alması...” (K2) “Eşimin bana sormadan bir şeylere karar vermesine öfkelenebilirim.” (K10) “Benden habersiz alışveriş... bütçesini doğru harcayamamasına...” (E2) “Eşim benden habersiz bir iş yaparsa... Görüşmesini istemediğim bir insanla görüşmesi olabilir.” (E4) “Söylediğim bir şey yapılmadığı...” (E1) “Beklentilerimin dışına çıkıldığı zaman... istenilen herhangi bir durum olmadığı zaman öfkelenebiliyorum.” (E5)

4.1.3. Sorumsuzluk

Katılımcıların öfkelenedikleri konuları açıklarken belirttiği bazı ortak ifadelerden ev sorumluluğunu paylaşamama durumlarıyla ilgili öfkelerini dile getirdiği görülmüştür. Bu kategorinin “sorumsuzluk” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. K6 ve K8 evde eşlerinin her şeyi kendilerinden beklemesine öfkelenediklerini belirtip ufak da olsa bir şeyler yaparak ev sorumluluğunu paylaşmayı istediklerini belirtmişlerdir. Diğer yandan K9 ve K14 kadının da çalışma hayatında olmasına rağmen erkeğin evde sorumluluğu eşit olarak paylaşmamasına olan kızgınlıklarını dile getirmişlerdir. Bu alt temada genellikle kadın katılımcıların ev işlerinde sorumluluğu paylaşamama öfkesi olduğu görülmüştür. Alt temaya ait diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.4.’te verilmiştir.

Tablo 4.4. Kişiyi öfkelenindiren konular / sorumsuzluk

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kişiyi Öfkelenindiren Konular	Sorumsuzluk	6	<i>“Ben bir şey yaparken gelip yanımda masa kuruyorum mesela ondan da gelip bir şeyi götürmesini yani çok ağır bir beklentim yok.” (K6)</i> <i>“Her şeyin benden beklenmesi beni öfkelenindirir. Mesela evinde için yapılabilecek şeylerin benim üstüme yıkılması, ufak tefek şeylerin ne bileyim bir kıyafetin yatağın üstüne atılması mesela kapının arkasına asılabilir normalde. Büyük öfkeler değil ama kızarım yani.” (K8)</i> <i>“Sorumsuzluğa kızarım... Ev işlerinde mesela eşimin bana destek olmasını beklerim bu konuda da sorumluluk alınmasını beklerim, bu sorumluluk alınmadığı zaman da kızarım.” (K9)</i> <i>“Sorumsuzluk... ikimiz de çalışıyoruz... Mesela market alışverişinden sadece ihtiyacı olanı dolaba koyması mesela kola, kolayı alıp dolaba koyması ve diğer şeylere dokunmaması. Yani orda bir sorumsuzluk var nasılsa yapan biri var, bu şekilde örnek verebilirim.” (K14)</i>

4.1.4. Müdahale

Katılımcıların öfkelenedikleri konuları açıklarken iki katılımcı kişiliklerine yapılan müdahalelere öfkelenediklerini belirtmiştir. Bu kategorinin “müdahale” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. Örnek olarak Tablo 4.5.’te K10 un ifadesine yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Kişiyi öfkelenindiren konular / müdahale

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kişiyi Öfkelenindiren Konular	Müdahale	2	<i>“Bana karışmaya çalışması beni öfkelenindirir yani beni kısıtlamaya çalışması. Beni değiştirmeye çalışması...” (K10)</i>

4.2. Tema 2: Öfke İfade Tarzı

Evli bireylerin öfke ifade tarzlarını ortaya koymak amacıyla yapılan görüşmelerde katılımcılara yöneltilen “Öfkeli anınızda verdiğiniz tepkiler nelerdir? Öfkenizi nasıl ifade eder, açığa çıkarırsınız? (Susmak, bağırarak, vurmak... vb.)?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “öfke ifade tarzı” teması ve “içe dönük, dışa dönük, konuya/ortama göre ifade ve öfke kontrolü” alt temaları (Şekil 4.2.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.2. Öfke ifade tarzı

4.2.1. İçe dönük

Dört katılımcı öfke ifade tarzını anlatırken tepki vermeyerek sessiz kaldıklarını belirtmiştir. Bu ifadelerin içe dönük öfke ifade tarzını betimlediği anlaşılmıştır. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.6.’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Öfke ifade tarzı / içe dönük

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfke İfade Tarzı	İçe Dönük	4	<i>“Tepki vermiyorum elimden geldiğince hee deyip geçiyorum, aman boşver diyorum.” (E1)</i> <i>“Genelde çok sakın kalırım bunu hep yaparım.” (E2)</i> <i>“Kızıp bağırmam susmak en büyük konuşmak aslında. Suratımdan eşim de öfkeli olduğumu anlar.” (K2)</i>

4.2.2. Dışa dönük

Katılımcıların bazıları öfke ifade tarzlarını betimlerken yüksek ses tonu, bağırma ve yansıtma yoluyla öfkelerini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar sıklıkla öfkeli anlarda ses tonlarının yükseldiğini ve bağırarak dile getirmişlerdir. Bu ifadelerin “dışa dönük” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.7.’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Öfke ifade tarzı / dışa dönük

Tema	Kategori	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfke İfade Tarzı	Dışa Dönük	11	“Ses tonumu biraz daha yükselterek açıklamaya çalışırım genelde.” (E3) “Bağırırım eşime.” (E6) “Çok anlaşılmadığımı ve anlaşılmak istenmediğimi anladıysam eğer bazen kapı çarpabiliyorum.” (K7) “Genel itibarıyla bir ortamda bulunuyorsam yansıtma yolunu seçiyorum mesela araba kullanıyorsam öfkeliysem daha sert kullanırım öfkem ona yansıyor. Ama bu başkasına zarar verme şeklinde olmuyor.” (E2)

4.2.3. Konuya / ortama göre ifade

Katılımcılar öfke ifade tarzını betimlerken konuya veya ortama göre öfkelerini dile getirme şekillerinin farklı olduklarından bahsetmiştir. Katılımcıların bazıları çok kırıldıkları durumlarda sessiz kaldıklarını veya o an bulunulan ortamdan dolayı sorunun çözilemeyeceğini düşündükleri durumlarda öfkelerini açığa vurmayıp daha sonra uygun bir anda öfkelerini dışa vurduklarını belirtmişlerdir. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.8.’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Öfke ifade tarzı / konuya-ortama göre ifade

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfke İfade Tarzı	Konuya / Ortama Göre İfade	10	“İlk etapta bağırarak daha sonra susarak galiba.” (E8) “Birkaç kere dile getirmeye çalışırım baktım olmuyor genel olarak sesiz kalıp içime atarım.” (K14) “Sessiz kalıyorum... Bağırma noktasına en son noktada geliyorum.” (K6) “Tabi öfkelenme sebebimle değişmekle birlikte ya sesimi hiç çıkarmam yani konuşmamayı tercih edebilirim veyahut da çok aşırı bir öfke patlaması filan olursa bunda da bağırma vs. gibi şeyler olabilir.” (E5) “Söylenerek ifade ederim. Bazen de susarım ama içime atarım... Çok öfkeleniysem çok kırıldıysam böyle oluyor. Yani çok kırıldıysam kalp açısından o zaman söylenmem, ufak tefek şeylerde söylenirim. Daha ağır daha kırıcı şeylerde susmayı tercih ederim.” (K8)

4.2.4. Öfke kontrolü

Az sayıda katılımcı öfke ifade tarzını belirtirken öfkelerini kontrollü bir şekilde dile getirebildiklerinden bahsetmişlerdir. Öfkeli anlarında bunu eşlerine konuşarak ifade edebildiklerini dile getiren katılımcıların öfkelerini kontrollü bir şekilde açığa çıkarmaya çalıştığı görülmektedir. Öfke kontrolü alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Öfke ifade tarzı / öfke kontrolü

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfke İfade Tarzı	Öfke Kontrolü	2	“Açık iletişimden yanayız, oturup konuşuruz. Bunun beni sinirlendirdiğini benim de desteğe ihtiyacım olduğunu ifade ederim genelde. Gayet sakin bir şekilde konuşabiliriz eşimle sorunlarımızı.” (K9) “Genelde söyleyerek, öfkeli olduğumu söylerim. Ses tonumu değiştirmem.” (K13)

4.3. Tema 3: Öfkeyi Azaltan Durumlar

Görüşmelerde evli bireylerin öfkeli anlarında nasıl sakinleşebileceklerini ortaya koymak amacıyla katılımcılara yöneltilen “Öfkeli anınızda öfkenizin artmasını engelleyecek sizi sakinleştirebilecek şeyler nelerdir?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “öfkeyi azaltan durumlar” teması ve “kişisel çaba ve olumlu söz/davranış” alt temaları (Şekil 4.3.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.3. Öfkeyi azaltan durumlar

4.3.1. Kişisel çaba

Katılımcıların on ikisi öfkeli anlarında bulundukları mekanı değiştirmenin, çocuklarıyla vakit geçirmenin veya başka bir meşguliyete yönelmelerinin kendilerini sakinleştirebileceğini belirtmiştir.

Katılımcılar sıklıkla bulundukları mekandan ayrıldıklarını dile getirmişlerdir. Yine katılımcılardan K7 ve K8 başka bir meşguliye yönelmeye çalıştıklarını katılımcı E9, K15 ise çocuklarıyla vakit geçirmenin de kendilerini sakinleştirdiğini ifade etmişlerdir. Bu ifadelerde dikkat çeken şey kişinin kendi çabasıyla öfkesini yatıştırabilmesidir. Bu yüzden bu ifadelerin “kişisel çaba” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.10.’da verilmiştir.

Tablo 4.10. Öfkeyi azaltan durumlar / kişisel çaba

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfkeyi Azaltan Durumlar	Kişisel Çaba	12	“Bulunduğu ortamdan gitmek.” (E7) “Mekan değiştirmek, diğer odaya geçmek... kızımın oynamak... kitaba sarılıyorsun” (E9) “O odadan çıkınca daha kolay oluyor. Mekan değişikliği iyi oluyor.” (K3) “Sadece gerçekten nasıl desem çok şeysem kötü sonuçlar doğurabileceğine inanıyorsam başka bir odaya gitmeyi tercih ederim.” (K5) “Açıp bir kitap okumak beni sakinleştiren şeyler.” (K7) “Tatlı bir şeyler yemek mesela. Onun dışında müzik sakinleştiriyor beni. Film izlemek mesela film izlerken o filmin içine girdiğim için o da iyi geliyor bana.” (K8) “Evet var bebeğim, antidepresanım o benim.” (K15)

4.3.2. Olumlu söz/davranış

Katılımcıların yarısından fazlası(16) öfkeli anlarında eşlerinin sakin kalması ve olumlu tavırlarla karşılık vermesinin kendilerini sakinleştirdiğini belirtmişlerdir. Katılımcı K3’ün ifadesinde karşı tarafın sakin kalması öfkeye öfkeyle karşılık vermemesi kişiyi sakinleştirebilecek bir durum olarak görülmektedir. Katılımcı E4 ve K14’ün ifadesinde eşin sadece gülmesi bile öfkeyi dindirebilecek bir etki olarak görülmektedir. Katılımcı E3, K7 ve K10 da anlaşıldıklarını hissettikleri an öfkelerinin gerçekten azalacağını dile getirmişlerdir.

Katılımcıların ifadelerinde görüldüğü üzere kişinin öfkeli anında karşı tarafın olumlu tavırları öfkesini dindirmeye yardımcı olmaktadır. Bu ifadelerin öfkeyi azaltan durumlar temasında “olumlu söz/davranış” alt temasını nitelediği belirlenmiştir. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.11.’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Öfkeyi azaltan durumlar / olumlu söz-davranış

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Öfkeyi Azaltan Durumlar	Olumlu Söz / Davranış	16	“Eşim anlayıp sen galiba şundan sinirlisin kusura bakma derse biter, direk biter yani öfke filan kalmaz. Kabullenmesi yeter yani özür dilemesi değil de. Anladığını bana hissettirdiği an bana yeter.” (E3) “Gülse bile bu bana yeter yani.” (E4) “Eşimin daha sakın ya da daha düşünceli davranması olabilir.” (E8) “Özellikle eşimin tepkisi etkili oluyor. Onun daha sessiz durduğunu gördüğüm yerde sakın kaldığında hemen çok hızlı bir pişmanlık oluyor.” (K3) “O sırada gülmesi beni rahatlatır. Onun benimle konuşması beni rahatlatır.” (K14) “Bunu sonra konuşalım tamam haklısın gibi cümleler de sakinleştirir.” (K7) “Eşimin benim öfkelendiğimi anlaması beni biraz sakinleştirir... sebeplerini de anlaması tabi ki öfkemi azaltır.” (K10)

4.4. Tema 4: Affedilen Durumlar

Görüşmelerde evli bireylerin affettikleri durumları tespit etmek amacıyla katılımcılara yöneltilen “Eşler arasında kırgınlıklar, kızgınlıklar yaşanabilmektedir. Eşinize kızdığınız böyle anların sonrasında eşinizi affettiğiniz durumlara örnek verebilir misiniz?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “affedilen durumlar” teması ve “iletişim çatışması ve hatanın kabulü” alt temaları (Şekil 4.4.) ortaya çıkmıştır.

**Şekil 4.4. Affedilen durumlar**

4.4.1. İletişim çatışması

Katılımcılar eşlerinin kendilerine yönelik bazı kırıcı söz ve tavırlarını ihmale uğradıkları bazı durumları ve eşlerinin kendinden bir şey gizlediği gibi durumları affettiklerine dair örnekler vermişlerdir. Tablo 4.12.’de örnek katılımcı görüşleri verilmiştir.

