

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ANNE BABA
TUTUMLARININ AFFETME ESNEKLİĞİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİRA NUR KOÇ

Düzce
AĞUSTOS, 2021

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ANNE BABA
TUTUMLARININ AFFETME ESNEKLİĞİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİRA NUR KOÇ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUĞBA SEDA ÇOLAK

Düzce
AĞUSTOS, 2021

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında oy birliği ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR

Üye Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Onay
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

Akademik Unvanı, Adı-Soyadı
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Affetmek, anlamayı, kendini ve başkayı olduğu gibi kabullenmeyi, hoş görülüy olmayı, kendi olmayı, güven vermeyi ve almayı, işbirliğini bilmeyi sağlayan temel unsurdur. Çünkü affetmek zayıf insanların işi değil güçlü insanların işidir. Affetmek bireyin zamanını ve enerjisini verimli bir şekilde kullanmasını sağlar. Affetmek bireyin her zaman kendine ve aynı zamanda ilişkilerine ve nihayetinde topluma verdiği bir hediyedir.

Bu çalışmanın oluşmasında, gelişmesinde ve sonlanmasında büyük emeği geçen, bu süreçte her kaygımı sabırla dinleyen, her söylediğiyle uzun zamandır yolumuzu ışıklandıran değerli hocam, Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK'a;

Hayatımın her alanında destekçim olan, kendimi bildim bileli fikirlerine ve öğretilerine hayranlık duyduğum, ilk öğretmenim, canım babam Mustafa KOÇ'a; her zaman merhameti ve sıcaklığıyla beni kucaklayan, bir tanecik annem Aysel KOÇ'a;

Çalışmalarımın henüz çok başındayken sabır ve güler yüzü ile yardımlarını esirgemeyen, sözleriyle cesaretlendiren, değerli hocam, Arş. Gör. Şehide KELEK'e;

Tez yazma sürecinde bana katlanan, çalışmamı kolaylaştıran, her zamanki gibi özverili olan, başarılarımın en büyük mimarları olan canım büyük aileme;

Tez yazma sürecim boyunca her ümitsizliğe kapıldığımda beni ayağa kaldıran, çalışmalarımı okuyarak yardımcı olan, sadece varlıklarıyla hayatımı güzelleştiren, bu satırları okuduklarında gülümseyeceklerine emin olduğum canım arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hira Nur KOÇ

ÖZET

YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE ANNE BABATUTUMLARININ AFFETME ESNEKLİĞİNE ETKİSİ

KOÇ, Hira Nur

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

Ağustos, 2021, 90 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerde bağlanma stilleri ve anne baba tutumlarının affetme esnekliği üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da yetişkinlerde bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve affetme esnekliğinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada bağlanma stilleri ve anne baba tutumları bağımsız değişken; affetme esnekliği ise bağımlı değişken olarak incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik olduğundan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma 384 kadın (%83.7), 75 erkek (%16.3) olmak üzere toplam 459 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Covid-19 salgını nedeniyle online olarak toplanmıştır. Katılımcılara ölçekler, oluşturulan Google form üzerinden ulaştırılmıştır. Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan, yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemiyle gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılara ulaşılmıştır. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi formu, Affetme Esnekliği, Çocuk Yetiştirme Tutumları ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Veriler Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, bağımsız gruplarda t testi, ANOVA ve çoklu hiyerarşik regresyon analizi yöntemleriyle analiz edilmiştir. Verilerin analizi için uygun istatistik paket programı kullanılmıştır. Affetme esnekliğinin alt boyutlarını tanıma, içselleştirme ve uygulama; bağlanma stillerinin alt boyutlarını kaygı ve kaçınma; anne baba tutumlarının alt boyutlarını ise anne ve babadan algılanan kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol boyutları oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda affetme

esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarında cinsiyet, yaş ve ilişki durumuna bağlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşmaların olduğu, tanıma alt boyutunda lise eğitimi alanlara oranla lisansüstü eğitim alanların lehine; içselleştirme alt boyutunda ise lise ve lisansüstü eğitim alanlar arasında lisansüstü lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunda baba sıkı denetim kontrol boyutuyla ilişkisi bulunmazken, kaçınma ve kaygılı bağlanma stilleriyle negatif; anne kabul/ilgi/sevgi ve baba kabul/ilgi/sevgi tutumları ile pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutunda anne kabul/ilgi/sevgi, anne sıkı denetim/kontrol ve baba sıkı denetim/kontrol ile ilişki bulunmazken, kaçınma ve kaygılı bağlanma tarzı ile negatif; ve baba kabul/ilgi/sevgi tutumu ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutunda kaçınma ve baba sıkı denetim/kontrol ile ilişki bulunmazken, kaygılı bağlanma tarzı, anne sıkı denetim/kontrol tutumu arasında negatif yönlü, anne kabul/ilgi/sevgi ve baba kabul/ilgi/sevgi tutumu boyutlarıyla ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon sonuçlarına göre ise; kaygılı bağlanma boyutunun, anne baba tutumlarından anne kabul/ilgi/sevgi ve baba kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde yordama düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Kaygılı bağlanma boyutunun, anne baba tutumlarından anne sıkı denetim/kontrol ile affetme esnekliği tanıma ve uygulama arasındaki negatif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde yordama düzeyinin anlamsızlaştığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutunun, anne kabul/ilgi sevgi ile affetme esnekliği tanıma ve uygulama boyutu; baba kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutu ile arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye dahil edildiğinde açıklama düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Kaçınan bağlanma boyutu, anne baba tutumlarından anne sıkı denetim/kontrol ile affetme esnekliği tanıma arasındaki negatif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde yordama düzeyini anlamsızlaştırdığı bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kavramlar: Affetme, Affetme esnekliği, Anne baba tutumları, Bağlanma stilleri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ADULT ATTACHMENT STYLES AND PARENT ATTITUDES ON FORGIVING FLEXIBILITY

KOÇ, Hira Nur

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Advisor: Doç. Dr. Tuğba Seda ÇOLAK

August, 2021, 90 pages

The main purpose of this study is to examine the effects of attachment styles and parental attitudes on forgiveness flexibility in adults. Another aim of the study is to determine whether attachment styles, parental attitudes and forgiveness flexibility differ according to various demographic variables in adults. Attachment styles and parental attitudes were the independent variables in the study; Forgiveness flexibility was examined as the dependent variable. Relational survey method, which is one of the quantitative research methods, was used to determine whether dependent and independent variables differ according to demographic variables. The research was carried out with a total of 459 participants, 384 women (83.7%) and 75 men (16.3%). The data in the research were collected online due to the Covid-19 outbreak. The scales were delivered to the participants via the created Google form. The universe of the research consists of adult individuals living in Turkey. Participants were reached on a voluntary basis with appropriate sampling method. In the study, data were obtained by using Personal Information form, Forgiveness Flexibility, Child-rearing Attitudes and Experiences in Close Relationships Inventory II scales. The data were analyzed using Pearson product-moment correlation coefficient, independent groups t-test, ANOVA and multiple hierarchical regression analysis methods. Appropriate statistical package program was used for the analysis of the data. Recognizing, internalizing and applying the sub-dimensions of forgiveness resilience; anxiety and avoidance sub-dimensions of attachment styles; the sub-dimensions of parental attitudes are the perceived acceptance/interest/love and strict control/control dimensions from parents. As a result of the analysis, it was found that there was no

difference in the sub-dimensions of forgiveness flexibility depending on gender, age and relationship status. In the recognition and internalization sub-dimension of forgiveness flexibility, there are significant differences according to educational status, in the recognition sub-dimension, in favor of those with postgraduate education compared to those with high school education; in the internalization sub-dimension, a significant difference was found between those who received high school and postgraduate education in favor of postgraduate education. In the recognition sub-dimension of forgiveness flexibility, there was no relationship between the father's strict control and control dimension, while it was negatively correlated with avoidance and anxious attachment styles; it was concluded that there was a positive relationship between mother acceptance/care/love and father acceptance/care/love attitudes. In the internalization sub-dimension of forgiveness flexibility, there was no relationship between mother's acceptance/interest/love, mother's strict control/control, and father's strict control/control, while avoidance and anxious attachment style were negatively correlated. And a positive and significant relationship was found with father's acceptance/care/love attitude. While there is no relationship between avoidance and father's strict control/control in the practice sub-dimension of forgiveness flexibility, there is a negative correlation between anxious attachment style, mother's strict control/control attitude, and positively with mother's acceptance/care/love and father's acceptance/care/love attitude dimensions. According to the hierarchical regression results; it was found that the predictive level of the anxious attachment dimension decreased when it accompanied the positive and significant relationship between mother's acceptance/interest/love and father's acceptance/care/love and forgiveness flexibility, internalization and practice. It was found that the predictive level became meaningless when the anxious attachment dimension accompanied the negative and significant relationship between mother's strict control/control, forgiveness flexibility, recognition and practice. Recognition and practice dimension of avoidant attachment dimension, mother's acceptance/interest, love and forgiveness flexibility; It was found that the level of explanation decreased when the father's acceptance/interest/love and forgiveness flexibility were included in the positive and significant relationship between recognition, internalization and practice. It was

found that when the avoidant attachment dimension accompanies the negative and significant relationship between parental attitudes, mother strict control/control and forgiveness flexibility, it makes the prediction level meaningless. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were made.

Keywords: Forgiveness, Forgiveness flexibility, Parental attitudes, Attachment styles.



İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
BİLDİRİM	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
2. LİTERATÜR	8
2.1. Affetme	8
2.2. Esneklik	23
2.3. Affetme Esnekliği	24
2.4. Affetme Esnekliği ile İlgili Araştırmalar	25
2.5. Bağlanma Stilleri ve Affetme ile İlgili Araştırmalar	26
2.6. Affetme ve Anne Baba Tutumları ile İlgili Araştırmalar	27
2.7. Bağlanma	28
2.8. Anne Baba Tutumları.....	39
3. YÖNTEM	45
3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Evren ve Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.4. Verilerin Toplanması	48

3.5. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR VE YORUMLAR	50
4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	50
4.2. Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	51
4.3. Affetme Esnekliğinin Yordanmasına İlişkin Bulgular	52
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	63
5.1. Sonuçlar	63
5.2. Öneriler	70
6. KAYNAKÇA.....	73
7. EKLER	87

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Normallik Analizleri	49
Tablo 2. Anne Baba Tutumu, Bağlanma Stilleri ve Affetme Esnekliği Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi	51
Tablo 3. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Tanıma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	53
Tablo 4. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Tanıma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	54
Tablo 5. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının İçselleştirme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	56
Tablo 6. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının İçselleştirme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	57
Tablo 7. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Uygulama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	58
Tablo 8. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Uygulama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	60

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

İmza

Hira Nur KOÇ



I. BÖLÜM

Bu bölümde; problem durumu, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1. GİRİŞ

Birey gündelik yaşam içerisinde kendi kontrolünde olan ya da olmayan birçok incitici olayla karşı karşıya gelebilmektedir. Fincham (2000), özellikle yakın ilişkilerde bireyin karşısındaki kişiye güven duyduğundan ilişki içerisinde karşı taraftan gelecek etkilere savunmasız hale geldiğini, bu sebeple daha çok hassaslaştığını belirtmiştir. Kırıcı yaşantı sonucunda birey suçlu olan tarafa karşı öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular geliştirmektedir. Karşılaştığı bu kırıcı yaşantıların üstesinden gelmek için farklı baş etme yolları geliştirir. Baş etme yollarından bazıları kısa vadede çözüm getirir de uzun vadede yararlı olmayabilmektedir. Affetmek bu sebeple uzun yıllardır değerli olan bir kavramdır çünkü affetme bireyde kırıcı yaşantı sırasında oluşan olumsuz duyguların kalıcı hale gelmemesini sağlayarak bireyin hayatına olayın gölgesinden çıkarak devam etmesini sağlamaktadır (Szablowinski, 2010).

Affetme kavramının öncülerinden olan Enright (1996) affetmeyi, bireyin karşısındaki kişiye karşı gösterebileceği haklı tepkiden gönüllü bir şekilde vazgeçmesini hatta karşı tarafa merhamet ve şefkat gibi olumlu duygularla yaklaşmasını sağlayan bir davranış olarak tanımlamaktadır. Affetme kişinin yaşadığı deneyim sonucunda oluşan olumsuz duyguları bilinçli bir şekilde olumlu duygulara dönüştürmektedir (Güven ve Erdem, 2020). Affetme, yaptığı hatalı davranış sonrası suçlu kişinin yaptığını görmezden gelmek için değil öncelikle bireyin kendisi için yapılmaktadır. Affetme davranışını birey öncelikli olarak kendi için yapıyor olsa da birey, suçlu tarafın hatasını telafi edip ona davranışlarında değişim sağlayabilme şansı verdiği için karşı taraf için de olumlu sonuçlanabilmektedir (North, 1998). Affetme, sosyal yaşam için gerekli olan saygı, işbirliği, paylaşmak ve iletişim gibi çoğu özelliklerin oluşmasında fayda sağlayan bir kavram olarak açıklanmaktadır. Bireylerin, başkalarına ve kendilerine zarar verebilecek davranışlarda bulunduktan sonra affetmeye ilişkin toleransları düşmektedir. Affetmek bu durumda tek başına

yeterli olmamaktadır. Kırıcı olayı doğru şekilde anlama, geçmişi olan haliyle kabullenme ve gelecek için yeni tutumlar belirlemeyi sağlayan beceri affetme esnekliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Çolak ve Koç, 2016). Bireyin doğru affetmeyi anlaması, içselleştirmesi ve uygulaması sonrasında affetme esnekliği gerçekleşmektedir. Bireyin affetme esnekliğine sahip olması için bu üç boyutu gönüllü bir şekilde gerçekleştirmesi gerekmektedir (Çolak, 2014).

Bireyin ilk eğitimi ailede başlamaktadır. Anne ve babanın yani bakım verenlerin; düşünceleri, değerleri, inançları vb. diğer özellikleri görünmeyen bir bağ ile çocukta ortaya çıkabilmektedir. Bağlanma stilleri ve anne baba tutumları kavramlarının her ikisi de erken çocuklukta bakım verenlerin tepkilerinden meydana gelmektedir. Anne baba tutumu, bireyin çocuklukta karşı karşıya kaldığı ebeveyn tepkilerinin bir bütünü olarak açıklanmakta (Yılmaz, 2000), bağlanma stili ise bireyin yaşamın ilk dönemlerinde özellikle kendini tehlike içerisinde hissettiği durumlarda bakım vereninden aldığı tepkilerle ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

Farklı bağlanma stiline sahip bireylerin kurduğu iletişim ve kişiler arası ilişki tarzları da farklılaşmaktadır. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine ve çevreye karşı algıları olumlu olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde ilişki kurma ve insanlarla yakın olma konusunda sorun yaşamamaktadırlar (Levine ve Heller, 2010). Hem bebeklik de hem de yetişkinlikte güvenli bağlanan bireylerin kişilerarası ilişkilerde kaygı düzeyinin daha düşük olduğu ve daha sağlıklı ilişkiler kurabildiği gözlemlenmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, ilişki içerisinde veya bireysel yaşantısında bağımsız davranabildiği için bu bireylerin sorun yaşadıkları durumlarda verecekleri kararlar daha doğru ve sağlıklı olmaktadır.

Çocuklukta anne ve babaların çocukları yetiştirirken kullandıkları yöntem, iletişim ve yakınlık kurma şekli çocuğun ileriki yaşamda çevreye karşı ilişkilerini etkilemektedir. Örneğin demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilen bir çocuğun ileriki yaşamında sorunlarla başa çıkarken şiddete daha az başvurduğu söylenmektedir. Bu çocuklar kendilerini doğru ifade etmekte ve kendi baş etme yollarını bularak sorunlarını kendileri çözebilmektedir (Yıldız ve Behice, 2011). Olumlu ve tutarlı anne baba tutumuna sahip bireylerin kişiliklerini oluşturmada

kararsız kalmadan kendi ayakları üstünde duran bağımsız bireyler olduğu gözlemlenmektedir. Ebeveynlerin çocukları ile kurduğu iletişim ve yakınlık kurma şekli, bireyin ileride kuracağı yakın ilişkiler adına da örnek teşkil edebilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklar üzerinde bu kadar etkili olması, onları ergenlik ve sonrasında yetişkinlik hayatlarındaki kişilik özelliklerini belirlemesinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Birey büyüdüğü ortamda karşılaştığı tepkileri ve ebeveynlerinin tutumlarını belirleyememekte ve kontrol edememektedir. Birey yaşamında ilk defa karşı karşıya geldiği sorunları, ebeveynlerinden miras kalan bağlanma tarzları ve algıladıkları tutumun ortaya çıkardığı baş etme yöntemleriyle çözmeye çalışmaktadır. Affetme davranışının bireyin psikolojik sağlığı için oldukça önemli ve sosyal ilişkilerini olumlu etkileyen (Sağırlı, 2019) bir baş etme tarzı olduğu düşünülmektedir. Diğer bir deyişle affetmenin, yakın ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde büyük bir rolünün olduğu söylenmektedir (Baumeister ve diğ., 1998). Affetmek bireyi bulunduğu durumda hiçbir kişi veya durumun etkisi olmaksızın daha mutlu ve özgür hissetmesini sağlayan içsel bir süreçtir (Worthington, 1998a). İnsanın hem kendi özgür iradesiyle yapılan hem de sonucunda kendi öznel iyileşmesini sağlayan (Baharudin ve diğ., 2011) bir kavram olduğu için affetme birey için oldukça işlevsel bir müdahale olmaktadır. Bu sebeple bireylerin affetme davranışına ve affetme esnekliğine sahip olması öncelikle birey için önemsenmektedir. Bireyin affetme davranışını tanıması, içselleştirmesi ve uygulaması konusunda da ailenin ana rolde yer aldığı düşünülmektedir. Aile, çoğu kişilerarası becerilerin kazanılmasına katkı sağladığı gibi affetme esnekliği becerisinin de kazanılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ve anne baba tutumlarının affetme esnekliğine olan etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple araştırmanın konusu bağlanma stilleri ve anne baba tutumunun affetme esnekliğine olan etkisi olarak seçilmiştir.

1.1.Problem Cümlesi

Yetişkinlerin bağlanma stilleri ve algıladıkları anne baba tutumları affetme esnekliği üzerinde etkili midir?

1.2.Alt Problemler

1. Yetişkinlerin affetme esneklikleri;
 - a. Cinsiyet,
 - b. Yaş,
 - c. Eğitim durumu ve
 - d. İlişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin bağlanma stilleri;
 - e. Cinsiyet,
 - f. Yaş,
 - g. Eğitim durumu ve
 - h. İlişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin anne baba tutumları;
 - i. Cinsiyet,
 - j. Yaş,
 - k. Eğitim durumu ve
 - l. İlişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı bireylerin sahip olduğu anne baba tutumları ve bağlanma stillerinin birlikte bireylere affetme esnekliği kazandırmada konusunda yordayıcı olup olmadığını incelemektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Günümüzde çoğu şey insanlar tarafından hızlıca tüketilmekte ve hemen daha iyisi veya daha yenisini bulma adına çaba gösterilmektedir. Tüketme isteği tükenmeyen bireylerin kronik mutsuzluklar yaşadığı görülmektedir. İnsanlar nesneler üzerinden gerçekleştirdiği bu tüketim durumunu farkında olmadan ilişkilerine yansıtmaktadır. Sorun yaşanan bir ilişkide, doğru yolun her zaman ilişkinin sonlanması olduğuna inanılır, insanları ilişkileri hemen sonlandırmaya itmektedir. Birey ilişki sırasında bir sorun yaşadığında ilişkiyi onarmaya çalışmadığı gibi bu sorunun

ona ilerleyen yaşamındaki etkisini de kontrol edemez hale gelir. Kişilerarası ilişkilerde eğer kurtarılması mümkün ise ilişkiyi kurtarmaya, değilse bireyin kendisini bu durumun etkisinden kurtararak hayatına devam edebilmesini sağlamaya affetme davranışı yardımcı olmaktadır.