Tablo 4.12. Affedilen durumlar / iletişim çatışması

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affedilen Durumlar	İletişim Çatışması	7	“Kayınvalidemleri memnun etmek zordur. Çok fazla eleştirel oldukları zaman eşim strese giriyordu ve bundan dolayı bana bir baskı uyguluyordu. Bu beni çok kırıyordu, beni anlayamadığını düşünüyordum hani. O zaman affetmek zor oluyordu ama tabi biraz daha zaman geçtikçe huyumuzu suyumuzu öğrendikten sonra onların hepsini affedebiliyorum eşimle o konuda bir sıkıntı yaşamıyorum şu anda mesela.” (K9) “Genelde insanların ağzından öfke anlarında biraz kırıcı ya da ters sözler çıkar. Bu tür affettiğim süreçler olmuştur. Bunu içselleştirmem, üstüme alınmam yani affederim.”(K14) “Eşimi tanıyorum aslında nasıl bir kişilik ve karakterde olduğunu biliyorum ama öfke anında bazen inişler çıkışlar olabiliyor aslında gerçek düşüncesinin o an söyledikleri olmadığını bildiğim için hemen affedemesem de birkaç gün sonra affederim. ... Bir kere Kötü niyetli ithamında bulunmuştu bana o zaman kırılmışım ama daha sonra o da pişman oldu zaten sonra affettim.” (K4) “Memlekete gittiğimde eşim az aramıştı, ben daha çok aramasını beklemiştim... Daha çok araması gerektiğini düşünmüştüm... Sonrasında konuştuğumuzda ben sen orda meşgulsün diye bir de o kadar aramam gerektiğini de düşünmemiştim deyince daha kolay oluyor ve tekrar yapmayacağına emin olunca affetmek daha kolay oluyor.” (K3) “Ben ona bir mektup yazmıştım hissettiklerimi, istediklerimi, içimden geçenleri yazmıştım ve aynanın önüne koymuştum ve o gördüğü halde okumamıştı. Üzerinden bir buçuk yıl geçti ve diplomasını ararken gördüğü için okudu ve bunu o zamanlar çok şey yapmıştım yok ya bunu nasıl okumaz diye. Ama sonrasında bunu kendi içimde şey yaptım ya yok önemsemediğinden değil diye sonrasında onu affettim bundan değil diye.” (K5) “Bir keresinde bana söylemeden akşam dışarı çıkmıştı, bana bunu daha sonradan söyledi o akşam dışarı çıkmıştım, dedi. O an kısa bi öfkelen dim daha sonra öfkem geçti.” (E2) “Eşim ailesiyle ilgili bir şey saklamıştı benden çok sinirlenmişim günlerce devam etmişti kavgalarımız. Ama sonra kendimi onun yerine koyduğumda evet ben de olsam belki ben aynısını yapardım dediğimde kapattım olayı... kabullenmem biraz zaman aldı ama sonrasında ona hak verdim.”(K1)

4.4.2. Hatanın kabulü

Katılımcıların sekizi eşin yaptığı hatasını fark etmesi ve hatasını kabul etmesi halinde eşlerini daha kolay affettiklerini belirtmiştir. Örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.13.'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Affedilen durumlar / hatanın kabulü

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affedilen Durumlar	Hatanın Kabulü	8	“Hatalıysa ve bunu düzeltmeye yönelik davranışı olursa affediyorum tabi ki. Ama bunu düzeltmeye yönelik bir davranışı olmazsa da bu hallolana kadar ben genellikle meselenin peşini bırakmam. Arzu ettiğim yönde bir çaba gördüğümde affediyorum büyütmiyorum, öfkem geçer, öyle şey tutmam hiç affetmem geçmez diyemem.” (K7) “Çok büyük hataları olmadı bana karşı ama genel olarak hatasını anlayıp özür dilediği ve onu affettiğim zamanlar oldu tabi ki.” (K12)

4.5. Tema 5: Affetme Motivasyonu

Görüşmelerde evli bireylerin affetme motivasyonlarını tespit etmek amacıyla katılımcılara yöneltilen “Sizi affetmeye yönlendiren durum, düşünce, duygu nedir? Neden affeder veya affetmek istersiniz?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “affetme motivasyonu” teması ve “sevgi, aile huzuru, hoşgörü, inanç ve affedilmeyi isteme” alt temaları (Şekil 4.5.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.5. Affetme motivasyonu

4.5.1. Sevgi

Katılımcıların yarısı eşlerini affetme motivasyonlarının öncelikle eşlerine duydukları sevgi olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar affetmediklerinde eşleriyle karşılıklı olarak aralarındaki bağın zedelendiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar (E4, E6, K6, K7 ve K12) sıklıkla sadece seviyor olmanın affetmek için yeterli bir neden olduğunu bildirmişlerdir. Örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.14.'te yer almaktadır.

Tablo 4.14. Affetme motivasyonu / sevgi

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affetme Motivasyonu	Sevgi	12	“Sevgidir ya sevgi, seviyorsan affedersin yani başka neden olmaz.” (E1) “Bir eşimi çok seviyorum. Ona kırgın kalmak istemiyorum. Kırgın kalınca iki taraflı olarak çok üzülmüyoruz.” (E2) “Öncelikle en önemli şey sevgi zaten. Sevdğin insanın kusuru varsa bile görmüyorsun zaten, görsen bile onu artık görmezden gelmeye başlıyorsun... sevgi olmasa kabullenmezsin bazı şeyleri.” (E4) “Sevdiğim için. Yani bazen yaptığı şeyi bir başkası yapsa tolere edemem ama eşim olduğu için insan bazı şeyleri daha hoş görebiliyor yani. Bu durumu da sevgiye bağlayabiliriz yani.” (E6) “Affetmeme durumu şundan dolayı da olabilir. O insana karşı içinde her şeyi bitirmiş olabilirsiniz iyi yönde. İçinizde ne sevgi ne saygı hiçbir şey kalmamıştır kafanızda bitirdiğiniz vakit. Affedebiliyorsak eğer içimizde hala bir şeyler olduğunu gösterir.” (K6) “Eşimi seviyor olmam... affetmem için etkileyici bir faktör.” (K7)

4.5.2. Aile huzuru

Katılımcıların nerdeyse yarısından fazlası evdeki huzurun bozulmasını istemedikleri için affettiklerini belirtmiştir. K6, K7 ve K15 aile huzurunun bozulmasıyla bu huzursuzluk ortamından çocukların da kötü etkilendiğini ve onlar için affetme eğiliminde olduklarını da belirtmişlerdir. Diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.15.’te verilmiştir.

Tablo 4.15. Affetme motivasyonu / aile huzuru

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affetme Motivasyonu	Aile Huzuru	14	“Bir evi paylaşıyoruz bir hayatı paylaşıyoruz yani zaten böyle bir şeyin küskünlük içerisinde devam edemeyeceğini düşündüğüm için...” (E5) “Affetmenin sebebi, artıları ve eksilerini koyarsınız karşıdaki insanın genel olarak hal ve hareketlerine bakarsınız ve bu insanla hayatımı bu problem olsa bile devam ettirebilir miyim bu benim evliliğimi sarsar mı ilerleyen süreçte beni zedeler mi, bu artıları eksileri karşılaştırmak devam etmeyi ya da etmemeyi belirler bence. Yani standardını kaybeder mi evlilik coşkusunu enerjisini kaybeder mi anlık sinirlenmeler her evlilikte oluyor mutlaka.” (K1) “Huzurumun bozulmaması için, güzel giden evliliğimi bozmamak için, evdeki huzur devam etsin...” (K13)

Affetme	Aile		<i>“Çocukların iyiliğini düşünüyorsak önce biz iyi olmalıyız. Siz istediğinizi konuşun çocuk eşler arasında durumu görecektir onu model alacaktır.” (K6)</i>
Motivasyonu	Huzuru		<i>“Bir aile olduğumuz için ve çocuk yetiştirdiğimiz için... çocuğumuzun bu davranışları örnek alacağını biliyor olmam affetmem için etkileyici bir faktör.” (K7)</i>
			<i>“Çünkü onunla huzursuz olduğumda bu çocuklara da daha çok yansıyor.” (K15)</i>

4.5.3. Hoşgörü

Altı katılımcı hataları hoş görmek gerektiğini, herkesin hata yapabileceğini belirtmiş bu yüzden affetmeye çalışmanın gerekliliğine vurgu yapmıştır. Karşıdakine hata payı vermek (K3), o hatayı neden yaptığının dair fikir sahibi olmak (K9) affetmeyi kolaylaştıran etkiler olarak görülmektedir. Diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.16.'da yer almaktadır.

Tablo 4.16. Affetme motivasyonu / hoşgörü

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affetme	Hoşgörü	6	<i>“O da insan o tepki ondan çıkabilir hata yapabilir...” (K3)</i>
Motivasyonu			<i>“Hayatta herkesin hatası olur benim de olur. Hatalar affettiğinde düzeltilebilir bence karşılıklı sürekli öfkeyle müdahale edip hani yapıcı değil yıkıcı bir davranış tarzı ilişkiler için zaten sağlıklı değil. Herkesin hatası olabileceğinin farkında olmam...” (K7)</i>
			<i>“Şöyle evet o sırada fazla tepki veriyor olabilir bir olay karşısında ama olayın alt metnindeki o stresini görebildiğim için alt metninde bana kızmak, sinirlenmek, hakaret etmek değil de başka bir durumdan kaynaklı olduğunu düşünürüm bu yüzden affetmek benim için kolay olur.” (K9)</i>
			<i>“Zaman geçtikçe işte karşı tarafın da kendi için haklılıkları var, kendi bir dünya görüşü var. Bunları artık zaman geçtikçe kabullenmeye başlıyorsun.” (E4)</i>

4.5.4. İnanç

Az sayıda katılımcı dini inancı gereği affetmenin kendileri için önemli olduğunu bildirmiştir. Örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.17.'de belirtilmiştir.

Tablo 4.17. Affetme motivasyonu / inanç

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affetme Motivasyonu	İnanç	3	“Yani en temel konu tereddütsüz söyleyebilirim merhamet edin ki merhamet edilesiniz, diye bir hadis hatta bir ayet var galiba, en çok bu yüzden... Yani günün sonunda merhamet edersek kazanacağız. O yüzden merhamet etmek ediyor olmak hele ki haklı durumda yapılabilecek bence en iyi şey.” (E3) “İnancımız gereği ben düşünüyorum ben, emanet gibi...” (E9) “Biz de inançlı insanlar olarak eş sabırlı olmalı cenneti kazanmak kolay değil sabır en büyük fedakarlıktır diyorum... Sabır da inancın bir gereği diye düşünüyorum aslında.” (K11)

4.5.5. Affedilmeyi isteme

Sekiz katılımcı affetme motivasyonlarıyla ilgili farklı kriterler belirtirken karşıdakinin hatasını anladığı zaman daha kolay affettiklerini ve bunun daha değerli olduğunu belirtmiştir. K3 karşıdakinin affedilmeyi istemesinin affetmeyi değerli kıldığını belirtirken K5 ifadesinde kişinin hatasını fark etmesi bunu dile getirmese bile davranışlarına yansıtmasının da yeterli olduğunu belirtmiştir. Diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.18.’de yer almaktadır.

Tablo 4.18. Affetme motivasyonu / affedilmeyi isteme

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affetme Motivasyonu	Affedilmeyi İsteme	8	“Hatasını anladığı zaman affederim.” (E7) “Tabi yine karşının da affedilmeyi istemesi gerekiyor affedilmeyi istiyorsa bu şartlarla affetmek daha kolay oluyor...bunu bir daha yapmaması için o kişinin, karşıdakinin pişmanlığını görmeden yani affetmenin de bir değeri olduğunu düşünmüyorum. Bu şekilde affetmek daha değerli oluyor gibi.” (K3) “Onun gelip özür dilemesi, hatası varsa anlaması onu affettirmemi kolaylaştırıyor. Gelip sarılması yani benim affetmemi sağlayan en büyük sebeplerden biri... yani özür dilemesine de gerek yok gelip hani ortamı bile yumuşatmaya çalışması benim için yeterli.” (K5) “Karşıdaki hatasını anlamış oluyor zaten genelde, hatasını anladığı için de çok fazla uzatma gereksinimi duymuyorum.” (K13) “Onun üzülüğünü hissettiğim için ilk başta budur. Onun üzülüğünü pişmanlığımı görürsem...” (K14)

4.6. Tema 6: Affedilemeyen Konular

Görüşmelerde evli bireylerin affedemedikleri konuları tespit etmek amacıyla katılımcılara yöneltilen “Eşinizi affedemediğiniz, içinde bir kırgınlık olarak yer edinen durumlara verebileceğiniz örnekler nelerdir?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “affedilemeyen konular” teması ve “köken aile sorunları ve ihmal” alt temaları (Şekil 4.6.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.6. Affedilemeyen konular

4.6.1. Köken aile sorunları

Katılımcıların affedemedikleri konuları belirtirken köken aile ilişkileriyle ilgili sorunlardan bahsedildiği görülmüştür. Özellikle K4 ve K9 düğün süreçlerinde yaşanan olaylara dair kendi fikirlerinin önemsenmemesiyle ilgili eşlerinin ailesine olan kırgınlıkların içlerinde yer edindiğini belirtmiştir. K5 ve K7 ise ailelerin yanında rencide edilme, hak verilmeme gibi durumların sebep olduğu yalnız bırakılma hislerinden dolayı affedemedikleri olaylara dair örnekler vermişlerdir. Alt temaya ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.19.’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Affedilemeyen konular / köken aile sorunları

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affedilemeyen Konular	Köken Aile Sorunları	6	“Genelde bizim hep düğün zamanlarına gidiyor bu affedememe konusu olduğu zaman. Ben çok hoşlanan bir insan değilim düğündür, gelinlik giymek vesaire bunları çok seven bir insan değildim ama eşimin ailesi çok istediği için yapmak durumunda kalmıştık. O zaman kendimi baskı altında hissetmişim, kendi fikirlerimin önemsenmediğini hissetmişim. Dönem dönem bunlar aklıma geliyor. Bu öfke değil aslında bir kırgınlık, benim düşüncelerim var ve bu önem verilmesini istiyorum gösterilmediğinden bir kırgınlığım var.” (K4) “Şöyle tabi ki her şeyi yüzde yüz affedemiyoruz yani. Bizim nişanlılıktan evliliğe o hazırlık döneminde eşimi affedemediğim çok olay var. Çünkü hani genelde ben ezilen taraf oldum... düğün salonumuz konusunda bile bu

Affedilemeyen Konular	Köken Aile Sorunları	<i>çok basit bir şey ama onda bile benim tercihim olmadı. Ben akşam olmasını istedim kayınvalidemler gündüz olmasını istedi, mekanı hiçbir şekilde beğenmedim ama onlar kendi istedikleri mekanı seçtiler. Kınada giyeceğim kıyafete bile bir baskı uyguladılar hani kendi istediklerini aldirmek istediler, ev mobilyalarında da aynı şekilde... Bunlar hep bir sıkıntıydı eşim de ailesine destek oldu o süreçte arada bi sıkıntı olmasın bozukluk olmasın gibi düşündü bu şekilde bana daha çok baskı uyguladı. Affedemediğim bu süreçler.” (K9)</i> <i>“Hiç unutmuyorum onun sahnesini bile çok iyi hatırlıyorum, galiba onu içimde affedememişim. Küçük bir böyle bir tartışma yaşamıştık görümcemlerle ve orada gerçekten haklı olduğumu biliyorum hatta eşim de bana destek verdi, haklısın dedi ben senin haklı olduğumu düşünüyorum. Ama orada hiçbir şekilde bana destek vermedi. Ben ona demiştim benim yanımda olduğunu bilseler bana bu şekilde yüklenemezlerdi, dediğim cümleyi bile hatırlıyorum ama o geri durmayı tercih etmişti. Ve onun benim yanımda olmayışını ben hiç affedemiyorum, hiç unutamıyorum daha doğrusu ve galiba affedemiyorum.” (K5)</i> <i>“Bizim kendi aramızda yaptığımız bir anlaşmanın diğer insanların yanında bu şekilde açığa vurulması, sanırım bu tip şeyleri affedemiyorum. İkimiz arasında kalan şeyler daha affedilebilir oluyor... ve diğer insanların yanında bana yapılan bir davranış olduğunda affetmekte zorlanıyorum sanırım.” (K7)</i>
--------------------------	----------------------------	---

4.6.2. İhmal

Katılımcıların affedemedikleri konuları belirtirken kullandıkları bazı ortak ifadelerden ilgisizlik, ihmal ve çözüme kavuşmayan durumlarla ilgili konuları belirttiği görülmüştür. K3’ün düğün günü kuaförden çıktığı anda eşinin ona iltifat etmemesi içinde bir kırgınlık olarak kalmış olup K5’in çocukları büyütürken eşinin yeteri kadar destek olmamasını affedemediği bir durum olarak belirtilmiştir. K10 çözüme kavuşmayan, hala bir sorun olarak devam eden konuları affedemediğini belirtirken K12 de eşinin verdiği bir sözü tutmamasından dolayı yine çözüme kavuşmamış bir durumdan bahsetmiştir. İhmal alt temasına dair örnek görüşler Tablo 4.20.’de yer almaktadır.

Tablo 4.20. Affedilemeyen konular / ihmal

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Affedilemeyen Konular	İhmal	5	“Ya aslında sanki yok gibi. Ama küçük küçük şeyler var ben bile önemsiz olduğunu biliyorum konuşurken. Düğün günü... Kuaförden çıkarken yağmur vardı eşim hiç bana bakmamıştı, hiç güzel olmuşsun filan dememişti. Sonradan söyledim böyle yaptın diye. Düğün günü hep videolar olur ya işte görürüz damat gelini görür ağlar, öyle hayaller kurduğum için olabilir bilmiyorum ama. Hemen hadi hadi arabaya binelim olmuştu.” (K3) “Evet affedememeyle ilgili bu da aklıma geldi çocuklar küçükken eşim yoğun çalıştığı için gerçekten destek noktasında çok çok ilgisizdi yani bunu da ben affedemiyorum o zamanlarda beni yalnız bırakışını. Yine bak bunun altında bir yalnız bırakma var. Her zaman hatta söylüyorum yani çocukları tek başıma büyüttüm diye, o da bunu kabul ediyor yani. Çünkü her anlamda tek başıma büyüttüm yani.” (K5) “Yani kızgınlığının geçmediği olaylar hep hala devam eden olaylar aslında. Yani bir türlü çözüme bağlanmayan olaylarda bu geçmiyor... Bu neden burada ya da bu neden temiz değil gibi tepkilere çok çabuk öfkeleniyorum. Ve bu hala içimde bir öfke barındırıyor ki hala her konu açıldığında çok fazla tepki veriyorum.” (K10) “Bana verdiği birkaç söz var mesela onları tutmuyor. Mesela çok basit gelebilir ama evlenmeden önce sigarayı bırakacağı sözünü vermişti, bırakmadı ve biz bu yüzden çok kavga ettik.” (K12)

4.7. Tema 7: Kendini Affetme Süreci

Görüşmelerde evli bireylerin kendini affetme süreçlerine dair “Bazen insan yanlış bir şey yaptığını fark eder ve kendine dair bir kızgınlık yaşayabilmektedir. Böyle anlarda kişi kendine dair de bir affetme süreci yaşar. Siz yaptığınızı yanlış olduğunu düşündüğünüz böyle durumlara nasıl yaklaşırsınız? Kendinizi affetmek için yaptığınızı yanlıştan ders çıkarıp bunu düzeltmek için bir şey yapar mısınız? Bu durum sizi rahatsız etse de bunu ifade etmediğiniz olur mu?” sorusuna verilen cevapların analizi sonucunda “kendini affetme süreci” temasına dair “öz şefkat ve öz şefkat eksikliği” alt temaları (Şekil 4.7.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.7. Kendini affetme süreci

4.7.1. Öz şefkat

Katılımcıların yarısından çoğu(18) kendilerini affetme süreçlerini anlatırken hatayı kabul etmek/söylemek, iç muhasebe yapmak ve davranışlarla hatayı kabul ettiğini göstermek gibi kavramlardan sıklıkla bahsetmişlerdir. Burada kişinin hatasını fark edip kendini affettirmek adına bir şey yapması ile kendine dair olumlu bir süreç yaşadığı görülmektedir. Katılımcılar sıklıkla hatalarını fark ettiklerinde bunu dile getirip eşlerinden özür dilediklerini belirtmişler. K13, E5, K1, K2, K9 da haksız olduklarını sözlü olarak dile getirmeseler de davranışlarıyla bunu gösterdiklerini belirtmişlerdir. Öz şefkat alt temasına dair örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.21.'de yer almaktadır.

Tablo 4.21. Kendini affetme süreci / öz şefkat

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kendini Affetme Süreci	Öz Şefkat	18	“Kendimi affetmem için önce hatayı kime yaptıysam ona iletmem gerekir, ondan bir özür dilemem gerekir, ona itiraf etmem gerekir. Bunun koşulu öbür türlü eksik kalmışımdır hatam hala devam ediyordur. Yani hatam hala devam ediyorken kendimi affetmem umursamazlık olur... Karakterimden kaynaklı çok hesap yapmam şöyle mi böyle mi diye haksız olduğumu düşünüyorsam direk söylerim.” (E3) “Yani o konuda hakkında hatalı olduğumu düşünür özür dilerim yani gider gönlünü alırım.” (E7) “Eğer yanlış bir şey yaptıysam bilmiyorum kendini affetmek mi olur bu hatayı görüp, kabullenip hani affetmek onun içine girer mi bilmiyorum ama özür dilemem gerek bir şey varsa özür dilerim... hatamı ona söylediğimde ben daha çabuk kabullendiğimi fark ettim.” (K5) “Bir yanlış yaptığımı fark ettikten sonra bunu ifade ederim hatta bunun için özür dilerim... Galiba ifade etmeyi bir kere tecrübe ettikten sonra muhtemelen bundan artık çekinmiyorum.” (K10) “Kendimle bir muhasebeye girdikten sonra yavaş yavaş işte zamana yayarak gevşetme gibi bir durumum olabilir. Yani işte ben eşimi şu konuda zorluyorum

Kendini Affetme Süreci	Öz Şefkat	veya kızıyorum bu konuda ama o da bu tarz konularda haklı olabilir veya ben yanlış yapıyorum gibi bir düşünceye kapılabilirim. Şöyle net olarak söylemem galiba ama tavrımdan ve davranışlarımdan da anlaşılır galiba.” (E5)
		“Karşımdaki kişinin beni affetmesi kendimi affetmemi sağlar. Gerek kendim ona karşı öfkeli oluyum ya da o bana öfkeli olsun illa ki bir kahve yapıp götürüm. O da kahveyi görünce şöyle ayağıma şakalaşma gibisinden ayağını uzatır çelme takar. O bütün işi hallediyor zaten. Kahve sonrasında da zaten konuşulacak bir konu varsa oturup konuşuruz. Bu onun için de yetiyor ve ondan da o anda gördüğünüz ifade sizin de kendinizi affetmenizi sağlıyor zaten... Yani öyle büyük özlere fedakârlıklara gerek yok bir kahve bizi yumuşatır. Ben ikimizden kim öfkeliyse fark etmez bir kahve yapar götürürüm.” (K2)
		“Ama eşime karşı yanlış gördüğüm kendimde bir hata varsa eşimle daha çok ilgilenmeyi, onun huyuna suyuna gitmeyi daha çok tercih ederim. Bu şekilde bir yöntem izlerim. Onun istediği yemeği yapmak gibi mesela.” (K9)
		“Davranışlarımla bir şekilde onun gönlünü almaya çalışırım. Hediyeleşmek mesela.” (K13)

4.7.2. Öz şefkat eksikliği

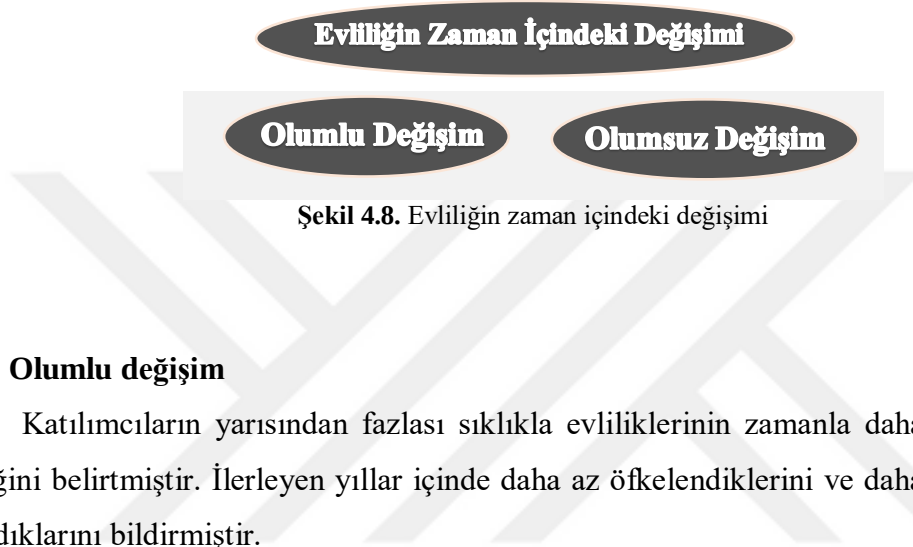
Katılımcıların üçü genelde diğer insanlara ve eşlerine karşı daha affediciyken kendilerine karşı daha katı olduklarını ve kendilerini affetmekte zorlandıklarını belirtmiştir. Burada öz şefkat eksikliği olduğu tespit edilmiştir. Öz şefkat eksikliği alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.22.’de verilmiştir.

Tablo 4.22. Kendini affetme süreci / öz şefkat eksikliği

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Kendini Affetme Süreci	Öz Şefkat Eksikliği	3	“Ben aslında kendine daha çok eziyet edenlerdenim. Kendi hatalarımı bir tık daha zor affederim. Ama yine de bunun için çaba gösteriyorum... Tek kendimle halletmem zor olduğu yerde onlarla(ablamlarla) konuşuyoruz işte aslında pişmanım şundan oldu diye.” (K3) “Açık söylemek gerekirse çok affedemiyorum kendimi bir hata yaptığım zaman. Kendimi affetmek karşıdakini affetmekten daha zor benim için.” (K9) “Aslında eşime karşı daha affediciyim ama kendime kırgınlıklarım daha zor geçiyor.” (K12)

4.8. Tema 8: Evliliğin Zaman İçindeki Değişimi

Görüşmelerde evli bireylerin evliliklerinin zaman içindeki değişimini tespit etmek amacıyla katılımcılara “Bu konuşmalarımızdan yola çıkarak öfkenizi ve affetme durumunuzu evliliğinizin ilk yıllarına/aylarına göre nasıl değerlendirirsiniz, sizce ilk yıllara/aylara göre nasıl bir değişiklik oldu?” sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevapların analizi sonucunda “evliliğin zaman içindeki değişimi” teması ve “olumlu değişim ve olumsuz değişim” alt temaları (Şekil 4.8.) ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.8. Evliliğin zaman içindeki değişimi

4.8.1. Olumlu değişim

Katılımcıların yarısından fazlası sıklıkla evliliklerinin zamanla daha iyi bir noktaya geldiğini belirtmiştir. İlerleyen yıllar içinde daha az öfkelenediklerini ve daha affedici olmaya başladıklarını bildirmiştir.

E1, E6, K10, K12 ve K14 de bu süreci ifade ederken eskiye nazaran daha az öfke duyduklarını ve daha affedici olduklarını belirten ifadeler kullanmışlardır. E9, K2, K5 ve K6 da artık sorunlara daha olgun yaklaşabildiklerini belirtmişlerdir. K3, K4 ve K8 de eşlerini daha iyi tanımalarıyla birlikte daha etkili bir iletişim içinde olduklarını, öfkelenedikleri şeyleri daha iyi bildiklerini ve buna daha uygun tepkiler verdiklerini belirtmişlerdir. E4, E5, K9 ve K11 de ilerleyen süreçte sevgi ve saygının artmasıyla daha sabırlı olduklarını, öfkenin azalıp affetmenin daha kolay olduğunu belirtmişlerdir. E8, K6 ve K13 de zamanla empati yeteneklerinin güçlendiğini ve buna bağlı olarak öfkelerinin azaldığını, daha kolay affedebildiklerini ifade etmişlerdir. Olumlu değişim alt temasına ait diğer örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.23.’te verilmiştir.

Tablo 4.23. Evliliğin zaman içindeki değişimi / olumlu değişim

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evliliğin Zaman İçindeki Değişimi	Olumlu Değişim	15	“Evliliğimizin ilk başlarında tahammül seviyem daha düşüktü... Önceden mesela o geceye kadar küs durabiliyorsak şu anda yine oturup konuşabiliyoruz, o kırgınlıklar daha hızlı sürede çözülebiliyor... Bu iş biraz da karşılıklı aslında ondaki tahammülü görebildiğim için ben de bazı şeyleri tolere edebiliyorum.” (E6) “İlk senesi daha çok öfkelendiğim ve daha çok zor affettiğim bir yıld. Çünkü ilk sene biraz daha yapılan her hareketin beni sevmediğine yönelik olarak yorumlarını içsel olarak yapıyordum. Kendi hatalarımı da bence daha az görüyordum... Yani öfkelenebileceğim konular çıktığında bile artık daha kontrollü davranıyorum.” (K10) “Tabi insanda ilk zamanlarda genç olmanın etkisi de var herhalde karşıdan daha çok beklentiye giriyorsunuz hep karşıdan bekliyorsunuz bir şeyleri. Tabi yaş ilerledikçe bu daha çok oturuyor.” (K2) “Bence olumlu bir süreç gerçekleşti. Daha çok birbirimizi tanıdık. Daha çok nelere kızıp nelere kızmayacağımızı anladık. Tam olarak anlayamamış olsak da yani ilk zamanlara göre daha iyiyiz.” (K8) “Saygının arttığını yani iki taraf için de daha otoriter bir yapıdan ziyade daha rahat daha relax bir hal aldığını düşünüyorum. Daha olumlu bir gelişme var.” (E5) “Empati yeteneğim de güçlendi. Başta sorun yaptığım şeyleri yapmıyorum karşımdaki insan da öyle. İlk yıllara göre ne istediğimi daha iyi biliyorum.” (K6)

4.8.2. Olumsuz değişim

Evliliklerini ilk yıllara göre değerlendirdiklerinde bu süreyi olumlu değerlendirenlerin aksine daha az sayıda katılımcı olumsuz bir değişim olduğundan bahsetmiştir. K5, K7 ve K15 yıllar içinde beklentilerin yıkılmasıyla birlikte hayal kırıklıklarının arttığını ve bunun da daha çok öfkelenmeye sebep olduğunu belirten ifadeler kullanmışlardır. E2 ve E3 ise zamanla olumsuz olayların birikmesiyle sabrın azaldığını, tahammül etmenin zorlaştığına dair açıklamalarda bulunmuşlardır. Olumsuz değişim al temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.24.’te verilmiştir.