Affetme davranışıyla haksızlığa uğrayan birey bu kırıncı yaşantının, ruhunu ve öz saygısını zedelemesine ve bireyin hayatına bu şekilde devam etmesine izin vermemektedir (North, 1998). Bireyleri sorun yaşadıklarında öfkeyle iletişim kurmaları yerine uzlaşmaya teşvik edebilmektedir. Bu sayede bireyin kendini, ilişkilerini ve çevresini öfkenin yıkıcı etkisinden korumasına yardım etmektedir (Fitzgibbons, 1998). Affetmeni faydalı bir baş etme yöntemi olduğu ve bireylerin psikolojik sağlığını olumlu etkilediği düşünülmektedir (Saticı, 2016). Bireyin gönüllü bir şekilde affetmeyi doğru tanıyarak içselleştirmesi ve devamında uygulaması affetme esnekliği becerisini ortaya çıkarmaktadır (Çolak, 2014). Bireyin kendi, daha sonrasında ilişkileri ve çevresi için affetme konusunda esnek olması oldukça önemlidir. Birey affetme esnekliği sayesinde ilişkileri tüketmek ve sonlandırmak yerine onarmayı, sürekli aynı olumsuz durumu aynı etkiyle yaşamak yerine kırıncı yaşantının tutsaklığından kurtulmayı tercih edebilmektedir.

Affetme esnekliğinin kazandırılmasının öneminin oldukça büyük olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda affetme esnekliği kazandırmada çoğu beceride olduğu gibi erken yaşantıda öğrenilenlerin büyük etkisi olduğu düşünülmektedir. Anne ve babanın erken çocuklukta birey için neredeyse tek kaynak olduğu düşünüldüğünde ebeveynlerin bu beceriyi kazandırmada etkili oldukları öngörülmektedir. Literatürde anne baba tutumları ve bağlanma stillerinin affetme esnekliğini kazandırmada etkisinin araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından araştırma bu yönüyle orijinaldir.

Affetme çoğu araştırmacı tarafından son yıllarda ilgi gören ve incelenen kavramlardan biridir. Affetmenin kişilerarası ilişkileri kurtarmanın yanında bireyi fiziksel ve duygusal olarak da olumlu etkiliyor olması bu kavramı oldukça önemli hale getirmektedir. Affetmenin öğrenilmesi sonucunda gerçekleşen affetme esnekliği kavramı da yakın zamanda ortaya çıkmıştır. Affetmenin bireyde kalıcı bir beceri olmasını sağlayan ve bu süreci sistematik bir hale getirerek kolaylaştıran kavram

affetme esnekliği kavramıdır. Günümüzde çokça bilinmeyen fakat birey için gerekli olan bu becerinin neyden kaynaklandığını ve neler tarafından etkilendiğini bilmek bizler için önemlidir. Yetişkinlerin bağlanma tarzları ve anne baba tutumlarının affetme esnekliğine etkisini incelediği için araştırma bu yönüyle günceldir.

Araştırmada bireylerin bağlanma stillerinin ve anne baba tutumlarının etkisinin affetme esnekliğini etkileme düzeyini incelemek amaçlanmaktadır. Belirli bağlanma ve ebeveyn tarzlarının affetme esnekliğini kolaylaştırdığı, bazılarınınza zorlaştırdığı tahmin edilmektedir. Araştırma sonucunda yeterli bilgiler elde edilerek ailelere erken yaşlarda gösterdikleri tutum ve kurdukları iletişim tarzı konusunda rehberlik edilmesi düşünülmektedir. Araştırma sonuçları ışığında ebeveynlerin bireyin öznel sağlığı için faydalı olan affetme esnekliğini tanınması ve affetme esnekliğini kazanma konusunda çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda bilgi sağlanması amaçlanmaktadır. Araştırma, sonucunda elde edilen bulgular ışığında fayda sağlayacak yönlendirmeler, ebeveynler ve ebeveynlere ulaşabilecek olan alan çalışanlarıyla kolaylıkla paylaşılabileceği için bu yönüyle işlevseldir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Affetme Esnekliği, ocuk Yetiştirme Tutumları ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar lekleri ve kişisel bilgi formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Bağlanma:Bireyin erken çocuklukta özellikle kaygı yaratan veya tehlike içinde bulunduğunu düşündüğü durumlarda bakım vereni ile arasında ortaya çıkan ilişki biçimidir (Bowlby, 1969).

Anne baba tutumları: Anne ve babaların çocuklarına karşı etkileşimde oldukları süreç boyunca yönelttikleri tutum ve hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır(Yılmaz, 2000).

Affetme:Haksız bir davranışa maruz kalan bireyin suçlu kişiye karşı haklı olarak gösterebileceği olumsuz tepkiden gönüllü bir şekilde vazgeçerek temelde hissettiği

olumsuz duyguları olumlu ile değiştirmek olarak tanımlanmaktadır (Berry ve diğ., 2005; Baskin ve Enright, 2004).

Affetme esnekliği:Bireyin, kırıcı bir olay yaşadıktan sonra bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini bütün olarak kullanarak bir tutum geliştirmesini ve bu şekilde olayın olumsuz etkisini azaltmasını sağlayan bir beceridir (Çolak, 2014).



II. BÖLÜM

Bu bölümde affetme, affetme esnekliği, affetme esnekliği ile ilgili araştırmalar, bağlanma stilleri ve anne baba tutumlarına dair literatür bilgisi sunulmuştur.

2. LİTERATÜR

2.1.Affetme

Affetme kavramı, temelde olumsuz duyguları olumlu duygular ile değiştirmek olarak tanımlanmaktadır (Berry ve diğ., 2005). Affetmek, bir başkası tarafından kendine yapılan adaletsiz davranış karşısında gösterebileceği kızgınlıktan kendi isteğiyle vazgeçmek ve işlevsiz olan kızgınlık davranışı yerine ona iyilik ile karşılık verme olarak tanımlanmaktadır. Affetme, yapılan davranışa göz yummak ve yapılan davranışı tamamıyla unutmak anlamına gelmez. Kişi affettiğinde yaşadığı bu olay sonrasında derinden hissettiği öfkeyi sürekli aynı frekansta yaşamaktansa bu olayı olduğu gibi nesnel bir şekilde hatırlayabilir. Böylece yaşadığı olumsuz durumun travmatikleşmesini önlemektedir (Baskin ve Enright, 2004). Affetme davranışı, yapılan yanlış yok saymak ve zamanı geri getirmek değildir. Bu şekilde olduğunda yanlış davranış sergileyen kişinin bu konuda özgür olacağı anlamına gelmekte ve yaptığı şeyin sorumluluğunu ona yüklememektedir. Affetme, kişinin kendisine karşı yapılan olumsuz durumu olduğu gibi görüp bu durumun yarattığı acıyı serbest bırakmasıdır (North, 1998).

Affetme temelde karşı tarafa olan kızgınlık ve incinmişliğin bırakılması anlamına gelmektedir, bu iki duygunun aksine sevgi gibi hoş duyguları içerir (Harris, 2007). İnsan incindiğinde üç şeyden birini yapar: intikam alabilir, incinmekten kurtulmaya çalışabilir veya hiçbir şey yapmayabilir. İntikam almak insana kendini geçici olarak iyi hissettirir. Görünürde rahatlamış görünen birey aslında yaşadığı acıya sıkışıp kalmıştır. Bir diğer yandan bu incinme karşısında herhangi bir şey yapmamak da bireyi yine acısı ile baş başa bırakacaktır (Harris, 2007). Affetme, yapılan suçu kabullenip bu davranışa göz yummak değildir. Kişiye karşı işlenen bu suç ciddi bir adaletsizlik içermektedir. Affetme davranışı karşı tarafı yaptığı olaydan soyutlayarak onu masum konumuna getirmek demek de değildir. Bu, içsel ve öznel

bir rahatlama (Enright ve diğ., 1992). İnsan birini affettiğinde bu o kişiden hoşlandığı, onunla arkadaş olduğu hatta bir ilişki içerisinde olduğu anlamına gelmemektedir. Birey affederek enerjisini, karşısındaki kişiye ve o kişinin yarattığı duruma harcamak yerine başka bir yere koyabilmektedir. Böylece birey olumsuz durumdan ve bu durumu yaratan kişiden bağlarını koparmış ve artık bu durumun hayatını kontrol etmesini engellemiş olmaktadır (Harris, 2007). Sonuç olarak affetme, kişinin ilerleyen yaşamı içerisinde ona engel olabilecek, geçmiş olumsuz yaşantılarının oluşturduğu olumsuz duyguların ortadan kalkmasını sağlayabilecek bir kavram olarak tanımlanmıştır.

2.1.1 Affetmenin Özellikleri

Affetme gönüllü bir şekilde gerçekleştirilen ve herhangi bir zorlama olmadan özgürce yapılan bir davranıştır. Affetmek anlık bir durum olmamakla birlikte uzun bir süreç gerektirmektedir (Enright ve Kittle, 1999). Bireylerin incitici olayların yarattığı acılardan kurtulmak için kullandıkları savunma mekanizmalarının onların affetme durumlarını etkilediği söylenmektedir. Yapma-bozma, sözde özgecilik, idealleştirme ve karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmalarının bireylerin affetme durumlarını etkileyen önemli bileşenler olduğu bulunmuştur (Maltby ve Day, 2004).

Affetme ve affetmeme davranışları öznel bir karar olmakla birlikte, affedilecek kişiye karşı beslenen duygulara ve kırıncı yaşantı sonrası gerçekleşen olaylara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bir diğer deyişle affetme yolculuğunun karmaşık olduğu ve kişinin bir diğerini affetmesi aşamasına gelene kadar birçok ilerlemeyi içerdiği söylenebilmektedir (Enright ve diğ., 1992). Bireyin kendisini inciten bireyi affetme aşamasına gelebilmesi için yeterli düzeyde benlik saygısına sahip olması gerekmektedir (Wade ve diğ., 2005). Jaeger'e (1998) göre ise affetmek zor bir iştir ve öz disiplin gerektirmektedir.

İnsanlar genelde onları inciten olaylar sonrasında kendilerini geri çekerek veya saldırganlık göstererek müdafaa etmektedirler. Affetmek geri çekilme veya saldırganlık ile gerçekleştirilemeyen aksine cesaretle hem olay hem kişi ile yüzleşmeyi gerektiren bir eylemdir (Worthington, 1998a). Affetmek bireyi öfke gibi olumsuz bir duygudan uzaklaştırdığı için affetme yerine verilebilecek diğer duygusal

kararlardan daha doğru bir tepki olarak kullanılmaktadır. Ayrıca affetme süreci bireyin öfke duygusunu azaltmakta ve bu da bireyin diğerlerinin duygu ve davranışlarını anlamalarını kolaylaştırmaktadır (Fitzgibbons, 1986). Affetme davranışı arttıkça öfke ve düşmanlık azalmakta bunun beraberinde öfke ve düşmanlığın bireye olan zararı engellenmektedir (Witvliet, 2001).

Kişilik affetme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Uyumlu bireyler, affetmenin iyi ilişkiler kurabilmenin bir şartı olduğunu düşündükleri için affetmeye daha yatkın olmaktadır (Neto, 2007). Bireylerin dışadönük kişilik özelliğinin de affetme ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Brose ve diğ., 2005).

Cinsiyet fark etmeksizin kendini affetmede başarısız olan bireylerin depresyon ve anksiyete puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Başkalarını affetmede başarısız olan erkeklerin bu başarısızlığa sosyal içe dönüklük yani düşük dışadönüklük puanlarının eşlik ettiği bulunmuş; kadınların başkalarını affetmede başarısızlığına eşlik eden durumun ise sosyal patoloji yani sosyal işlev bozukluğu olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet farkı olmaksızın başkalarını affetmede başarısızlığa yüksek depresyon puanlarının eşlik ettiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular ışığında affetmenin hem bireysel hem de sosyal sorunlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Maltby ve diğ., 2001). Erkekler affetme davranışını pasif bir tepki olarak algılarken kadınlar aksine affetmeyi aktif bir tepki olarak tanımlamaktadır (Lawler-Row ve diğ., 2007). Evli çiftler arasında ise kadınlar evlilikte affetmeden yararlanma konusunda hem kendileri hem de eşleri tarafından daha aktif bulunmaktadır (Paleari ve diğ., 2011). Affetmeyle ilgili yapılan çalışmalar affetme ve affetmeyi anlamanın yaşla birlikte geliştiğine dair güçlü deliller sunmaktadır (Enright ve diğ., 1989).

2.1.2 Affetme Süreci

Kişinin karşı tarafı affetmesi bir anda gerçekleşmemektedir. Bu bazen yıllarca sürebilmekte ve nihayetinde aslında affetme bir süreç gerektirmektedir (Enright ve Kittle, 1999). Süreç içerisinde gerçekleştiği için affetmek son durum değildir (Harris, 2007). Affetme süreci, insanın başarısızlıklarının farkında olması ve buna rağmen kendini kabul etmesini sağlayan kişisel bir süreçtir (Sells ve Hargrave,

1998). Bu süreç boyunca ve süreç sonunda, bireyin affetmiş olması suçlu tarafa tüm olanlara rağmen güvendiği ve onunla uzlaştığı anlamına gelmemektedir. Affetme duyarsız davranışlar karşısında verilen erdemli bir tepkidir. Bu erdemli tepkinin gelişmesi zaman almaktadır. İlk adım suçlu kişiye olan kızgınlığı anlayıp bundan vazgeçmek olacaktır ve daha sonra anlayış, şefkat hatta sevgi bile ortaya çıkabilmektedir (Fitzgibbons ve diğ., 2004).

Affetme davranışı ile birlikte birey olumsuz bir tavırdan tarafsız veya olumlu bir tavra; duygu düşünce davranış boyutlarını aynı doğrultuda kullanarak yeni bir çerçeve ile geçebilmektedir (Hanna ve Hart, 2012). Affetme sürecinde ilerleme gösteren bireyin öfke duygusunda ve kaygısında azalma görülürken diğer insanların acılarına gösterdiği hassasiyette artma görülmektedir (McCullough ve diğ., 1998). Suçlu ve kurban arasındaki ilişki yakın, bağlı ve tatmin edici olduğu durumlarda kurbanların kendilerine yapılan olumsuz davranışlara daha fazla empati geliştirmeleri olasıdır. Bağlı ve yakın ilişkiye “özür dilemek” gibi bir değişken eklendiğinde affetme davranışının daha hızlı gerçekleşebileceği öngörülebilmektedir. Bu nedenle *özür dileme-empati kurma-affetme* üçlüsü yakın ilişkilerdeki sorunları çözerek yakın ilişkinin tekrar kurulmasında önemli bir mekanizma olarak ortaya çıkmaktadır (McCullough ve diğ., 1998).

Literatüre bakıldığında genel olarak affetmenin üç boyutta ele alındığı görülmektedir: Bunlar: kendini affetme, başkasını affetme, affedilmedir.

Kendini Affetme.Kendini affetme soyut bir kavram olup affedilme ve başkasını affetme ikilisinden daha zor ve karmaşık bir süreç gerektirmektedir. Birey kendini affederek, öncelikle kendini de hatalı olarak kabul ettiği durum için kendine karşı olumsuz duygular beslemekten kaçınmakta ve hatta kendisine karşı olumlu duygular besleme konusunda kendini teşvik etmektedir (Çolak, 2020). Kendini affetme süreci iki kişinin varlığıyla gerçekleşmekle birlikte suçun açık olarak kabul edilmesini içermektedir. Birey kendini affettiğinde suç sembolik olarak ortadan kalkmakta ve ilişki yeniden düzenlenebilmektedir (Sells ve Hargrave, 1998). Kendini affeden birey, ilişkilerinde karşı tarafa zarar verici davranışlar sergilediğinde “Ben bir hata yaptım, bir parçam kötü olabilir ama kendimi geliştirebilirim.” şeklinde iç konuşmalar yapabilmektedir (Hanna, 2012). Suçlu olan fakat sonrasında kendini

affeden birey, hatalar yaptığını ve davranışlarının değişmesi gerektiğini bilmekle birlikte kendisini affedilmeye değer biri *olarak görebilmektedir. Kendine değer veren birey, hatalarını nesnel olarak değerlendirip gerçek olumlu değişimi yaşayabilmektedir (Enright, 1996).*

Kişilerarası affetmede birey empati sayesinde karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlamakta ve bu da karşısındakini affetmesinde kolaylaştırıcı bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Fakat bireyin kendini affetmesi konusunda empati engelleyici olabilmektedir (Alpay, 2009). Diğer bir deyişle birey kendini affetme sürecinde kendisine karşı empati göstermekte güçlük çekmekte ve yaptığı olumsuz davranışın farklı yönlerini gördükçe kendine karşı anlayış göstermesi zorlaşmaktadır (Çolak, 2020). Öte yandan birey karşısındakinin onu affettiğini bilirse kendini affetmeye daha fazla motive olabilmektedir (Enright, 1996).

Kişiler arası affetmede olduğu gibi kendini affetmede de bireyin yaptığı bu hata sebebiyle kendine kızma hakkı vardır fakat kendini affeden birey bu kızgınlıktan vazgeçebilmektedir (Enright, 1996). Kendini affetme nihayetinde kişinin kendi kusurunu affederek hayatına bu kusurun etkisinden kurtularak devam etmesi olarak açıklanabileceği için narsisizm ile karıştırılmaktadır. Fakat narsisizm kendini affetme ile ilişkilendirilmemektedir çünkü kendini affetme davranışı narsisizmin aşırı kendine odaklanmasından ve doğal olmayan davranış tepkilerinden oldukça farklıdır. Kendini affetmede birey kendi davranışlarının farkındadır ve yaptığı hata sonucunda kendine karşı fazla hoşgörülü olarak değil, olması gerektiği gibi objektif tepkiler göstererek olayı değerlendirmektedir Süreç kısmında birey kendi ve olay hakkında objektif değerlendirme yaptıktan sonra da sonucunda benlik saygısını korumayı bilmektedir (Enright, 1996).

Kendini affetme konusunda ortaya konan bir başka düşünce ise, insanın kendinin yargıcı olamayacağı ve bu sebeple kendini affetmenin mantıksız olduğudur. Aslında birey affetme sürecinde kendini yargılamamakta sadece olumsuz olan davranışını sorgulamaktadır. Sonunda kendini affeden birey yapılan suçun üzerini örtmeden sadece bu suçun onun hayatının sağlıklı bir şekilde devam etmesinin önündeki engeli kaldırmaktadır. Birey kendini affederken kendi geleceğini

kurtarmakta ve böylece kendine kızgınlığından kurtulan kişi ilişkilerinde daha yapıcı ve hoşgörülü olabilmektedir (Enright, 1996).

Çocukluk çağı travması yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılığının artmasında kendini affetmenin %32 gibi büyük bir oranda katkısı olduğu bulunmuştur (Doğruer, 2019). Affetme davranışı kişinin duygu durumu ile ilişkili olduğu için depresyon, kaygı ve kırılganlık gibi dışa vurumlar kişinin kendini affetme davranışında başarısız olduğu anlamına gelmektedir. Kişinin düşük depresyon düzeyine sahip olması kendini affetmenin en önemli göstergesi olarak belirtilmiştir (Ross ve diğ., 2004). Duyguları açısından süreklilik gösteremeyen ve duyguları sürekli değişen bireyler kendini affetme konusunda çok fazla zorlanmaktadır (Ross vd., 2004). Dolayısıyla kendini affeden bireylerin olumlu duygulara sahip olduğunu ve psikolojik açıdan daha hızlı toparlandıklarını söylemek mümkündür (Çolak, 2020).

Başkasını Affetme. Birey başkasını affetmede düşünce, duygu ve davranışlarındaki olumlu değişimi kendine değil karşıdaki bireye yönelik olarak gerçekleştirmektedir (Hanna, 2012). Uyumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin, başkalarının kendilerine karşı yaptığı hatalarda daha affedici olduğu bulunmuştur (Ross ve diğ., 2004). Bireyler, yaptıkları karşısında kırıldığını hissettiği diğerlerini affettikçe ve karşı tarafa beslediği olumsuz duyguları bırakma kapasitelerini geliştirdikçe daha az depresyon belirtileri yaşamaktadırlar (Hanna, 2012).