Tablo 4.24. Evliliğin zaman içindeki değişimi / olumsuz değişim

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evliliğin Zaman İçindeki Değişimi	Olumsuz Değişim	6	“İlk yıllar içerisinde birbirini tanımaya çalışan insanlarız. Bu yıllarda affetmek daha zor oluyor aslında çünkü beklentiler daha fazla. Yani ortada aslında yıkılan beklentiler de var.” (K7) “İlk aylarda çok fazla öfkelenmiyordum açıkçası evliliğimizin ilk zamanları. Ama bir son 4 aydır daha yüksek tonda var... Yani sabır konusu çok önemli, birbirini idare etme konusu çok önemli. Belli bir zaman geçtikten sonra sabır biraz daha azalıyor.” (E2) “Evliliğimizin ilk yıllarında kolay kolay öfkelenmeyen bir yapım vardı ve kolayca da affedebiliyordum o tarz durumlarda... ancak birbirini daha iyi tanıdıkça ve belli olaylar üst üste birikince aynı zamanda daha kolay öfkelenebilir hale gelmiş olduğumu düşünüyorum.” (E3) “Sanki yıllar geçtikçe daha fazla öfkelenim ya. Yeni evlendiğimde sanki daha sakinim. Çocuklardan mı evlilikten mi bilmiyorum ama bazen böyle öfkemi de kontrol edemiyorum sabrımın da tükendiğinin artık hissindeyim yani sabrımın da eskisi kadar olmadığını düşünüyorum. Önceden hep içimde tutuyordum anlamasını bekliyordum karşımdaki kişinin ama anlamadığını anladığım an sanki bende bir şeyler koptu.” (K15)

4.9. Tema 9: Evlilikle İlgili Tavsiyeler

Görüşmelerde evli bireylerin evliliğe dair tavsiyelerine ulaşmak katılımcılara yöneltilen “Yolun başındaki kişilere, evlenmeyi düşünen kişilere vereceğiniz tavsiyeler nelerdir?” sorusu sorulmuştur. Verilen cevapların analizi sonucunda “evlilikle ilgili tavsiyeler” teması ve “sevgi, tanımak, sağlıklı iletişim, düşük beklenti, olumlu köken aile ilişkileri ve eğitim almak” alt temaları (Şekil 4.9.) ortaya çıkmıştır.

**Şekil 4.9.** Evlilikle ilgili tavsiyeler

4.9.1. Sevgi / Saygı

Katılımcıların evliliğe dair verdiği tavsiyelerde sıklıkla sevgi kavramından bahsettikleri ve sevgi ve saygı kavramını da genellikle bir arada kullandıkları görülmüştür. E4 ve K11'in ifadelerinden sevgi ve saygıyı birbirini besleyen kavramlar olarak gördükleri anlaşılmaktadır. K7 karşıdakini sevmeden önce insanın kendisini sevmesi gerektiğini vurgularken aynı zamanda inancı gereği de eşini sevmesi gerektiğini belirtmiştir. Benzer şekilde K11 de eşlerin birbirlerini Allah'ın emaneti olarak görmeleri gerektiğini ifade etmiştir.

E3'ün ifadesinden olumlu yanlara odaklanmanın ve sevgiyi göstermenin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde K6 da olumsuzluklardan ziyade olumlu durumlara odaklanmak gerektiğini, K1 eşlerin birbirine değer vermesi böyle davranması gerektiğini belirtmiştir. Sevgi alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.25'te verilmiştir.

Tablo 4.25. Evlilikle ilgili tavsiyeler / sevgi - saygı

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Sevgi / Saygı	11	“ İlk tavsiyem beğendikleri hoşuna gittikleri taraflarına yönelmeleri hep onu, o tarafları düşünüp o konuda eşlerine iltifat etmeleri olurdu.” (E3) “Sevgiden önce saygı olması gerekiyor. Saygı olduğu sürece de sevgi daha çok büyüyor.” (E4) “O aileden yetiştiği için siz bunu zamanla benimseyebilirsiniz, benimsemeyebilirsiniz ama buna saygı duymanız gerekiyor, onun doğrusu size göre yanlış olabilir.” (E8) “İnsan önce Allah'ı sevmeli daha sonra ailesini vs. bunu aslında Allah'ı sevmenin bir gerekliliği olarak aileye, eşe, çocuklara bir sevgi duyulması gerekiyor. Önce kendisini sevmesi insanın yola çıkılacaksa eğer en çok kendisini sevdikten sonra diğer insanlardan başlaması. Öz sevgi olduktan sonra daha sağlıklı bir ilişki içine girer ve daha sağlıklı bir ilişki kurabileceği insanlar seçer. Ardından zaten çok daha rahat ilerler. Her ilişkide inişler çıkışlar olacaktır ancak kendisini sevmeyen ve sürekli karşıından sevgi bekleyen ve saygıyı önemsemeyen birilerinin yaşadığı iniş çıkışlar daha sancılı olur. Ve saygıdan taviz vermemesini öğütleyebilirdim.” (K7)

4.9.2. Tanımak

Katılımcıların altısı iyi bir evlilik için eşlerin evlenmeden önce birbirlerini iyi tanınması ve kişinin kendisini de iyi tanınması gerektiğini belirtmiştir. E2, E5 ve E6 evlenmeden önce eşini tanımının önemli olduğunu belirtmiştir. K10 kişinin kendini tanımmasının da evlilik önemli bir kriter olduğunu belirtmiştir. Tanımak alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.26.'da verilmiştir.

Tablo 4.26. Evlilikle ilgili tavsiyeler / tanımak

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Tanımak	6	“Şunu söylemek isterim ‘eşini gerçekten de çok iyi tanımış mı, eşiyle ne kadar süredir beraber’. Eşinin ailesini ne kadar tanıyor. Eşi ortak bir paylaşım noktasına sahip mi yoksa bencil mi maddiyat anlamında söylüyorum. Bu konuları çok iyi öğrenmesini, eşini çok iyi tanımmasını kendisine söyledim.” (E2) “Evleneceği kişiyi çok daha iyi ve net tanınması gerektiğini... düşüncelerini çok daha rahat ve zihinsel açıdan oturduktan sonra bu yola girilmesi nasihatini verebilirim.” (E5) “Birbirlerini çok iyi tanımaları gerektiğini düşünüyorum evlenecek kişilerin... Bu sürenin biraz uzun olup hatta insanların birbirlerini yeterince iyi tanıdıktan sonra böyle bir yola çıkmaları gerektiğini düşünüyorum.” (E6) “Yani bence en önemli şey evlenecek olan kişilerin öncelikle kendilerini tanımalarıdır. Yani ben kendimi tanıdığımı zannediyordum fakat yapmam dediğim ve yanlış bulduğum çoğu şeyi kendimi yaparken buldum.” (K10) “İnsanların kendinin de hatasının olabileceğini düşünmesini, her konuda haklıym dememek, bir olayda önce kendini değerlendirdiğinde kendine baktığında aslında karşıdaki de kendi hatasını daha çok görüyor. Yani kusura bakma hatalıydım dediğinde karşıdaki de aslında daha çok ya ben de hatalıydım diyebiliyor. İnsan önce kendini yargıladığında karşıdakine bir alan tanıyor.” (K12)

4.9.3. Sağlıklı iletişim

Katılımcıların evliliğe dair verdiği tavsiyelerde sağlık bir iletişim için gerekli olan empati, sabır ve konuşabilmek gibi kavramlardan bahsettiği görülmüştür. K2, K6 ve E8 empatinin öneminden bahsederken E2, E3, K8, K14 ve K15 de evlilikte sabretmenin önemine vurgu yapmıştır. K14'ün ifadesinden sabrın azalmasıyla evliliğin kötü bir sürece girdiği anlaşılmaktadır. Sağlıklı iletişim alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.27.'de verilmiştir.

Tablo 4.27. Evlilikle ilgili tavsiyeler / iletişim

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Sağlıklı İletişim	11	<i>“Empati kursunlar, kendilerini eşlerinin yerine koysunlar ve ayrı aile ortamlarında yetiştiklerini unutmasınlar çünkü az önce belirttiğim gibi her ailenin doğrusu farklıdır, her ailenin yaşam tarzı farklıdır ki yemek yeme kültürü damak tatları bile farklı olduğu gibi bütün duygu ve düşünceleri de farklı olabiliyor.” (E8)</i> <i>“Hep ben dememesi karşıyı da dinlemesi empati yapması, bencil olmamayı tavsiye ederdim.” (K2)</i> <i>“Öfkeli olduklarında mümkün oldukça öfkeleri geçtikten sonra konu konuşmalarını, eşlerine dertlerini anlatmayı ve çok kolay affetmeleri gerektiğini söyledim.” (E3)</i> <i>“Sorumluluk sahibi olacaksın, hep güzel günleriniz olmayacak kötü günleriniz de olacak... Yani sabır bence sabır çok önemli. Yani yeni evlenecek olanlara sabır depolamalarını tavsiye ederim. Hoşgörü, sabır yani böyle.” (K8)</i> <i>“Sabırlı olmak gerekiyor, aksi takdirde birbirini kırarak üzerek evliliğin yok edildiği bir süreç geliyor.” (K14)</i> <i>“Evliliğin bence kilit, anahtarı bence sabır ya sabırdan geçiyor... Sabır ve fedakarlık bence en önemlisi.” (K15)</i> <i>“Genelde konuşarak halletmek karşıdakinin de bunu istemesi temel olarak. Karşılıklı olmadan da çok zor.” (K3)</i>

4.9.4. Gerçekçi beklenti

Katılımcılar evliliğe dair verdiği tavsiyelerde eşin değişmesini beklememek ve genel olarak beklentileri düşük tutmak gerektiğinden bahsetmişlerdir. E2, K3, K4, K13, K12 ve K14 eşin değişeceği beklentisinin yanlış olduğunu, insanların evlendikten sonra da aynı karakterinin devam ettiğini belirtmiştir. K5, K6, K8 ve K14 evlilikte sürekli karşı taraftan bir şeyler beklemenin kişide daha çok hayal kırıklıklarına sebep olduğu ve bunun öfkeye dönüşebileceğini belirtmişlerdir. Genel olarak beklentilerin düşük tutulması ve hep karşı taraftan bir şey beklemek yerine kişinin kendine odaklanması sağlıklı bir evlilik için önemli görülmektedir. Gerçekçi beklenti alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.28.’de verilmiştir.

Tablo 4.28. Evlilikle ilgili tavsiyeler / gerçekçi beklenti

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Gerçekçi Beklenti	10	“Yani evlenmeden önce farklı ve evlendikten sonra çok farklı bir hayat olmuyor. Bu hususa çok dikkat edilmesi gerekiyor.” (E2) “Şöyle aslında tavsiyeye girer mi bilmiyorum ama mesela bir insanla nişanliken en başta kurduğunuz diyalogda o kişinin karakteri hiç değişmiyor aslında farklı birine dönüşmüyor. Çok iyi olduğunda da aynı kişi oluyor, tartıştığınızda da aynı kişi oluyor. O yüzden en temelde o kişinin değişmeyeceğini bilseler örneğin trafikte öfkeli biri o evde de öyle oluyor, her işi öyle oluyor ya bunu kabul edelim ya da ona göre nişanliken şey yapalım gibi. Kabul ettiyse de o kişiyi bu haliyle daha fazla ondan şikayet etmeyelim.” (K3) “Ne olursa olsun hiçbir insanı değişmesi şartıyla kabul etmemek gerekiyor özellikle evlilikte. Ne kadar söz vermiş bile olsa çok basit bir şey bile olsa. Çünkü zor kendimizi de düşünecek olursak zor bir şey. İnsanları olduğu gibi kabul etmek ya da kabul edebileceği insanlarla evlenmek, bu tavsiyem olur.” (K12) “Evlenmeden önce insanları tanıyabiliriz. Balık baştan kokar denir, aynı hataları şu an da yaşıyorum ben kendim için de eşim için de sevgiliyken, nişanliken neye kavga ettiyse evlenince de aynı şeye kavga ediyoruz, değişen hiçbir şey yok hayatımızda. Evlenince insanlar değişmiyor.” (K13) “Eşlerinden beklememeleri gerekir, kendileri mutlu olmaları gerekiyor. Hatta geçen yeni evlenen bir arkadaşına da onu söyledim, sakın dedim beklenti içinde olma. Çünkü beklenti gerçekten çok yıpratıyor bir evlilikte de en çok yıpratıcı şey bu... Sonradan fark ettim bunu onu beklemeyip kendim mutlu olmaya çalışsaydım belki de daha kolay olacaktı her şey.” (K5) “Birbirine tahammülsüzlük durumlarının da ben çok fazla beklenti içine girmek çıtayı çok yüksek tutmaktan kaynaklı olduğunu düşünüyorum... Beklentilerinizi çok yüksek tutmayın, bu sefer karşılanmadığı zaman kişide ciddi hayal kırıklıklarına sebep olabiliyor ve öfkeye dönüşebiliyor.” (K6) “Yani öyle çok yükseklerle odaklanmayacaksın hayatın eğrisi de var bükürsü de var yani her yönü var. Mükemmel olacak diye evlenirlerse hani büyük hayal kırıklığına uğrarlar.” (K8)

4.9.5. Olumlu köken aile ilişkileri

Katılımcıların evliliğe dair verdiği tavsiyelerde köken aile ilişkilerinden bahsettiği görülmüştür. K5 eşlerin birbirlerine ailelerini kötülememesi gerektiğini belirtirken K14 de ailedeki alışkanlıklarla ilgili eşler ve köken aileyle bir kıyas yapılmaması gerektiğinden bahsetmiştir. K6 ve K9 da ailelerin müdahil olmasıyla eşleri olumsuz etkileyecek durumlara müsaade edilmemesi gerektiğini vurgulamıştır. Olumlu köken aile ilişkileri alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.29.'da verilmiştir.