Affedilme. Affedilme affetme üçlüsünün bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Affetme üçlüsü konusuna odaklanılmasının sebebi, kişinin verdiği affetme tepkisinin bir kelebek etkisi oluşturarak başkalarını da affetme davranışını sergilemeye teşvik edip, olumlu ilişkiler oluşturma isteğidir. Kişinin hata yaparak kıldığı biri tarafından affedilmiş olması kişinin kendini affetmesini tetikleyebilmektedir. Birey kendini affetmeyi gerçek bir şekilde anlayıp uyguladığında gelecekte başkalarını daha kolay affedebilmektedir. Affedilme, kendini affetme ve başkalarını affetme birbirinin tamamlayıcısıdır ve bireylerde “*affedici dünya görüşü*” denilen şeyi oluşturmaktadırlar (Enright, 1996).

2.1.3. Affetmenin İşlevi

Affetme davranışı bireyi bilinçsiz bir şekilde sergilediği öfkeden ve öfke sonucunda oluşan suçluluk duygusundan kurtarmaktadır. Terapötik bir müdahale olarak da kabul edilen affetme davranışı, (1) Bireylerin deneyimledikleri acı verici yaşantılarını unutmalarını sağlamakta ve bireyleri geçmişin kontrolünden kurtarmakta; (2) Öfke duygusunun önüne geçerek ilişkilerin uzlaşmasını sağlamakta; (3) Sonradan meydana gelebilecek sevgi dolu ilişkileri öfkenin yanlış yönlendirme tehlikesinden korumaktadır (Fitzgibbons, 1986). Affetme davranışı bir bireyin başka bireye yaptığı bir lütuf değil, bireyin tam olarak kendine yönelik fiziksel ve zihinsel olarak yarar sağlayan bir davranıştır. Affetme, yapılan davranışa göz yummak, bu davranışı unutmak değildir. Affetmek, bireyin bulunduğu durumda hayatını daha özgür ve mutlu geçirmesini sağlamak için negatif duyguların gücünü azaltmak demektir. Bireyi yaşamın olumlu anlarına odaklanması için teşvik etmekte ve onu pozitif duyguları yaşamaya yöneltmektedir. Bireyin karşısındaki kişiyi affetmesi onun yaptığı davranışa bir bahane bulduğu ve kabul ettiği anlamına gelmemektedir. Bireyin affetmesi için bunlardan hiçbirine ihtiyacı yoktur, asıl ihtiyacı olan yaşanan olayın kendi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktır (Worthington, 1998a).

Affetmek her durumda o kadar kolay olmasa da yüzyıllardır değerli olan bir özelliktir çünkü kişi, affetme sayesinde duyguların sebep olduğu yaraları iyileştirerek insan ilişkilerini yeniden kurmakta ve sürmeye devam eden şiddet zincirini kırabilmektedir. Duygularını iyileştiren, ilişkilerini düzenleyen ve yıkımın yıllar boyu sürmesini engelleyen kişi bunu karşı taraf için değil, kendi için yapmaktadır (Szablowinski, 2010). Çünkü bireyin onu duygusal olarak yaralayan bir olay yaşadığında duyduğu nefret, onu incitenden daha fazla kendini etkilemektedir (Enright, 2001). Affetmek, öfkenin kişinin yaşamı üzerindeki kontrolünü devre dışı bırakmaktadır. Birey öfkesini dışa vurmaktan çok ilişkide kalmayı ve ilişkiyi iyileştirmeyi düşünmektedir (Fitzgibbons, 1998). Bireyin bir diğerini affetmesi demek, karşısındakine gösterdiği anlayış ve sevgi sebebiyle hem karşısındakini hem kendini dönüştürmesi demektir. Bazı durumlarda affetmek ilişkiyi eski haline getirmekle kalmaz, ilişkinin daha güçlü olmasını sağlamaktadır (Enright ve diğ., 1992).

Affetme sürecinin farklı ilişkisel veya kişisel problemlerin çözümünde yararlı olduğu bulunmuştur (Denton ve Martin, 1998). Affetme konusunda yapılan araştırmaların çoğunluğu affetme davranışına olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Affetmenin kişiler arası ilişkilerdeki yaralanmaları onardığı ve dolayısıyla kişisel olarak da iyileşmeye büyük katkısı olduğu söylenmektedir (Baharudin ve diğ., 2011). Affetme hem insanın kendi iradesi ve gücüyle yapabildiği hem de insani ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Terapistlerin ve terapistler ile aynı meslekten olmayan kişilerin ortak görüşü affetmenin tedavi edici ve son derece yararlı olduğu yönündedir (Baharudin ve diğ., 2011).

Affetme; empati, merhamet ve sevgi gibi olumlu duyguların affetmemenin getirdiği olumsuz duyguların yerine kullanıldığı bir durum olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu sebeple affetme, bir hataya karşı verilebilecek stresli bir tepkiyi engellemek için gösterilen duygu odaklı bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir. Affetmenin yarattığı dolaylı mekanizmalar da göstermektedir ki affetme ve sağlık birbirini etkileyebilen iki kavramdır (Worthington ve Scherer, 2004). Affetme tepkilerinin bireyin sağlığını iyileştirebileceği, kronik bir şekilde affetmeme tepkisi gösteren bireyin ise sağlığının olumsuz etkilenebileceği söylenmektedir (Witvliet ve diğ., 2001). Affetme tepkisinin bireye sağladığı fiziksel yararların bir kısmı şöyledir (Worthington, 1998b; akt. Çolak, 2014):

- Düşük kan basıncı
- Stresin azalması
- Daha az düşmanlık tepkileri
- Öfkeyi daha iyi kontrol etme
- Daha düşük kalp atım hızı
- Alkol ya da madde kullanımı riskinde azalma
- Depresyon belirtilerinde azalma
- Kaygı belirtilerinde azalma
- Kronik acıda azalma
- Arkadaşlık ilişkilerinin iyileşmesi
- Daha sağlıklı ilişkiler kurma
- Daha güçlü dini ve ruhsal iyi oluş

- Gelişmiş psikolojik iyi oluş

Her ne kadar insan geçmişi kontrol edemez ve geçmişte yapılan suçları geri alamazsa da affetmeme tepkileri yerine affedici düşünme kalıplarına bağlı kalırsa bu onun değiştiremeyeceği bir geçmişin sağlığına olan etkisini değiştirebilecektir (Witvliet ve diğ., 2001).

2.1.4. Affetmeme

Affetmeme kavramı, kişinin yaşanan olay sonrasında duyduğu acı hakkında herhangi bir şey yapmaması ya da bu olayın failini herhangi bir şekilde cezalandırarak intikam almaya çalışmaması olarak tanımlanmaktadır (Szablowinski, 2010). Affetmenin önerilmediği ve istenmediği bazı durumlarda bu durumun kişinin öznel hayatında yıkıma sebep olmaması için affetmemenin azaltılması gerekmektedir. Affetmemenin azaltılması affetme anlamına gelmemektedir ve affetme, affetmemenin zıttı değildir. Bu sebeple affetme ve affetmeme kavramları farklı şekillerde kurgulanmaktadır (Wade ve Worthington, 2003). Yaşanan olumsuz durumun sebep olduğu öfke ve acı zaman zaman kişiye kendini hatırlatarak durumu daha da kötüleştirmekte ve affetmeme durumu devam ettiğinde kişi ömür boyu bu durum ile yaşamak zorunda kalmaktadır (Szablowinski, 2010). Affetme bireyin kendine sağladığı içsel bir kurtuluş iken affetmeme bireyin kırıcı yaşantının yarattığı olumsuz duygulara hapsolması anlamına gelmektedir. Affetmemenin, affetmenin bireye sağladığı olumlu etkileri sağladığı söylenememektedir.

2.1.5. Affetme Kimin İçin Yapılır

Enright (1998) affetmenin sadece bir insanın diğer bir insanı affetmesi olarak gerçekleşebileceğini, yani insanlar arasında oluşabileceğini söylemiştir. Örneğin bir doğa olayı sonrası yakınlarını kaybeden birey bu doğa olayına merhamet, sevgi veya cömertlik gösterememekte dolayısıyla da affetme gerçekleştirilememektedir (Enright ve diğ., 1998). Affetme davranışı dışa dönük ve suçu işleyen kişiye yöneliktir. Bu sebeple yalnızca bireyin kendini etkileyen bir süreç değil, başkasına da sunduğu bir şeydir. Affetme sonrasında kişinin kendisinde ve diğer insanlarla olan iletişimde değişiklik olması beklendiği gibi karşı tarafta da değişim olması beklenmektedir (North, 1998). Kendini affetmede kişi kendisini ve karşısındaki kişiye yaptığı hatayı

affedeceği için empati kendini affetmeyi engellemektedir. Bir başkasını affederken ise empati kolaylaştırıcı etki sağlamaktadır (Alpay, 2009).

Birini affetmek kişinin kendine sunduğu kadar karşısındakine de sunduğu bir armağandır. Kişi verdiği bu armağan ile karşısındakine yaptığı bu hatayı ve belki hayatındaki diğer hataları düzelterip değişme yolu sağlamaktadır. Nihayetinde affeden birey bu süreçte kendine odaklanmaktan vazgeçtiğinde ve suçlu kişiye karşı merhamet gösterdiğinde aslında kendi iyileşmektedir (Enright ve diğ., 1998). Her bireyin affetmek için kendilerine özgü nedenleri olsa da sonuç hep aynıdır ve bu sonuç affeden bireyin zararlı olan stresten kurtulmasını sağlamaktadır (Younger ve diğ., 2004).

Affetme doğru anlaşıldığında ve gerçekleştirildiğinde bu affedilen kişiden daha fazla affeden kişiye yarar sağlamakta ve kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu etkilemektedir. Affedilen kişinin ise hatasını telafi etmesi ve olumlu değişim gerçekleştirmesi için önemli bir basamak oluşturmaktadır. Sonuç olarak affetme hem affeden hem de affedilen açısından olumlu sonuçlar veren tepki olarak açıklanabilmektedir.

2.1.6.Affetmenin Türleri ve İlişkili Kavramlar

Affetme, affetmenin suçlu için yapıldığı gibi ortak yanlış düşüncelerle açıklandığı gibi çoğu zaman da çeşitli kavramlarla karıştırılabilmektedir.

Gerçek affetme affedilen kişi için daha fazla merhamet duymaya ve onunla empati kurmaya yol açarken affeden kişi için duygusal olarak iyileşmeye yol açar. Bu sebeple gerçek ve sahte affediciliğin birbirinden ayrılması son derece önemlidir (Enright ve Coyle, 1998).

Gerçek Affetme. Birey karşısındaki kişiye karşı gerçek affetmeyi gerçekleştirdiğinde onu gerçek manada objektif olarak iyisiyle de kötüsüyle de görme yeteneğini ortaya koymuş olacaktır (Wade ve diğ., 2005). Gerçek affedicilik birinin zoruyla veya herhangi bir koşulda değil, gönüllü ve şartsız bir şekilde yapılmaktadır. Aynı zamanda affedilen kişinin suçunu kabul etmiş olması ve mağdur kişiden af diliyor olmasından bağımsız olarak gerçekleşmektedir (Enright ve Coyle,

1998). Bir birey gerçekten affedildiğinde o da diğer insanlar gibi kabul görmekte ve ona herkese gösterildiği gibi saygı gösterilmektedir (Enright ve diğ., 1998). Kendini affetme sürecinde ise birey kendini affedebilmek için karşı tarafın onu affettiğini bilmeye ihtiyaç duymaktadır. Bunu bildiğinde gerçek affetme gerçekleşmiş olacaktır. Birey bu durumda karşı taraftan affedilmeyi de isteyebilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Gerçek affetmede üç önemli konu vardır. Birincisi, zarar gören birey ona karşı yapılan haksızlığın farkındadır. İkincisi mağdur kişi, vereceği olumsuz tepkiden ve intikamdan gönüllü olarak vazgeçerek karşı tarafa merhametle yaklaşmayı tercih etmektedir. Üçüncüsü ise affetme, iyi insanların etkileşimi ile gerçekleşen ahlaki bir davranıştır (Enright ve Coyle, 1998; akt. Çolak, 2014).

Sahte Affetme. Karşısındaki üzerinde herhangi bir güç elde etmek ve bunu sürdürmek için yapılan affetme davranışı sahte affedicilik olarak adlandırılmaktadır. Birey affettiği kişiye karşı bu üzücü olayı sürekli hatırlatırsa ve onu affettiği için kendisine sürekli minnettar kalmasını talep ederse bu gerçek bir affetme olmamaktadır (Enright ve diğ., 1998). İncinen kişinin öz saygı düzeyi düşük ise yapılan haksızlığı açıkça dile getirememekte ve incinen kişi suçlu kişiye karşı boyun eğici davranışlar göstermektedir. İncinen kişi suçlu kişinin yaptığı kırıcı davranışlara bahaneler bulmaktadır. Bu bağlamda sahte affedicilik kişinin zayıf olmasının ve yaşadığı korkunun bir sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir (Enright ve Coyle, 1998).

Bazı durumlarda da suçlu olan kişide ortaya çıkan istenilen değişimlere rağmen mağdur olan kişi yine de suçluyu hayatından çıkarmak istediği için sahte affedicilik gösterebilmektedir. Bu yüzden yaptığı suçu suçluya sürekli hatırlatma ve onu affetmiş olmasını bir minnet olarak sunma gibi sahte affedicilik göstergeleri sergileyebilmektedir (Enright ve diğ., 1998). Ayrıca mağdur olan bireyin suçlu olan kişiye karşı yaşanan olumsuz durum neticesinde yasal hakkını kullanmış olması onu affetmediği anlamına gelmemektedir. Fakat mağdur kişi bu yasal haktan intikam almak uğruna yararlanmak istiyorsa bu akla sahte affetmeyi getirmektedir (Thompson ve Snyder, 2009).

Sonuç olarak gerçek affetme kişinin uzun vadede psikolojik açıdan daha iyi olmasını sağlarken sahte affetme buna olanak vermemektedir. Sahte affetme anlık bir rahatlama sağlasa da kişinin yaşanan incitici olay ve etkilerinden kurtulmasını sağlamamakta aksine kişi hayatını bu olay gölgesinde yaşamaya devam etmektedir. Aynı zamanda bazı kavramlar affetme yerine kullanılmaktadır ancak bu kavramlar farklı anlamlar taşımaktadır. Affetme yerine yanlış kullanılan kavramlar şu şekildedir:

- **Unutma:** İnsanlar travmatik olayları hatırlama eğiliminde olduğu için bu üzücü olayı unutulması oldukça zordur (Baskin ve Enright, 2004). Birey bir haksızlığa maruz kalıp acı çektiğinde bu durumu nadiren bilincinden atabilmektedir (Enright ve diğ., 1998). Birey affettiğinde ise olay ile yüzleşip olumsuz duyguların gitmesine izin verdiği için durumu farklı şekillerde hatırlayabilmektedir. Unutmak ve affetmek farklı şeylerdir çünkü birey affettiğinde taşıdığı öfkeyi barındırmaya devam etmemekte ve onu rahatsız eden hatıraların olumsuz etkisinden kurtulmaktadır (Baskin ve Enright, 2004).
- **İnkâr etme:** Öfke ortaya çıktığında bu duygu ile baş edebilmek için üç davranış söz konusu olmaktadır. Bunlar; inkâr etme, öfkeyi ifade etme ve affetmedir. Öfkeyi inkâr etmeye sebep olan engeller ile affetmenin önündeki engellerin aynı olduğu söylenmektedir (Fitzgibbons, 1986). Engeller aynı olsa da affetmek yaşanan durumu inkâr etmek anlamına gelmemektedir. Bazen bireyler korku ve çaresizlik gibi olumsuz duygularla yüzleşmek ve başa çıkmak istemekte ve bu durumdan kaçınmaktadır. Öte yandan affetme seviyesi yüksek olan bireylerin durumun beraberinde getirdiği duygular olumsuz da olsa bu duygulardan kaçınma olasılığı daha düşük olmaktadır (Orcutt ve diğ., 2005).
- **Göz yumma ve mazur görme:** Birey incitici bir olay yaşadığında ona karşı yapılan bu davranışın yanlış olduğunu bilmelidir. Aksi durumda bu duruma göz yumduğunda yaşanan şeyin haksız bir durum olduğunun farkına varamayacaktır. Çünkü birey duruma göz yumar ya da yaptığı hataya bahaneler uydurursa bu olayın haksızlık olduğunu anlayamayacaktır (Baskin ve Enright, 2004). Kurban suçlunun davranışının farkında olduğunda suçlu da yaptığıının farkında olarak pişman

olabilmektedir. Kurbanın tüm bu durumun farkında olarak suçluya karşı olumlu duygular beslemesi affetme tanımına daha çok uymaktadır (Yandell, 1998).

- **Hoş görmek:** Hoş görmek, kırgınlık ile tepki verilebilecek ya da karşılık verilebilecek herhangi bir olumsuz davranışı anlayışla karşılamak, bunu hata saymamak olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1969). Fakat affetmek suçlu kişinin yaptığı davranışı kabullenmek ve bunu hoş görmek anlamına gelmemektedir (Fitzgibbons ve diğ., 2004).

- **Yasal af:** Affetmek suçlu olan bireyin suç işlemesine devam etmesine izin vermek demek değildir. Bir diğer yandan affetme davranışı adalet işleyişi ile bağlantılı da değildir, affetme kişinin yaratmış olduğu adaletsizliğe karşı kişisel bir tepkidir (Enright ve diğ., 1998). Birey affettiğinde kişi yasal olarak affedilmiş sayılmadığı gibi, yasal olarak aklandığında da affetmeyebilmektedir.

- **Uzlaşma:** Affedilme her zaman beraberinde uzlaşmayı getirmemekte, uzlaşma affetme için bir ön koşul olarak gösterilmemektedir (Harris ve diğ., 2007). Uzlaşma, kişiler arası gerçekleşen ve iki kişinin tekrar güven içerisinde ilişkide kalmasını gerektirirken; affetme kişinin karşısındaki kişiye karşı beslediği öfke ve kırgınlık duygularını terk ederek kendi hayatına yarar sağlama seçimidir (Baskin ve Enright, 2004). Birey affedebilir fakat suçluyu halen olaydan sorumlu tutabilir. Bu durumda mağdur bireyin suçlu ile tekrar güven içerisinde ilişki kurması olanaksızdır. Mağdur birey gerçekçi bir gözlem ile ilişkinin bitmesi ya da devam etmesi ile ilgili kararlarda özgüdür. Suçlu kişiyle uzlaşmadığı affetmediği anlamına gelmemektedir (Wade ve Worthington, 2005). Özetle affetmek uzlaşmak demek değildir, birey affettikten sonra karşısındaki birey ile ilişkisini bitirme veya devam etme gibi farklı kararlar alabilir.

Kişilerarası affetmede uzlaşma gerekme de bireyin kendini affetmede kendi ile uzlaşması bir gereklilik ortaya çıkarmaktadır. Kendi ile uzlaşan birey yaptığı hatayı telafi ederek gelecekte değişmek için çabalayacağını bilmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

2.1.7.Affetmenin Kuramlarla İlişkisi

Psikodinamik yaklaşımda affetmenin pek fazla incelenmediği ve ele alınmadığı görülmekle birlikte psikodinamik literatürde bağışlama ‘gitmesine izin verme’ yeteneği olarak kabul edilmekte ve kızmaktan ve öfkelenmekten vazgeçme olarak ifade edilmektedir (Alpay, 2009). Psikodinamik yaklaşımda affetmenin gelişimi, anne ve bebek arasındaki ilişki açısından açıklanmaya çalışılmıştır. Psikodinamik yaklaşım bağışlamanın anne ile bebek arasındaki ilk iletişimle başladığını iddia etmektedir. Anne doğduğu andan itibaren bebeğin kendini kullanmasına izin vermekte ve bebek ne yaparsa yapsın onun bitmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Annenin bebeğe zaman zaman kızsı bile her isteğini yerine getirmeye çalışarak bağışlayıcı bir tutum göstermesi bebeğe de affetmeyi öğretmektedir. Psikodinamik yaklaşıma göre her gelişim dönemi affetme yeteneğinin kazanılmasında ayrı ayrı etkilidir (Taysi, 2007).