Tablo 4.29. Evlilikle ilgili tavsiyeler / olumlu köken aile ilişkileri

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Olumlu Köken Aile ilişkileri	5	“Ailesini ona asla kötülememesi gerekir, sevmiyorsa bile bu onun içinde kalmalı. Erkek için de bence kadın için de aynı şey. Ailesi çok önemli bence kendisi bile haksız olduğunu düşünse karşı taraftan onun haksızlığını duymak onu çok şey yapıyor araya bir set çekiyor. Bu sefer ona karşı bir cephe almasına sebep oluyor.” (K5) “Anneyle ya da babayla bireylerin kıyaslanmaması gerekiyor işte benim annem şöyle yapar gibi. Aileleri işin içine dahil etmemek gerekiyor bu çok önemli artık ikinizin bir aile olduğu bilincine varmak gerekiyor.” (K14) “Ailelerin çok müdahil olmasını doğru bulmuyorum. Bu çok ciddi bir olumsuzluk oluşturabiliyor. Kızın da erkeğin de ailesi olabilir. Eşler kendilerini anlamaya çalışırlarsa daha iyi olur. Aileler bu konuda yapıcı olmayacaksa geride durmalı. Sizi olumsuz etkilediğini düşündüğünüz insanlara fırsat vermeyin.” (K6) “Söyleyeceğim şey şu olurdu ilk başta bir annelerin kız annelerinin ya da erkek annelerinin biraz daha işte kendini ezdirme şunu iste, bunu yaptır tarzında konuşmaları olabiliyor. Benim naçizane kızlara özellikle tavsiyem her şey geçiyor gerçekten eşiniz gerçekten seviyorsa ve sizin için mücadele ettiğini görüyorsanız hiç şu yapılmadı bana bu yapılmadı yok kendimi ezdirmemem gerekiyor moduna girmemeleri açıkçası ve olaylar karşısında direk tepki vermek yerine bir düşünüp tepki vermeleri gerektiğini... bence birçok sorunu çözebileceğini düşünüyorum.” (K9)

4.9.6. Eğitim Almak

Katılımcılar evlenmeden önce kişilere evliliğe dair eğitimlerin verilmesinin faydalı olacağını belirtmiş olup evlilik sürecinde de kişilerin evliliklerde görülen sorunların nasıl

çözülebileceğiyle ilgili gerekli kaynaklara ulaşmaları gerektiğini belirtmişlerdir. E2 ve K6 evlenecek olan kişilerin evlilikle ilgili bir eğitim almasının evlilikte karşılaşılabilecekleri sorunlar açısından faydalı olacağını belirtmişlerdir. E9 kişilerin kendilerinin evlilikle ilgili faydalı bilgiler içeren kaynaklara erişmesi gerektiğinden bahsederken K10 da sorun yaşadıklarında bir terapistle başvurmaktan çekinmemeleri gerektiğine değinmiştir. Eğitim almak alt temasına ait örnek katılımcı görüşleri Tablo 4.30.'da verilmiştir.

Tablo 4.30. Evlilikle ilgili tavsiyeler / eğitim almak

Tema	Alt Tema	f	Örnek Katılımcı Görüşleri
Evlilikle İlgili Tavsiyeler	Eğitim Almak	4	<i>“Bu konularda bence üniversitelerde bir eğitim verilmesi gerekiyor, aile yaşantısı adı altında olabilir. Bir tek yaşantı anlamında değil bütün hepsi giriyor maddiyattan, ailesinin tanınması... gerekli eğitimlerin verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bunlar kesinlikle evliliği etkileyen durumlar.” (E2)</i>
			<i>“Değerli insanların topladığı bilgiler var evlilikle ilgili mesela onlara sosyal medyadan veya kitaptan ulaşmalarını isterim. Yani çünkü güzel biriktirmiş aa işte bizde de var bundan evet diyorsunuz yani.” (E9)</i>
			<i>“Ve evlenecek olan insanların ben kesinlikle bir eğitim almalarını isterim bir danışmandan, eğitmenden.” (K6)</i>
			<i>“Bu sebeple bence herkesin utanmadan çekinmeden mutlaka bir terapiye giderek kendini bulabileceği bir yere giderek kendini keşfederek bir şeye sinirlendiğinde neden sinirlendiğini ya da bir şeyi sevdiğinde neden sevdiğini anlayarak herhangi bir ilişkiye bu şekilde yaklaşmasını tavsiye ederim, evlilik de buna dahil.” (K10)</i>

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin öfke ifade tarzları, affetme motivasyonları, affettikleri ve affedemedikleri durumlar incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişiyi öfkeliendiren konular, öfke ifade tarzı, öfkeyi azaltan durumlar, affedilen durumlar, affetme motivasyonu, affedilemeyen konular, kendini affetme süreci, evliliğin zaman içindeki değişimi ve evlilikle ilgili verilen tavsiyeler olmak üzere dokuz ana tema ortaya çıkmıştır. Bu bölümde elde edilen verilere yönelik tartışma, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Kişiye öfkeliendiren konular

Araştırmada katılımcıların ifadeleri sonucu iletişim sıkıntıları, mutabık olamama, sorumsuzluk ve müdahale gibi durumların kişileri öfkeliendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. İletişim kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahip olduğu gibi evlilikte de oldukça önemlidir. Evlilik uyumu ve bu uyumun sürdürülmesi için etkili bir iletişim ortamı gerekmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Katılımcılar eşleriyle konuşmak istediklerinde konuşamamaktan özellikle konuştukları halde anlaşılammaktan sıklıkla yakınmışlardır. Allen ve Thompson (1984) da çalışmalarında anlayış ve anlaşılma hissinin evlilik iletişimindeki doyumun önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların somut bir örnek belirtmeden dahi herhangi bir sorunu konuşamama veya anlaşılmmama durumundan şikayet etmeleri dikkat çekmektedir. Bu da göstermektedir ki konunun çok önemli olmadığı durumlarda bile anlaşılmmama hissi kişide daha fazla öfkelenmeye sebep olmaktadır. Özgüven (2001) de mutlu ve uyumlu bir evliliği sağlayacak olan en önemli şeyin sağlıklı bir iletişim olduğunu belirtirken sık sık tartışan evli bireylerde tartışma konusunun genelde önemsiz şeyler olduğunu söylemektedir. Araştırmada iletişimi olumsuz etkileyecek veya engelleyecek durumların da kişileri öfkeliendirdiği görülmektedir. Özellikle eşlerden birinin yalan söylemesi veya gerçeği gizlemesi veya televizyonun karşısında çok vakit geçirmesi gibi iletişim kurmayı engelleyecek durumların da dolaylı olarak kişileri öfkeliendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kişileri öfkeliendiren önemli kavramlardan bir diğeri de sorumsuzluktur. Evliliğe bakış açılarıyla ilgili yapılan bir araştırmada katılımcıların çoğunun evliliği sorumluluk alma olarak tanımladığı görülmüştür (Pınar, 2008). Tarhan (2019a) da sağlıklı bir evlilik için eşlerin birbirlerine olan sorumlulukları yerine getirmeleri gerektiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde

Şahin (2020) de evlilik farkındalığına dair yaptığı çalışmada katılımcıların sorumluluk kavramının önemini sıklıkla vurguladıklarını belirtmiştir. Bu araştırmada da özellikle kadın katılımcılar ev sorumluluğunu paylaşamamaktan ötürü kızgınlıklarından bahsetmiş ve evlilikte sorumluluk paylaşımının önemini dile getirmişlerdir. Elmslie ve Tebaldi (2014) evlilik ve genel mutluluğu araştırdıkları çalışmalarında benzer şekilde özellikle kadınlar için iş bölümünün önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erkeklerle dair oluşan sorumsuzluk algısının sebebinin toplumda hala etken olan ataerkil düşünce kalıplarının devam etmesi olduğu düşünülebilir. Kadın ve erkeğin birlikte çalışma hayatında yer alması daha çok kabullenilmişken pek çok erkekte ev işlerinin hala sadece kadına ait olduğu düşüncesinin hakim olduğu görülmektedir.

Özdemir Kemahlı (2019) araştırmasında eşlerin yerine getirmeleri gereken sorumluluklarında eşitlikten ziyade iş bölümünün önemli olduğunu ve karar verilirken tek partnerin daha fazla söz sahibi olmasının literatürden farklı olarak evlilik niteliğini düşürmediğini belirtmiştir. Bu araştırmada da kişilerin anlaşılma, sorumlulukları yeterince paylaşama ve ortak bir karar alamama durumlarına sinirlenmelerinin aslında birbiriyle bağlantılı durumlar olduğu görülmektedir. Örneğin kadın katılımcılar erkeğin eve dair sorumsuzluklarından şikayet ederken aslında erkekten yemek yapmasını beklemekten ziyade sofraya bir tabak götürmesi gibi ufak bir davranışla önemsendiğini görmek istemektedir. Yani eve dair sorumlulukların eşit paylaşılması değil yerine getirilen sorumlulukların her iki taraf için de takdir görmesi ve eşin kendini değerli hissetmesi ilişkilerde önem arz etmektedir. Bu araştırmada katılımcıların yakındığı ortak karar alamama durumu da aslında aile içindeki rollerin tam oturmadığını düşündürülebilir. Hangi konuda kimin sözünün daha geçerli olacağı var olan sorunların çözülmesi açısından daha sağlıklı neticeler verebilmektedir.

Öfke ifade tarzı

Araştırma kapsamında öfke ifade tarzlarını belirtirken öfkesini içe dönük yaşayan, dışa dönük tepkiler veren, konuya/ortama göre öfkelerini açığa çıkaran ve öfkesini kontrollü bir şekilde açığa çıkaran katılımcılar olduğu görülmüştür. Kontrolsüz biçimde açığa çıkarılan öfke o anda var olan gerilimin boşalmasını sağlasa da sonrasında kişinin pişman olmasına veya kendini kötü hissetmesine sebep olmaktadır (Geçtan, 1997). Nitekim öfkelerini bağırarak ifade ettiklerini söyleyen katılımcıların birçoğu bunun doğru olmadığı düşüncelerini de belirtmiştir. Öfkeli anında aşırı ve yıkıcı tepkiler veren kişiler genellikle sonrasında pişmanlık yaşarken maruz kalan tarafta ise kalıcı hasarlar bırakmakta kırgınlık, kin besleme gibi duygular oluşmasına sebep olmaktadır. Bu duyguların da ilişkiyi olumsuz etkileyeceği açıkça

görülebilmektedir. Kişilerin öfkeli anlarında saldırgan tepki gösterme eğilimleri daha sonrasında ilişkide düşmanlık duygularının oluşumuna sebep olabilmektedir. Böyle ortaya çıkan öfke ise kişilerarası çatışmaları artırmaktadır (Robins ve Novaco, 1999). Öfkesini yıkıcı bir şekilde açığa çıkaran taraf bazen bunda haksız olduğunu düşünse de ilişki devam ettikçe kendini haklı görme durumu artmaktadır. Kırılan kişi bir şekilde evliliğini toparlamak adına bu davranışları görmezden geldiğinde öfke sahibi kişi kendi davranışlarının oluşturduğu tahribatı önemsiz görmeye başlamaktadır. Burada evliliğin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için öfkeli kişinin bu durumu kabul etmesi ve gerekirse değişim için yardım almayı kabul etmesi gerektiği söylenebilir. Aynı şekilde bu durumda mağdur olan kişi de bu davranışları kabul etmediğini gösterebilmeli ve kendini doğru şekilde ifade edebilmeyi öğrenmeli veya bunun için profesyonel destek almaya açık olmalıdır.

Evlilik inişleri ve çıkışları olan uzun bir yolculuktur. Bu yolculukta kişiler mutlu anlar yaşadıkları gibi hoşlarına gitmeyen durumlar da yaşamaktadır. Katılımcıların verdiği örneklerden de anlaşılmıştır ki eşlerin hoşla gitmeyen bazı davranışları büyük öfkelerle sebep olmakta ve bu anlarda hoşla gidilmeyen duruma nasıl tepki verildiği ilişkinin gidişatını belirlemektedir. Eşlerin birbirlerine yaptıkları yıkıcı eleştiriler eşin özgüvenini zedeleyip ilişkiyi değersizleştirir. Eleştirilerin ölçülü biçimde ve eşi kırmayacak şekilde yapılması saygının korunması için temel unsurdur. Aksi halde eşler arasında değersizlik ve reddedilme durumları ortaya çıkacaktır (Kesici vd., 2019). Kişilerin öfkeli anda istemeseler de gösterdiği davranışların daha önceki gözlemlerine dayalı sosyal ortamların ve çoğunlukla ebeveynlerinin bir taklidi olduğu düşünülebilir. Özellikle evlilik ilişkisinde kişiler beklenmedik anlarda ebeveynleri gibi davrandıklarını fark etmektedirler. Bu da bizlere sağlıklı eş ilişkisinin çocuklar için ne denli önemli bir örnek oluşturduğunu göstermektedir. Tarhan (2006) hepimizin ebeveynlerimizden gördüğümüz davranış kalıplarını farkında olmadan uyguladığımızı söylemektedir. Kişi ancak kendini tanırsın ve davranışlarını geliştirip değiştirebilirse evliliğini başarılı bir şekilde yaşayabilecektir.

Öfkesini yıkıcı ve kırıcı tepkilerle açığa çıkaran katılımcıların pişman olduğu gibi öfkesini çok fazla içine atan katılımcılar da öfkeyi açığa çıkarmamaktan kaynaklı pişmanlık yaşayabilmektedir. Öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesi olarak değerlendirildiğinden, öfkenin bu şekilde yaşanması bireyin kendisine zarar verdiğini göstermektedir (Tarhan, 2019b). Öfkesini içinde tutmaya çalışan kişilerin daha sonra beklenmedik bir anda çok daha önemsiz sayılabilecek durumlarda patlamalar yaşadığı

görülmektedir. Yerinde ifade edilmeyen öfke duygusu karşı tarafın aynı hatayı da tekrarlamasına sebep olacağından öfkesini içinde tutmaya çalışan kişide tahammülsüzlük oluşturduğu ve ikili ilişkide araya bir soğukluk girmesine sebep olduğu tahmin edilebilir.

Soykan (2003) öfkenin doğal bir duygu olduğunu kontrol altında doğru bir şekilde açığa çıkarıldığında ise kişiye pek çok fayda sağlayabileceğini söylemiştir. Katılımcılar arasında çok az sayıda kişinin öfkesini kontrol edip bunu sağlıklı bir şekilde ifade edebildiği görülmüştür. Araştırma sürecinde zaman zaman katılımcıların öfke kontrolünü öfkeyi açığa çıkarmamak, öfkeyi bastırmak gibi kavramlarla karıştırdığı gözlenmiştir. Kişiler evlilik süresince öfke kontrolü yaptığını düşünürken öfkelerini bastırdığı için bir zaman sonra daha basit görünen durumlara aşırı tepki verebilir hale gelmektedir. Bunun da evliliklerde sorunların birikmesine sebep olacağı düşünülebilir. Turgut Çapraz (2022) araştırmasında öfkenin sağlıklı ifade edilmediği durumlarda düşük evlilik uyumu gözlemlendiği sonucuna ulaşmış fakat kontrollü öfke ifadesi ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığını belirtmiştir. Tüfekçi Hoşgör (2013) ise evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunu incelediği çalışması sonucunda katılımcıların evliliklerinde uyumlu ve uyumsuz olma durumlarında sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı alt ölçeklerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özdemir Kemahlı (2019) çalışmasında duyguların çabuk değişmemesinin, gergin olmamanın ve kontrollü davranmanın evliliğe katkı sunan kişisel özellikler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sağlıklı ve gerekli bir duygu olan öfkenin bastırılması değil doğru bir şekilde açığa çıkarılması kişinin kendisi için ne kadar önemliyse ilişkinin samimiyetini kaybetmeden ilerleyebilmesi için de oldukça önemlidir. Novaco ve Taylor (2008) öfkenin olumlu fonksiyonlarından bahsetmiştir. Doğru bir şekilde açığa çıkan öfke olumsuz bir hareketin sürekli tekrar edip sıradanlaşarak kişinin canını yakmasını önlemektedir.

Öfkeyi azaltan durumlar

Araştırma sonucunda kişilerin öfkeliyken kendi çabalarıyla sakinleşebildikleri veya karşılarından gördükleri olumlu bir tavırla öfkelerinin kolaylıkla azalabileceği ortaya çıkmıştır. Katılımcılar yoğunlukla bulundukları ortamdan ayrıldıklarını belirtmiş, bir kitap okumak film izlemek gibi dikkatlerini dağıtacak başka uğraşlara yöneldiklerinden bahsetmişlerdir. Kişinin öfkeli anında kendisini sakinleştirebilme becerisinin geliştirilebilir bir beceri olduğu açıktır. Kişi kendini daha iyi tanıdıkça zihnini sağlıklı bir şekilde kontrol edebileceği başka alanlar keşfettikçe duygularını da daha iyi kontrol edebileceği düşünülebilir. Nitekim Sayar (2013), kendilerini kelimelerle, müzikle, farklı uğraşlarla sakinleştirebilen insanların hayatın çeşitli

dönemlerinde sarsılan dengelerini düzenleyebildiklerini ve bu düzenleme yetenekleri sayesinde duygusal açıdan daha sağlıklı bir hayata sahip olduklarını ifade etmektedir. Lulofs ve Chan (2000) da öfkelerini dışa yönelik ifade eden kişilerin başkalarını kırdığını ve zarar verdiğini söylemiş ve ev işleri, temizlik, müzik vb. sanat meşguliyetleri ile uğraşmanın kişiye öfkenin odak noktasını değiştirmede yardımcı olacağını ifade etmiştir. Özellikle yıkıcı sonuçlar doğurabilecek öfke ifade tarzına geçmeden kişinin kendisini kontrol edip doğru bir şekilde ifade edebilmesi ya da o an için susmayı başarabilmesi eşler arasındaki ilişkinin zedelenmemesi için oldukça önemlidir.

Kişinin kendi çabasıyla kendisini sakinleştirmesinin yanı sıra katılımcıların diğer yarısı da eşlerinin sadece gülümsemesinin bile sakinleşmeleri için yeterli olabileceğini belirtmiştir. Eşlerden biri öfkeliyken diğerinin sakin kalma çabası öfkeli olan eşi hızlı bir şekilde sakinleştirmektedir. Bununla birlikte öfkeliyken anlaşıldığını hissetmek, eşin gülümsemesi, sarılması veya ufak bir dokunuşla eşe temas etmenin de öfkeyi azalttığı görülmektedir. Kişilerin olumlu davranış kalıplarını kullanmayı artırmaları pek çok sorunu daha ortaya çıkmadan çözebileceği gibi ortaya çıkan sorunları da en az hasarla atlatabilmeyi sağlayacaktır.

Affedilen durumlar

Katılımcılar eşlerinin gerçeği kendisinden gizlediği birkaç durumu daha sonra affettikleriyle ilgili örnekler vermiş ve eşlerini öfke anlarında ağızlarından çıkan kırıncı söz ve davranışları sonrasında affedebildiklerini söylemiştir. Burada dikkat çeken şey eşlerini iyi tanıdığını söyleyen katılımcılar eşinin gerçek niyetini bildiği için öfke anındaki kırıncı söz ve tavırlarını sonrasında affedebildiklerini belirtmiştir. Yani eşlerin birbirlerini tanıması, asıl niyetlerini tahmin edebilmesi, aralarındaki bağın güçlü olması öfke anında kırıncı tavırlar ortaya çıksa da affetmeyi kolaylaştırabilmektedir. Katılımcılar affettikleri durumlara örnek verirken belli bir konu hatırlamadıklarında dahi herhangi bir konuda eşinin yaptığı hatayı kabul etmesi halinde de eşini daha kolay affettiğini belirtmiştir. Suçlu kişinin vicdan azabı veya suçluluk duyduğu anlarda affetme daha kolay gerçekleşmektedir (Sayar, 2018). Hatalı kişinin yaptığı hatayı fark etmesi, özür dilemesi dahi buna uygun davranması ve pişmanlığını belli etmesi kişiler için konu fark etmeksizin affetmeyi kolaylaştıran bir durum olarak gözlenmiştir.

Görüşmeler sırasında araştırmacının gözlemine dayalı olarak katılımcıların affetme, kendini affetme ve affetmeme kavramlarını tam olarak bilmediği veya sorunlar üzerinde düşünmeden günlük hayatın akışında ilişkilerin normale dönmesini ve sorunların ortadan kalkmasını bekledikleri fark edilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların affettikleri konuları

belirtirken “unutmak, zamanla kızgınlığın geçmesi/kendini toparlama ve yaşananları kabul” gibi ifadelerden bahsettiği görülmüştür. Literatürde affetmeyle karıştırılan kavramlar olarak bahsedilen unutmak (Enright, Freedman ve Rique, 1998), zamanla kırgınlığın geçmesi veya kişinin kendini toparlaması (Horsbrugh, 1974) kavramlarından bu araştırmada da eşlerin affetme örnekleri verirken bahsettiği görülmüştür. K6’nın “...Öyle affetmeyecek kadar çok ciddi bir şey aslında olmadı. Şu konuda affettim diyemem zaten unuttuğum için demek ki affetmişim.” ifadesinde belirttiği gibi E4 de zamanla konuyu bile unuttuğu için affetmiş olduğunu dile getirmiştir. E7 “O an kırılmışımdır, öfkelenmişimdir ani bir öfkelenme olmuştur, bağırılmışımdır daha sonra devam edip gitmiştir ve geriye dönüp de düşünmemişimdir.” ve K11 “Yani affettim diyeceğim öyle büyük bir şey yaşanmadı. Ben olayı çok uzatmam o da gelip özür dilemez. Ben normal bir şekilde konuşmaya başlarım onun da arkası gelir. Birkaç gün sonra o da sakinleşir normal devam ederiz.” diye belirterek zamanla kızgınlıklarının geçmesini ve yaşananların kabul edilmesini affetme olarak ifade etmişlerdir.

Affetme motivasyonu

Araştırma sonucunda affetme motivasyonuna ilişkin sevgi, aile huzuru, hoşgörü, inanç ve affedilmeyi isteme alt temaları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların büyük bir kısmı eşe duyulan sevginin affetmede en önemli etken olduğunu belirtmiş sevgi olmadığında affetmenin zor olacağını söylemişlerdir. Örneğin katılımcı E2 eşini affetme sebebinden bahsederken eşini çok sevdiğini ve kırgın olduklarında karşılıklı olarak bundan kötü etkilendiklerini belirtmiştir. Yani eşler arasındaki olumsuz durumlarda iki taraf da bundan kötü etkilenmektedir. Buradan anlaşılmaktadır ki mağdur kişi affederek sadece karşı tarafa iyilik yapmıyor aynı zamanda kendi içindeki huzursuzluğu da gidermiş oluyor. Bağışlamak sadece bağışlanan kişiye değil kişinin kendisine de iyi gelmektedir. Affetmekle kişi geçmişin zindanından kurtularak geleceğe yönelmektedir (Sayar ve Yavuz, 2023).

Katılımcılar sıklıkla aile huzurunun devamı ve varsa çocukların huzurlu bir ortamda büyüebilmeleri için affetmeye yöneldiklerini belirtmişlerdir. Burada yetişilen kültürel ortamın etkili olduğu düşünülebilir. Toplumda evliliğin kutsal bir kurum olarak görülmesi çocuğun iyi yetişmesi için evliliğin devam etmesi yönünde hakim olan düşünceler kişide etkili olan kültürel kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Şahin (2020) araştırmasında katılımcılarının affetmeyi evlilikte bir sorun çözme becerisi olarak gördüklerini aktarmıştır. Daha az sayıda katılımcı herkesin hata yapabileceğini kendilerinin de zaman zaman hata yapabildiklerini bu yüzden karşıdakine de hoşgörüyle yaklaşmak gerektiğini belirtmiştir. Eşlerin ufak hatalara hoşgörüyle

yaklaşması çatışmaları daha başlamadan engelleyen önemli bir tutum olarak görülmektedir (Özdemir Kemahlı, 2019).

Yine az sayıda katılımcı ise inançları gereği affetmenin önemli olduğunu belirtmiş, evlilikte eşin emanet olduğunu, sabretmenin mükafatı olduğuna inandıklarını bu yüzden daha affedici olduklarını söylemişlerdir. Katılımcılar bunlara ek olarak eşin hatasını fark edip affedilmeyi istediği zamanlarda affetmenin daha kolay ve daha değerli olduğunu bildirmişlerdir. Hata sahibinin hatasını fark edip özür dilemesi kişide empati duygusunu tetiklediği için affetmek kolaylaşmaktadır. Samimiyet içeren bir özür ve pişmanlık hata sahibinin de insan olduğunu hatırlatarak affetmeye yönlendirmektedir (Sayar ve Yavuz, 2023). Bu noktada katılımcılar eşlerinden illa büyük özürler beklemediklerini hatasını fark edip buna göre davranmasının sorunları da çözeceği için affetmeyi kolaylaştırdığını söylemektedirler. Kişinin hatasını anlaması affetmeyi kolaylaştırıp değerli kılarken eşin hatalı davranışları kabul etmeyip bunda ısrarcı olması affetmeyi zorlaştırdığı için evliliği huzursuz kılmaktadır. Eşin incitici davranışlarının kasıtlı ve sürekli olması evliliği bitirebilecek bir sebep (Taysi, 2007) olarak görülürken hatanın kabul edildiği ve davranışın kasıtlı olmadığı durumlarda eşin affetmenin daha kolay olduğu (Eaton ve Struthers, 2006) görülmektedir.

Affedilemeyen konular

Katılımcılar köken ailelerle yaşanan bazı sorunları affedemediğini belirtmiştir. Kadın katılımcıların özellikle düğün süreçlerinde yaşanan birkaç olayı unutamadıklarıyla ilgili verdiği örnekler dikkat çekmektedir. Erkeğin köken ailelerin yanında hanımını rencide etmesi, kırması, utandırması veya tartışma ortamında yalnız bırakması gibi durumların kadınlar tarafından affedilemeyen, içlerinde kırgınlık olarak yer edinen durumlar olduğu görülmüştür. Kişilerin kızdıkları, kırıldıkları anıları hafızalarında tutması ve onlar üzerinde derin derin düşünmesi affetmeyi engellemektedir (Barber, Maltby, ve Macaskill, 2005). Burada görülmektedir ki ikili ilişkilerde yaşanan sorunlara üçüncü kişilerin dahil edilmesi veya üçüncü bir kişiden dolayı eşe olumsuz davranışlar sergilemek daha kalıcı hasarlar bırakabilmektedir.

Yine ihmal edilmek, verilen sözlerin tutulmaması affedilemeyen konular için örnek gösterilmiştir. Çocukların büyürken erkeğin kadınla bu sorumluluğu yeterince paylaşmaması, ev içindeki düzenle ilgili olan mevcut sorunlar gibi çözüme kavuşmayan ve sorun olarak hala devam eden durumların affedilemeyen konular için örnek olarak belirtildiği görülmektedir. Bir kişiyi affetmek tekrar suç işlemeyi teşvik etmek olarak görülmekte ve tekrar tekrar affetme olumsuz kişisel sonuçlar üretmektedir (Strelan vd., 2017). Burada kişilerin çözüme

kavuşmayan durumları affetmeme sebebi hatalı kişinin hatayı tekrarlayacak olmasından duyulan endişe olarak görülebilir. Yani kişi aslında kendini korumaya almaya çalışmaktadır. Yine çözüme kavuşmayan durumlarda kişinin affetmemesine eşlik eden duygulardan birinin öfke duygusu olduğu tahmin edilebilir. Sorun devam ettiği sürece kişi zaman zaman tekrar öfkeleneyeceği için affetmek de güçleşecektir. Nitekim öfke duygusunun sıklığı, kişilerarası çatışmalara sebep olacağı için affetmemeyi arttıran bir etken olarak bulunmuştur (Fehr, Gelfand ve Nag, 2010).

Bu çalışmada erkeklerin affedemedikleri konulara örnek bulmakta zorlandıkları görülmüştür. Burada erkeklerin genel olarak olayları akışına bırakma eğilimleri ve sorunlar hakkında düşünmekten kaçınmaları dikkat çekerken kendilerini açmakta istekli olmadıkları da düşünülebilir. Affetmedikleri bir konunun olmadığından bahsederken konuşmanın diğer yerlerinde bazen beklemedikleri anlarda öfke patlamaları yaşadıklarını belirten erkek katılımcıların aslında içlerine attıkları affedemedikleri durumları yok saydıkları, bu durumlarla yüzleşemedikleri için nedenini bilmedikleri öfke patlamaları yaşadığı tahmin edilebilir.

Kendini affetme süreci

Katılımcıların çoğu hata yaptıklarını düşündükleri durumlarda sözel olarak bunu dile getirdiklerini, özür dilediklerini veya alttan almak, hediyeleşmek gibi davranışlarıyla bunu gösterdiklerini ve böylece kendilerini affetme süreci yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu kişilerin kendilerine öz şefkatle yaklaştığı görülmektedir. Öz şefkat kişinin kendine acıması değildir, kendi acısından kaçmak yerine onu kabul ederek kendisine merhametle yaklaşmasıdır. Öz şefkati yüksek olan kişilerin başkalarına karşı da şefkatli olduğu görülmektedir (Neff, 2003). Öz şefkatin zor zamanlar dahil daima hissedebileceğimiz güvenilir bir içsel kaynak olduğu belirtilmiştir (Sayar ve Yavuz, 2023). Öz şefkate sahip, kendilerine hata payı tanıyan bu katılımcıların hatalarını kabul edip buna uygun davrandıklarında içsel bir huzura da kavuştukları anlaşılmaktadır. Böylelikle sorunlar birikmeyeceği ve ilişkilerin de daha sağlıklı ilerleyeceği olumlu bir etkidten bahsedilebilir. Burada öz şefkat kavramının ilişkilere olan etkisi fark edilmektedir. Öz şefkat sahibi kişiler sadece kendi iyi oluşlarını güçlendirmiyor kişilerarası ilişkilerde de olumlu deneyimler ediniyor.