Albert Ellis, akılcı duygusal yaklaşımda bireyler ile kendilerini zayıf hissettikleri anda öncelikle kendi beklentilerini değiştirmek için uğraşmaktadır. Bireylerin kırılganlıklarının mantıksal olmayan isteklerinden doğduğunu savunmaktadır. İlişkide sorun yaşandığında bireyin bu durumdan son derece olumsuz etkilenmesini engelleme adına olayı olduğu gibi kabul etmenin öneminden bahsetmektedir. Ellis’in yaklaşımındaki temel nokta, başkalarının kusursuz olması adına beklentilerini azaltmak üzerinedir (Enright ve diğ., 1998).

Kişiliğin beş faktör modeline göre kendini ve başkalarını affetmenin ilişkisi incelendiğinde; kendini affetme, nevrotiklik ile negatif ilişkili, uyumluluk ile ise ilişkisiz çıkmıştır. Başkalarını affetme, nevrotiklik ile ilişkili çıkmazken, uyumluluk ile arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Ross ve diğ., 2004).

Enright ve İnsani Gelişme ve Çalışma Grubu (Enright and Human Development Study Group) affetme sürecinin Kohlberg’in ahlaki gelişim teorisine dayandığını gösteren bir model ortaya çıkarmıştır. Bu modeldeki ilk iki aşamada bağışlama ve adalet birbirine karıştırılmakta ve bağışlama kavramı çarpıtılmaktadır. Sonraki iki aşamada ise bağışlama ve adalet artık karıştırılmıyor olsa da affetmenin toplum baskısı sebebiyle gerçekleştiği belirtilmektedir. Beşinci aşamada sosyal uyum

sağlandığı takdirde affetmeye istekli olunabileceği görülmektedir. Son aşamada ise bireyin koşulsuz şartsız bir şekilde affetme davranışını sergilediği görülmektedir çünkü bu aşamada sevgi evrensel ve gerçektir. Çalışmacılar bireylerin farklı durum ve zamanlarda bu aşamaların her birinden yararlanabileceğini, bu açıdan esnek bir model olduğunu söylemektedir (Baharudin ve diğ., 2011).

2.1.8.Affetme Terapisi

Terapi; bireylerin geçmişlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimleri yeniden değerlendirerek anlamalarına, geçmişin açtığı yaraları iyileştirmelerine ve geçmişte yaşanan olumsuz olaylardan bağımsız bir şekilde değerlendirebilmelerine yardımcı olmaktadır. Affetmenin de belirli terapötik müdahalelerle açıkça teşvik edilmesinin terapide oldukça yararlı bir hedef olduğu savunulmaktadır (Wade, Johnson ve Meyer, 2008). Danışma uygulamaları içerisinde affetme terapisi bireyin ruh sağlığına kattığı önemli gelişimlerden dolayı oldukça değerli bir seçenek olarak görülmektedir (Baskin ve Enright, 2004). Affetme, terapi süreci içerisinde danışanlara öğretilabilir bir beceri olarak görüldüğü için danışmanın bu bağlamda terapi sürecinde deneysel olarak desteklenmiş affetme müdahaleleri uygulamasının faydalı olduğu söylenmektedir (Harris ve diğ., 2007).Wade, Worthington ve Meyer'in (2005) elde ettiği bulgulara göre affetme müdahalelerinin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Affetme müdahalelerinin affetmeyi genel tedavilerden daha çok teşvik ettiği söylenmektedir. Affetme terapisi için gerçekleştirilmiş olan bireysel ve psiko-eğitim gruplarında, danışman veya danışanları sırayla empati kurmaya, alçak gönüllülüğe ve bağlılığa teşvik edebildiği söylenmektedir (Worthington, 1998).

Affetme terapisinde yapılan müdahalelerin süresi ile etkisi arasında doğru bir orantı gözlemlenmektedir. Daha uzun olan müdahalelerin diğerlerinde göre etkili olduğu söylenebilmektedir. Örneğin, karar temelli müdahaleler 1 ila 8 oturum, süreç temelli grup ile gerçekleştirilen müdahaleler 6 ila 8 oturum ve süreç temelli bireysel olarak gerçekleştirilen müdahaleler ise 12 ila 60 oturum arasında değişebilmektedir (Baskin ve Enright, 2004). Diğer danışanlara göre nispeten daha uzun süredir terapide olan danışanlar affetme konusunda daha açıkça konuşmakta ve konuşmaya daha istekli olmaktadır. Terapide daha fazla zaman geçirildiği için danışmana duyulan güven artmakta ve aralarındaki terapötik ilişki güçlenmektedir. Aynı

zamanda danışmanın onları affetmedikleri zaman yargılamayıp ve affetmeye zorlamadan sadece yaralarını iyileştirme konusunda destekliyor olması danışanda bu isteğin oluşmasında temel faktörlerdendir (Wade ve diğ., 2005).

Affetme terapisi içerisindeki affetme eğitimi şu konulara odaklanmalıdır: a) danışanların affetmeyi ve affediciliği doğru anlaması, b) affetme konusunda gönüllü olmaları c) suçlu olan tarafı anlamak için bilişsel araştırmalar yapması, d) empati ve merhamet duygularını canlandırma konusunda yapılacak müdahalelere izin vermeleri ve katılmalarının önemi, e) öfke döngüsünü kırmak ve kaçmayı engellemek için yapılacak olan cesaretlendirici alıştırma (Enright ve Coyle, 1998; akt. Çolak, 2014).

Affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı hakkında yapılan doğru bilgilendirme, kısa olsa da potansiyel olarak güçlü bir müdahaledir. Bir birey için affetme davranışı en iyi, affetmenin ve affetmemenin kendine olan yararlarını ve bedelini iyice ölçüp tarttıktan sonra yapılabilir (Harris ve diğ., 2007). Affetmenin tanımlanmasının amacı bireyi yanlış affetme inanışlarından kurtararak terapötik hedefleri netleştirmektir. Affetme bir değişim mekanizmasıdır ve danışman bu süreçte çoğunlukla yanlış anlaşılan süreci danışan için en açık hale getirerek onu geçmişin yaralarından affetme sayesinde başarılı bir şekilde iyileşme şansını artırmaktadır (Wade ve Worthington, 2005).

2.2.Esneklik

Esnek sözcüğü sözlükte “görüş ve tutumlarında katı olmayan” olarak tanımlanmıştır (TDK).Açık olarak esneklik kavramı, iletişim yeterliliğinin ana bileşeni olarak tanımlanmıştır (Martin ve Anderson, 1998). İnsanların esnek bir tutum sergilemesi çalışma alanında işlerini daha etkili bir şekilde yapabilmelerini sağlamak ve bireylerin ruh sağlığını olumlu şekilde etkilemektedir (Bond, Hayes, Barnes-Holmes, 2006). Esneklik kavramı hakkında tanımlamaların ortak özelliği esnekliğin bireyin yaşadığı duruma uyumunu artırdığı ve ruh sağlığını koruduğudur (Çolak, 2014). Bireyin zaman zaman yaşadığı farklı sorunlar için geliştirdiği baş etme yollarını da değiştirmesi gerekebilir. Onu çözüme ulaştıracak en iyi baş etme yolunu öznel olarak değerlendirerek yöntemini değiştirmesi başa çıkma esnekliği

olarak tanımlanmaktadır (Cheung, 2001). Özet olarak esneklik, farklı durumlarda aynı kalmak zorunda olmadan sürece uyum sağlayabilmek için özgürce değişebilme ve değiştirebilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir.

2.3.Affetme Esnekliği

Kişi kırıcı bir olay yaşadıktan sonra bununla baş edebilmek ve geçmişin tutsaklığından kurtulabilmek için çeşitli baş etme yollarına başvurabilmektedir. Bu baş etme yollarından biri de bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini aynı anda kullanarak olayın istenmeyen etkisini en aza indirmeye yarayan affetme esnekliği becerisidir. Affetme esnekliği “affetme” ve “esneklik” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. “Affetme” boyutunda birey gerçek affetmeyi tanımakta, bilmekte ve içselleştirmektedir. İkinci boyut olan “esneklik” boyutunda ise affetmeyi nasıl doğru zamanda, doğru yerde ve doğru şekilde kullanacağına dair farkındalıklara sahip olmaktadır (Çolak, 2014). Bu bağlamda affetme esnekliği, bireyin kendi özgür iradesiyle bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanlarını bir arada kullanarak doğru yer, zaman ve şekilde affetme davranışını gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Çolak, 2014).

Affetme esnekliğine sahip olan birey affetme tercihinin olası sonuçlarını tahmin edebilmektedir. Kendini, başkalarını ve olayları olduğu gibi değerlendirmekte ve kabul etmektedir. Yaşadığı olay sonucundaki değerlendirmeleri başkaları tarafından yapılan değerlendirmelerden bağımsızdır. Bu sebeple affetme esnekliğinin öznel bir süreç olduğu ve dış etkilere korunduğu söylenmektedir (Çolak, 2014). Kişi affetme esnekliğine sahip değilse; doğru affetmeyi, kimi affedeceğini ve ne şekilde affedeceğini bilmiyor ise süreç sonunda çok fazla olumsuz duygulara sahip olmaktadır. Bu duygular yaşandığında bireyin kendi hayatına ve ilişkilerine zarar vermeden bu olumsuz duyguları ifade etmesine olanak sağlayan yine affetme esnekliği kavramıdır (Çolak, Koç, Eker ve Düşünceli, 2017).

Affetme esnekliği doğru ve gerçek affetmenin ne olduğunu bilmeyi ve tanımayı hedeflemektedir. Bireyin gerçek affetmeyi öğrenmesinin yanında bir diğer önemli konu ise bireyin affetmeye gönüllü olmasının gerekliliğidir (Çolak, 2014). Bütün bu koşullar oluştuğunda affetme esnekliği sayesinde birey yaşadığı üzücü

durumu doğru tanımlayabilmekte ve bu durumu kendi iç kaynakları ile değerlendirebilmektedir. Sonucunda bu olayı yaşadığı kişiye ve yaşadığı olaya karşı hissettiği olumsuz tutumun azalmasını sağlayarak eski normal yaşam sürecine daha kolay ayak uydurabilmektedir. Süreç bu şekilde gerçekleştiğinde birey olayın yarattığı olumsuz duygulardan kurtulmakta ve şimdiki yaşam kalitesini ve ilişkilerini geçmişin gölgesinden kurtarabilmektedir (Çolak, 2014).