Genellikle kadın katılımcıların hatalarını fark ettiklerinde bunu sözel olarak daha rahat ifade ettikleri görülürken erkek katılımcıların bazıları ataerkil yetiştirilme tarzlarından dolayı bunu dile getirmede güçlük yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı E8 bunu şöyle ifade etmiştir: *“Bazen özür dilemek bir erkek olarak zor veya ağır geliyor olabilir. Toplumumuzun ataerkil*

yetiştirmesinden bile kaynaklı olabilir. Erkeklerle kadınların aynı eşit olduğu görüşündeyiz ama ailenin yetiştirdiği durum da buna sebep olabilir.”. Benzer şekilde E6 da erkeklik gururundan ötürü hatasını dile getirmediğini belirtmiştir. Burada duygularını gizleme, özür dilemeyi bir güçsüzlük olarak görme gibi durumların toplumun erkeğe yüklediği olumsuz etkiler olarak karşımıza çıktığını söyleyebiliriz.

Daha az sayıda katılımcı kendini affetmekte zorlandığını, başkasına tanıdığı hata payını kendisine tanımadığını ve dolayısıyla kendini daha zor affettiğini belirtmiştir. Burada bir öz şefkat eksikliği olduğu görülmektedir. Öfkeli bir anıya tutunmak kendini affedememenin önemli bir parçasıdır. Yaptıkları hatalarla ilgili derin derin düşünen, hafızalarında buna uzun süre yer veren ve buna hala öfkelenen kişiler kendilerini affetmekte zorlanmakta ve bu durum sezgisel olarak onlara mantıklı gelmektedir. Buna bağlı olarak öfkeli anılardan kurtulma çalışmaları kendini suçlamayı azaltma adına tavsiye edilmektedir (Barber vd., 2005). Kendini affetmekte zorlanan kişilerin daha önceki deneyimlerinde suçlayıcı tutumlarla karşılaştıkları ve bu yüklemeleri kabul ettikleri düşünülebilir.

Katılımcıların bazıları kendilerini affetme üzerine daha önce düşünmediklerini belirtmiş daha çok kişilerarası affetme kavramına odaklandıklarını belirtmiştir. Görüşme esnasında araştırmacı katılımcıların kendini affetme kavramını tam olarak anlayamadıklarını gözlemlemiş ve bu kavramla ilgili ek açıklamalarda bulunmuştur. Kişilerin yaptıkları hatalarla ilgili daha az düşündükleri fark edilmiş daha çok hatayı karşı tarafa yükleme eğilimi olduğu görülmüştür.

Evliliğin zaman içindeki değişimi

Katılımcılar öfke ve affetme durumlarını evliliklerinin ilk aylarına/yıllarına göre değerlendirirken daha iyiye giden olumlu bir süreçten bahsettikleri gibi daha kötüye giden olumsuz bir süreçten de bahsetmişlerdir. Sıklıkla evliliğin ilk aylarının/yıllarının daha çatışmalı ve zor geçtiği belirtilmiştir. Çatışma anlarından sonra ilişkiler ya güçlenecek ya da daha çok yıpranacaktır. Çatışmanın çıkıp çıkmamasından ziyade çatışmanın nasıl çözülmeye çalışıldığı ilişkiyi şekillendirecektir (Ergin, 2012). Boylamsal çalışmalarda sanılanın aksine evlilikte çatışmadan uzak duran kişilerin daha mutsuz olduğu bulunmuştur (Mackey ve O'Brien, 1998). Bu sürecin evliliğin ne olduğunu anlama, eşi tanıma ve eşi kabul etme gibi bilişsel süreçleri ve farkındalığı içerdiği fark edilmiştir. Zaman geçtikçe eşini daha iyi tanıyan sınırlarını bilen ve kabul eden bireyler eşleriyle daha etkili bir iletişim kurabilmekte ve bu sayede birbirlerine olan sevgi ve saygıları da güçlenmektedir. Bu kabullenişle öfke azalırken eşe karşı daha affedici yaklaşıldığı düşünülebilir. Burada sorunları yok saymayan, bu sorunlara çözüm odaklı yaklaşan

veya bunun için gerekli terapi/yardım almaktan çekinmeyen kişilerin değişim sürecini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür.

Evliliklerindeki durumu ilk aylara/yıllara göre daha olumsuz olarak değerlendiren katılımcılar eskiye oranla sabırlarının azaldığını ve affedici yaklaşmadıklarını belirtmiştir. Bu sonuçlar neticesinde öfkeleri yıkıcı-kırıcı etkiler doğuran çiftlerin artık iletişim kurmaktan kaçındığı, duygularını ifade etmekten çekindiği ve neticesinde iletişimin kötüleştiği, öfkenin arttığı ve affedilmeyen durumların çoğaldığı tahmin edilmektedir. Eşler bu noktada iletişim kurmaktan kaçındığı için çatışmalar azalmış gibi görünebilir. Bu da bize çatışmanın olmamasının her zaman ilişki için iyi bir durum olmadığını aksine eşlerin birbirinden uzaklaşmalarının bir sonucu olduğunu düşündürmektedir. Çözüme kavuşamayan sorunların birikmesi kişilerin ilişkilerini eskiye oranla daha olumsuz değerlendirmelerine sebep olmaktadır.

Evlilikle ilgili tavsiyeler

Araştırma sonucunda katılımcıların evlilikle ilgili verdiği tavsiyeler neticesinde sağlıklı bir evlilik için gerekli “sevgi, tanımak, sağlıklı iletişim, düşük beklenti, olumlu köken aile ilişkileri ve eğitim almak” alt temaları ortaya çıkmıştır. Cüceloğlu (2019) insan ilişkilerinde davranışı yönlendirecek en temel değer sevgi olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada da evliliğe dair verilen tavsiyelerde katılımcılar sıklıkla sevgi ve saygı kavramının önemine vurgu yapmıştır. Benzer şekilde nitel bulguları sonucunda Özdemir Kemahlı (2019) ve Şahin’in (2020) de sevgi ve saygı kavramlarına sıkça rastladığı görülmüştür. Katılımcıların sevgi ve saygıyı birbirini besleyen kavramlar olarak birlikte kullandıkları dikkat çekmektedir. Saygının yanı sıra kişinin bir başkasını doğru bir şekilde sevebilmesi için öncelikle kendini sevmesi gerektiği ve sevgiyi besleyecek olan olumlu davranış kalıplarının kullanılması ve bu sayede sevginin hissettirilmesinin önemli olduğu anlaşılmıştır. Buradan sevginin zamanla saygı ve olumlu davranış kalıplarıyla beslenip çoğalabileceği ve ilişkileri daha iyi hale getirebileceği anlaşılmaktadır. Evlilik sürekli çaba ve gayret gerektiren bir kurum olduğundan temelde sevgi olduğunda kişiler zaman zaman sıkıntılar yaşasa da tekrar birbirlerine tutunmaya çalışacaktır. Dey ve Ghosh (2016) evlilik doyumu için eşlerin birbirlerine ilgi göstermeleri ve sevgilerini uygun yollarla hissettirmeleri gerektiğini belirtmiş eşin görüşlerine saygı duymayı ve kusurlarına karşı hoşgörülü davranmanın önemli olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılar saygı kavramına vurgu yaparken sağlıklı bir iletişimin öneminden de bahsetmiştir. Sağlıklı bir iletişimin gerçekleşebilmesi için kişinin muhatabına saygı duyması

gerektiği aşıkardır. Sayar (2018) saygıyı şöyle tanımlamıştır: “Saygı, sizinle aynı safta olmayan bir kişide anlayamadığınız şeyi kabullenebilmenizdir. Onu anlamasanız dahi inancına, seçimine, iç dünyasına hürmet edebilmenizdir.”. Eşler saygı ihtiyaçlarını karşılamak için birbirlerini önemsemeli ve birbirlerine özenli davranmalıdır. Eşlerin birbirlerine saygı duymalarını engelleyen şey ise birbirlerinin kusurlarını ve hatalarını aramalarıdır (Kesici vd., 2019). Birbirlerine dair kusurlarla uğraşırken bile kişinin kendisine eşinin olumlu özelliklerini hatırlatması mutlu bir evliliğin bozulmasını önleyecektir. Çünkü sevgi ve hayranlık hor görmenin panzehridir ve eşine saygı duymayı sürdüren çiftler anlaşamadıkları durumlarda dahi tatsız davranmaktan kaçınacaklardır (Gottman ve Silver, 2021). Eşler birbirini seviyorsa sorunlarını da aralarındaki saygıyı zedelemekten çözmeye çalıştıklarında iletişimleri daha sağlıklı ilerleyecek ve evliliği uzun vadede daha iyi bir hale getireceklerdir.

Katılımcılar evliliğe dair tavsiyelerinde gerçekçi beklentilere sahip olmanın öneminden ve beklentileri düşük tutmak gerektiğinden söz etmişlerdir. Günümüzde insan en çok beklentilerinden yara almakta ve evliliği mükemmel bir sığınak olarak görmek hayal kırıklıklarına sebep olmaktadır (Sayar ve Yavuz, 2023). Yüksek nitelikli evliliklerden bahsettiği çalışmasında Özdemir Kemahlı (2019) da çiftlerin beklentilerini evliliğe ve eşlerine göre ayarlamaları gerektiğine inandıkları ve böyle de davrandıkları sonucuna ulaşmıştır. Her bireyin evlenmeden önce aklında muhakkak evlilikle ilgili bazı kalıplar olduğu bir gerçektir. Belki daha önce gördüğü örnekler belki hayalindeki gerçekçi olmayan beklentiler neticesinde evlilikleri hayal kırıklıklarıyla sonuçlanabilmektedir. Bu hayal kırıklıkları bazen bir evliliğin bitmesine sebep olurken bazen de çözüm için çabaladığında evliliği daha iyi bir hale getirebilmektedir. Nitekim Tarhan (2006) da çözüm için yapılan şeylerin bazen süreci daha kötüye götürürken bazen de evliliği daha da güçlendirdiğini söylemiştir. Sonuç olarak söyleyebiliriz ki evlilik öncesinde beklentileri daha gerçekçi hale getirmek sağlıklı bir yuva kurulmasını sağlayacak ve devamında huzurlu bir aile ortamının sürdürülmesini kolaylaştıracaktır.

5.2. Sonuç

Evli bireylerin öfke, öfke ifade tarzı, affetme motivasyonları, affedemedikleri durumları inceleyen bu araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırma sonucunda “kişiyi öfkeliendiren konular, öfke ifade tarzı, öfkeyi azaltan durumlar, affedilen durumlar, affetme motivasyonu, affedilemeyen konular, kendini

affetme süreci, evliliğin zaman içindeki değişimi ve evlilikle ilgili tavsiyeler” olmak üzere dokuz ana tema ortaya çıkmıştır.

2. Katılımcılar kendilerini öfkeliendiren çeşitli durumlardan bahsetmiştir. Bir konuda mutabık olamama, evliliğe ve ev düzenine dair sorumlulukları paylaşamama ya da kişiliğe yapılan müdahaleler kişileri öfkeliendiren konulardır. Bu konuların yanı sıra herhangi bir konuda konuşamama, dinlenmeme ve anlatıldığı halde anlaşılma hissi kişileri daha çok öfkeliendirmektedir.
3. Katılımcıların öfke ifade tarzlarına dair “içe dönük, dışa dönük, konuya/ortama göre ifade ve öfke kontrolü” alt temaları ortaya çıkmıştır. Kimi katılımcılar öfkelerini içe dönük bir şekilde susarak, tepkisiz kalarak yaşarken kimi katılımcılar bunu dışa vurmadan rahat edemediklerini, daha çok bağırarak veya yüksek sesle öfkelerini dile getirdiklerini belirtmişlerdir. Bazen konuya veya ortama göre sessiz kalıp sonradan patlama noktasına gelenler olduğu gibi ilk anda patlayıp sonra sessiz kalanlar da olduğu görülmüştür. Daha az sayıda katılımcının gerçek anlamda öfke kontrolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Katılımcıların bir kısmı öfkeli anlarında bulundukları ortamdan ayrılmak, kitap okumak, film izlemek gibi farklı bir aktiviteye yönelerek kişisel çabalarıyla sakinleşebildiklerini ifade etmiştir. Eşlerden birinin sakin kalması, öfkenin sebebinin karşı tarafça anlaşılması, eşin sarılması veya sadece gülümsemesi bile öfkeyi azaltan diğer durumlar olarak belirtilmiştir.
5. Affedilen durumlara ilişkin “iletişim çatışması ve hatanın kabulü” olmak üzere iki alt tema ortaya çıkmıştır. Eşini tanıdığını ve asıl niyetini bildiğini söyleyen kişiler tartışma anlarında kızgınlıkla söylenen kırıcı sözleri daha sonra affettiklerine dair örnekler vermiştir. Bir isteğin ihmal edilmesi, sonradan çok sorun oluşturmayacak bazı durumların eşten gizlenmesi gibi iletişimden kaynaklı durumların da affedilebildiği görülmüştür. Sıklıkla konudan bağımsız olarak hata sahibinin hatasını anlaması ve kabul etmesi durumlarında da affetmeye dair örnekler belirtilmiştir.
6. Evli bireylerin eşlerini affetme motivasyonlarına dair “sevgi, aile huzuru, hoşgörü, inanç ve affedilmeyi isteme” alt temaları ortaya çıkmıştır. Katılımcılar affetmede en önemli sebebin eşe duyulan sevgi olduğunu belirtmiş sevgi olmadan affetmenin mümkün veya kalıcı olamayacağını söylemişlerdir. Bunun yanı sıra aile huzurunun bozulmaması ve çocukların huzurlu bir ortamda yetişmesi için affetme eğiliminde olduklarını, herkesin hata yapabileceğine dair hoşgörüyle yaklaştıklarını

belirtmişlerdir. Daha az sayıda katılımcı dini inançları gereği affetmenin önemli olduğundan bahsetmiştir. Son olarak hata sahibinin hatasından pişman olması ve affedilmeyi istemesi yapılan hatanın içeriğinden bağımsız olarak affetmeyi kolaylaştıran bir etki olarak görülmektedir.

7. Katılımcılar köken ailelerle ilgili durumlarda yaşanan sıkıntılara dair aileler yanında eşin rencide edilmesi, yalnız hissettirilmesi, fikirlerinin önemsenmemesi gibi durumlara dair affedemedikleri örnekler belirtmiştir. Eşe karşı ilgisiz olmak, isteklerini ihmal etmek gibi durumlar ve hala çözilemeyen durumlar da affedilemeyen konular olarak görülmektedir.
8. Yapılan bir hatadan dolayı kişinin kendini affetme sürecine dair katılımcılar genellikle hatasını fark edip buna uygun davranışlarda bulunduğu kendine öz şefkatle yaklaştığı bir süreç yaşadığını belirtmiştir. Daha az sayıda katılımcıda ise öz şefkat eksikliği olduğu fark edilmiştir. Bu katılımcıların kendilerine karşı daha acımasız olduğu, kendini affetmekte zorlandıkları sonucuna ulaşılmıştır.
9. Evliliğin ilk zamanlarına göre öfke ve affetme durumu için olumlu ve olumsuz değişimler yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çoğunlukla eşi daha iyi tanımanın verdiği daha etkili bir iletişim sürecinden bahsedilmiş ve öfkenin azaldığı ve daha affedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha az sayıda katılımcının yaşanan hayal kırıkları ve biriken öfkeyle sabrının azaldığı daha olumsuz bir süreç yaşandığı bulunmuştur.
10. Katılımcıların evlilikle ilgili verdiği tavsiyelerle ilgili “sevgi, tanımak, sağlıklı iletişim, düşük beklenti, olumlu köken aile ilişkileri ve eğitim almak” alt temalarına ulaşılmıştır. Sevgi ve saygı kavramlarının evlilik için en önemli temel duygular olduğu, eşi iyi tanımanın evliliği doğru yürütebilmek için gerekli olduğu, beklentilerin olabildiğince düşük tutulması gerektiği, köken ailelerle ilişkilere dikkat edilmesi ve gerektiğinde eğitim/terapi almaktan çekinmemek gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.3. Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu çift olmayan farklı evli bireyler oluşturmuştur. Katılımcıların çift olarak çalışmaya dahil edilmesi durumunda daha farklı konular ortaya çıkması olasıdır. Sonraki çalışmalarda araştırmacılar evli bireyleri çift olarak birlikte çalışmaya dahil edebilirler.

2. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Alanda nitel araştırmaların nicel araştırmalara göre daha az yer aldığı bilinmektedir. Araştırmacılar ortaya çıkan temaların daha derinlemesine incelenebileceği nitel veya karma yöntemle yeni araştırmalar yapabilirler.
3. Katılımcılar evlilikte sıklıkla empati, saygı, etkili iletişim kavramlarının öneminden bahsetmiştir ve dolaylı olarak bu konuların öfke tarzlarına ve affetme durumlarına etki ettiğini belirtmişlerdir. Aile ve çift terapistleri, üniversitede iletişim ve aile konularını içeren ders öğretmenleri bu kavramların daha iyi anlaşılabileceği grup çalışmaları yapabilir.
4. Bu araştırma sonucunda evliliğin ilk yıllarında evliliğe dair gerçekçi olmayan beklentiler ve ortak yaşamı gerektiren sorumluluklardan dolayı çatışmaların daha çok olduğu, öfkenin daha yıkıcı şekilde ifade edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Yeni evlenmiş veya evlenecek olan çiftlere sağlıklı bir evlilik için, sorumlulukları paylaşma, etkili iletişim (birbirini dinleme-anlama, ilgi gösterme vb.), öfke kontrolü (öfkeyi sağlıklı biçimde ifade edebilme becerisi) gibi konularda evlenme müracaatında bulunan kişilere evlendirme dairelerinde bu konuları içeren eğitimler verilmesi faydalı olacaktır.
5. Araştırma kapsamında görüşmeler Ankara’da yaşayan evli bireylerle yapılmıştır. Bölgelerin kültürlerinden kaynaklı farklı yaşam tarzları ve imkanları olduğu düşünöldüğünde farklı şehirlerden katılımcılar seçilerek benzer konudaki araştırmalar daha kapsamlı hale getirilebilir.
6. Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde daha uzun süre evli olan katılımcıların affetmeye daha yatkın oldukları görölmüştür. Buradan evlilik süresi arttıkça kişilerin birbirlerine olan bağlılıkları artabileceği gibi bazı şeylerin alışkanlığa dönüştüğü ve bunu değiştirmenin zor olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacılar evlilik süresinin artmasının çeşitli değişkenler açısından olumlu veya olumsuz etkilerinin incelenebileceği araştırmalar yapabilir.

KAYNAKLAR

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D. ve Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.
- Allen, A. ve Thompson, T. (1984). Agreement, understanding, realization, and feeling understood as predictors of communicative satisfaction in marital dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 915-921.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Arıcıoğlu, A. ve Eraslan Çapan, B. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e –International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: the relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, I. (1993). *Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Burchard, G. A., Yarhouse, M. A., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Berry, J. W. ve Canter, D. E. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can Ceyhan, H. ve Özteke Kozan, H. İ. (2021). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Cüceloğlu, D. (2019). İletişim donanımları. (Elli sekizinci Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çapan, B.E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çelik, H. ve Ekşi, H. (2015). *Gömülü teori: nitel desenler*. İstanbul: Edam.
- Çıtışlı Turgut, M.K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çolak, T. S. ve Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Dey, S. ve Ghosh, J. (2016). Factors in the distribution of successful marriage. *International Journal of Social Sciences and Management*, 3(1), 60-64.
- Demirci, E. Y. (2007). *Değişim sürecinde dünyada ve Türkiye’de aile yapısı ya da cemaat-cemiyet ayrımında aileyi yeniden düşünmek*. Çaha, Ö. (Ed.), Günümüzde aile (ss 37-50) içinde. (Birinci Basım) İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Eaton, J. ve Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32(3), 195-206.
- Elmslie, B. T. ve Tebaldi, E. (2014). The determinants of marital happiness. *Applied Economics*, 46(28), 3452-3462.
- Emerman, C. (2017). *The relationship among spousal interactions, forgiveness, conflict, and marital satisfaction*. (Doctoral dissertation). Hofstra University, New York.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Ed.), *Exploring forgiveness*. (pp 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Santos, M. J. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Ergin, H. (2012). *Eşler arası iletişim çatışmaları*. Yavuzer, H. (Ed.), Evlilik okulu (ss 188-189) içinde. (Sekizinci Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and social psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fehr, R., Gelfand, M. J. ve Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-time first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446-460.
- Fincham, F. D., Paleari, F .G. ve Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: the role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(5), 983.
- Geçtan, E. (1997). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report*, 8(4), 597-607.
- Gottman, J. ve Silver, N. (2021). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. Deniz, E. (Çev.). İstanbul: Varlık.
- Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz affetme*. İstanbul: Klan Kitap.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Karremans, J. C. ve Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekanın aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kayaoğlu, M. (2013). *Öfke kontrolü*. İstanbul: Nesil.
- Kaymak Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Kaynak, B. D. (2014). *İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimleri: yatırım modeli açısından bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kesici, Ş., Ak, M., Subaşı, E. ve Özteke Kozan, H. İ. (2019). *Hayat yolunda yoldaş olmak: mutlu evlilik rehberi*. Ankara: Nobel.

- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koyuncu, A. (2014). *Bir sosyal güvenlik sistemi olarak aile*. Aydın, M. (Ed.), *Sistemik aile sosyolojisi* (ss 359-361) içinde. (İkinci Baskı). Konya: Çizgi Kitabevi.
- Özmen, A. (2006). Öfke kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloglu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lulofs, R. S. ve Cahn, D. D. (2000). *Conflict from theory to action*. United States of America: Aperson Education Company.
- Mackey, R.A. ve O'Brien, B.A. (1998). Marital conflict management: gender and ethnic differences. *Social Work*, 43(2), 128-141.
- 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., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen, (Ed.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. (pp. 1-14). NY: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-336.

- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(6), 770-783.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. New York: Sage Publications, Inc.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Novaco, R. W. ve Taylor, J. L. (2008). Anger and assaultiveness of male forensic patients with developmental disabilities: links to volatile parents. *Aggressive Behavior*, 34(4), 380-393.
- Oyen Witvliet, C. V., Ludwig, T. ve Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Öz, A. ve Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 52-69.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özmen, A. (2008). Öfke ile başa çıkma eğitimi dört uygulama üzerine inceleme. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 11-18.
- Özdemir Kemahlı, H.P. (2019). *Yüksek nitelikli evlilikler yaratmak: mutlu çiftlerin deneyimleri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pınar, G. (2008). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliğe bakış açısı. *Aile ve Toplum*, 10(4), 49-60.

- Resioğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Robins, S. ve Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Psychotherapy in Practice*, 55(3), 325–337.
- Rose, P., Beeby, J. ve Parker, D. (1995). Academic rigour in the lived experience of researchers using phenomenological methods in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 21(6), 1123-1129.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). Family research in the 1980s: the decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 1059-1078.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L. ve Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Sağlam, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Salman Yıkmaş, M. (2020). Nitel araştırmalarda e-görüşme tekniği. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 183-197.
- Sayar, K. (2013). *Yavaşla*. (Onikinci Baskı). İstanbul: Timaş.
- Sayar, K. (2018). *Merhamet: kalbe dönüş için son çağrı*. (İkinci Basım). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Sayar, K. ve Yavuz, R. (2023). *Kendi özünü bil*. (Birinci Baskı). İstanbul: Sahi Kitap.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sells, J. N. ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.

- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Soylu, Y. ve Kağncı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43) 44-54.
- Spielberger, C. D. (1988). *State trait anger expression inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Strelan, P., Crabb, S., Chan, D. ve Jones, L. (2017). Lay perspectives on the costs and risks of forgiving. *Personal Relationships*, 24(2), 392-407.
- Strelan, P., Van Prooijen, J-W. ve Gollwitzer, M. (2019). When transgressors intend to cause harm: The empowering effects of revenge and forgiveness on victim wellbeing. *British Journal of Social Psychology*, 59(2), 447-469.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şahin, H. (2014). *Kur'an'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanı*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: karma bir araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tarhan, N. (2009). *Kadın psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Tarhan, N. (2006). *Makul çözüm*. (Yedinci Baskı). İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2019a). *Mutlu evlilik psikolojisi*. (Yirmiyedinci Baskı). İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2019b). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka: bize özgü duygular, bize özgü bir analiz*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2018). *Son sığınak aile*. (Yirmibeşinci Baskı). İstanbul: Nesil.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). *Dispositional forgiveness of self, others, and situations*. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. ve Luskin, F. M. (2000). *Forgiveness and health: an unanswered question, forgiveness: theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness, *The Journal of Social Psychology*, 145, 673-686.
- Turgut Çapraz, M. (2022). *Öfke ifade tarzları ve iç dış denetim odaklarının evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tüfekçi Hoşgör, E. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*. Ankara: TDK.
- Van Manen, M. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology & Practice*. 1(1), 11-30.
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.
- Worthington E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 358-415.
- Yanık, M. (2018). *Mutlu evliliklerin 7 özelliği*. (İkinci Baskı). İstanbul: Hayykitap.
- Yaman Akpınar, T. (2019). *Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EKLER

EK- I

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma başlığı “evli bireylerin öfke ifade tarzı ve affetme durumunun incelenmesi”dir. Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin öfke ifade tarzlarını, affetme motivasyonlarını, affettikleri ve affedemedikleri durumları belirlemek ve sağlıklı evliliklere yön verebilecek kriterlere ulaşmaktır.

Araştırmada sizden tahminen 15-30 dakika ayırmanız istenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün sorulara, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ GİZLİ TUTULACAKTIR; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

Elif Betül BALTA

EK- II

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş:
2. Cinsiyet:
3. Evlilik Süresi:
4. Kendinizi genel olarak nasıl görürsünüz? : Neşeli Öfkeli Sabırlı Sakin

Değerli katılımcı,

Öfke ve affetmeyle ilgili olmak üzere iki ayrı soru grubu bulunmaktadır. Çalışmanın amacına uygun olarak soruları eşinizle aranızdaki iletişim üzerinden değerlendirip yanıtlamanız beklenmektedir. Kıymetli vaktinizi ayırdığınız ve çalışmaya sağladığınız katkıdan dolayı teşekkür ederim.

ÖFKE İLE İLGİLİ SORULAR

1. Sizi öfkelenen durumlar nelerdir? Nelere öfkelenir nelere kızarsınız?
2. Öfkeli anınızda verdiğiniz tepkiler nelerdir? Öfkenizi nasıl ifade eder, açığa çıkarırsınız? (Susmak, bağırarak, vurmak... vb.)
3. Öfkeli anınızda öfkenizin artmasını engelleyecek sizi sakinleştirecek şeyler var mıdır / bunlar nelerdir?

AFFETME VE AFFETMEME İLE İLGİLİ SORULAR

1. Eşler arasında kırgınlıklar, kızgınlıklar yaşanabilmektedir. Eşinize kızdığınız böyle anların sonrasında eşinizi affettiğiniz durumlara örnek verebilir misiniz?
2. Eşinizi affettiğiniz durumlardan yola çıkarak değerlendirdiğinizde sizi affetmeye yönlendiren durum, düşünce, duygu nelerdir? Neden affeder veya affetmek istersiniz?
3. Eşinizi affedemediğiniz, içinde bir kırgınlık olarak yer edinen durumlara verebileceğiniz örnekler nelerdir?
4. Bazen insan yanlış bir şey yaptığını fark eder ve kendine dair bir kırgınlık yaşayabilmektedir. Böyle anlarda kişi kendine dair de bir affetme süreci yaşar. Siz yaptığınız yanlış olduğunu düşündüğünüz böyle durumlara nasıl yaklaşırınız? Kendinizi affetmek için yaptığınız yanlıştan ders çıkarıp bunu düzeltmek için bir şey yapar mısınız? Bu durum sizi rahatsız etse de bunu ifade etmediğiniz olur mu?
5. Bu konuşmalarımızdan yola çıkarak öfkenizi ve affetme durumunuzu evliliğinizin ilk yıllarına/aylarına göre nasıl değerlendirirsiniz, sizce ilk yıllara/aylara göre nasıl bir değişiklik oldu?
6. Yolun başındaki kişilere bu konularla ilgili bir tavsiye verecek olsanız neler söylerdiniz?

EK- III
ETİK KURUL ONAY FORMU



Necmettin Erbakan Üniversitesi

Alıcı: ben ▼

Enstitümüz Yönetim Kurulunun **30.06.2021** tarih ve **25/17** sayılı karar örneği aşağıda verilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

KARAR 2021/25-17: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Başkanlığı'nın 29.06.2021 tarih ve E.58850 sayılı yazısı görüşüldü: Aşağıda açık kimliği belirtilen öğrencinin tez konusunun ve tez önerisinin uygun olduğuna, durumun danışmana ve öğrenciye bildirilmesine oy birliği ile karar verildi.

Adı Soyadı	: Elif Betül BALTA
Öğrenci Numarası	: 19830105031
Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Programı	: Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı	: Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzı ve Affetme Durumunun İncelenmesi
Tez Başlığı (İng.)	: Investigation of Anger Expression Style and Forgiveness of Married Individuals