2.4.Affetme Esnekliği ile İlgili Araştırmalar

Karakaş'ın (2017) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre bireyin yaşamın getirdiği sorunlarla baş etmesini sağlayan ve aynı zamanda geliştirebilir bir beceri olarak adlandırılan manevi zekâ düzeyinin arttıkça affetme esnekliği düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencileriyle yapılan çalışmada bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamalarının affetme esnekliğini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eker, 2017). Karakaş'ın (2014) çalışmasında dini başa çıkma psikoeğitim programı gerçeklik terapisi yönelimli olarak uygulanmıştır. Uygulamanın, affetme esnekliğinin tüm alt boyutlarında (tanıma, içselleştirme ve uygulama) anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde affetme esnekliği ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, affetmeyi tanımanın iyi oluşu yordamadığı fakat affetmeyi içselleştirme ve uygulamanın iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle affetme tanıma boyutunda yani bilişsel boyutta kaldığında iyi oluşa katkı sağlamamakta, bilgi içselleştirilip kullanıldığında işlev gösterebilmektedir bulgusuna varılabilmektedir (Asıcı, 2019). Bir başka çalışmada affetmeyi tanıma boyutunda olan bireylerin yakın ilişkide bulunduğu kişilere yönelik fiziksel kuvvet gerektiren yardımlarda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgeciliğin tüm alt boyutlarının, affetme esnekliğinin içselleştirme boyutu ile negatif; uygulama boyutu ile pozitif ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle affetmeyi tanımanın tek başına ya da içselleştirme ile birlikte özgeciliği tam olarak yordamadığı yorumu yapılabilmektedir (Ergi ve diğ., 2021).

Delibalta ve arkadaşlarının (2020) üniversite öğrencileri ile başkasını affetme ve affetme esnekliğini artırma amacıyla yaptığı grupla danışma uygulamasından elde edilen sonuçlara göre; uygulamanın kendini ve durumu affetmede etkili olmadığı

fakat başkalarını affetme, toplam affetme puanı ve affetme esnekliğini artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Spor yapan ve yapmayan bireylerle yapılmış olan çalışmada bilişsel esneklik; affetme esnekliğinin tanıma alt boyutu ile negatif, içselleştirme ve uygulama alt boyutu ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2020).

Bireyin erken çocuklukta özellikle endişe yaratan durumlarda bakım vereninden algıladığı tutum onun bağlanma stilini oluşturmaktadır. Ebeveyn tutumu ve bağlanma tarzı bireyin bebeklikte, ergenlikte olduğu gibi yetişkinlikte de davranışlarına yön vermektedir. Birey ebeveyn tutumlarından kaynaklı olarak bir bağlanma tarzı geliştirir ve bu tutumlar ve bağlanma tarzı bireyin kişilik özelliklerini inşa eder. Bireyin erken çocuklukta algıladığı tutumlar ve sahip olduğu bağlanma tarzı kişilerarası ilişkilerde davranışlarını da etkilemektedir. Affetmenin de bu davranışlardan biri olduğu düşünülmektedir. Affetme kişilerarası ilişkilerde, ilişkiyi sürdürme ve bazı zamanlarda ilişkiyi kurtarma adına önemli bir role sahiptir. Bireyin affetmesinin ebeveyn tutumu ve bağlanma tarzı ile ilişkili olduğu, belirli ebeveyn tutumu ve bağlanma tarzına sahip bireylerin gerçek affetmeyi daha kolay yapabileceği düşünülmektedir. Özetle anne baba tutumu ve bağlanma stillerinin birbiriyle ilişkili olduğu ve bu iki değişkenin de affetme esnekliği sağlamada önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Yetişkinlerin bağlanma stili ve anne baba tutumlarının affetme esnekliğine olan etkisini birlikte veya ayrı ayrı araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Affetme becerisine sahip bireylerin affetme esnekliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bağlanma stillerinin affetmeyle ve anne baba tutumlarının affetmeyle ilişkisinin incelendiği çalışmalar derlenmiştir.

2.5.Bağlanma Stilleri ve Affetme ile İlgili Araştırmalar

Affetmenin güvenli bağlanma ile pozitif, kaygılı bağlanma ile negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sezer ve Murat, 2020). Kurtlar (2020)'ın yetişkinler ile yapmış olduğu araştırmada affetmeye isteklilik ve kaçınma toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Evli bireylerle yapılmış olan çalışmada kendini affetmenin bağlanmanın alt boyutlarından olan kaçınma ve kaygı ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Başkalarını affetme ile bağlanma tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde kaçınma ile herhangi bir ilişki bulunamazken kaygı ile negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Durumu affetme boyutu ile bağlanma stili arasındaki ilişkiye bakıldığında durumu affetmenin kaçınma ve kaygı alt boyutları ile arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Ceyhan, 2019). Evli bireylerle yapılan bir diğer araştırmada evli bireylerin affetme düzeyleri ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Akpınar, 2019). Evlilik içinde aldatılan bireyler ile yapılmış olan çalışmada güvenli bağlanmaya sahip olan bireylerin kendini affetme düzeylerinin korkulu bağlanmaya sahip bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Gürbüz, 2016). Seyfi (2017)'nin evli bireyler ile yapmış olduğu çalışmada ise kayıtsız bağlanma stili ve affetme düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Affetme seviyesi ile korkulu ve saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre güvenli ve kayıtsız bağlanma stili ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sağırılı (2019)'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stili ile affetme düzeyi ve affetmenin tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı, korkulu bağlanma ile ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışma sonunda öğrencilerin bağlanma tarzlarının bağışlama düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna varılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir diğer çalışmada güvenli bağlanmanın öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde etkilediği, psikolojik sağlamlık düzeyinin de affedicilik düzeyini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Özetle güvenli bağlanan bireylerin psikolojik sağlamlığı yüksek olmakta ve bu sebeple affedicilik düzeyleri de artmaktadır (Çapan, 2018).

2.6.Affetme ve Anne Baba Tutumları ile İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmada ebeveynlerini demokratik olarak algılayan bireylerin durumu ve kendini affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak algılanan ebeveyn tutumu koruyucu-istekçi ve

otoriter olan bireylerin kendini, durumu ve genel affetme düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Tunca ve Durmuş, 2018).

Üniversite öğrencileri ile anne ve babalarından algılanan kabul-red üzerine yapılan çalışmada ebeveyn kabul-red düzeylerinin öğrencilerin affetme düzeylerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Derincegöz, 2019).

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerle yapılmış olan çalışmada annelerin olumsuz mükemmeliyetçilik tutumlarının; kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeylerini negatif yönde etkilemekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik tutumları ise tam aksine kendini, başkalarını ve durumu affetme davranışlarını pozitif yönde etkilemektedir (Yangın, 2019).

2.7.Bağlanma

Bağlanma kavramı, çocuğun birincil bakım vereni ile arasında gerçekleşen ve özellikle stres yaratan, tehlike içinde olduğunu düşündüğü durumlarda ortaya çıkan ilişki biçimidir (Bowlby, 1969). Bağlanma hayatın en erken evresinde gerçekleşmekte olup doğumdan sonraki bir yıl içerisinde çocuk ve bakım verenin birlikte ağırlıklı olarak deneyimledikleri yaşantıların tümüdür. Bağlanma bireyin beden, zihin ve beyin gelişimlerinin bir arada gerçekleşmesini gerektirmektedir (Yahşi ve Bayraktar, 2016).Bağlanma kavramı bağımlılık kavramı ile karıştırılsa da bu iki kavram benzer değil hatta zıt anlamlara gelmektedir. Bağımlılık, seçilen bir bireyle yakın ve kuvvetli bir ilişki kurmayı, onunla bir bağ kurmayı içermediğinden bağlanma yerine kullanılabilecek bir kavram değildir (Bowlby, 2012b).

Bowlby (1969) bağlanma ile ilgili çalışmalara başladığında çocuğun bakım vereni olarak anneyi merkeze almıştır ve bu sebeple de bağlanma kavramını açıklarken çocuğun anne ile olan iletişim şeklini önemsemiştir. İlk çocuklukta, anne tarafından ihmal edilen çocuğun yetişkinlik yaşamında sorunlar yaşayacağını öne sürerek bağlanma teorisini açıklamıştır. Anne figürü çocuğun ilk olarak bağlanma tepkisini gösterdiği ve yönlendirdiği kişi olarak tanımlanmaktadır. Çocuk ileriki yaşamında başka birine de istekli olarak bağlanma davranışı gösterebilmekte ve buna da “bağlanma figürü” denmektedir. Bağlanma figürü çocuklukta bakım veren kişi, yani örneğin anne olduğu gibi yetişkinlikte bireyin yakın ilişkide bulunduğu eş de

olabilmektedir. Yani çocuklar küçüklükte bakım vereni ile olan bağlanma davranışı tecrübelerini içselleştirmekte ve bu da onların ileri dönemki hayatlarında ilişkilerine yön vermektedir (Bowlby, 1973).

Büyürken çocuğun bakım vereni tarafından değer görüp ihtiyaçları karşılandıysa çocuk güvenli bir alanda olduğunun bilinci ve konforuyla kolayca çevresini keşfedebilmektedir (Bowlby, 1973). Yani çocuk annesine güvenli bir şekilde bağlandıysa ve annesinin ulaşılabilir olması ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi konusunda herhangi bir endişesi yoksa bu koşullar altında güvenle dış dünyayla ilişki kurabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby (2012b) bağlanmayı, kendinden daha güçlü ve daha zeki olarak gözlemlediği bir başka kişiyle yakın ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme olarak sonuçlanacak davranış şekilleri olarak değerlendirmektedir. Bağlanma kavramı, oluşması açısından ilk çocuklukta daha fazla önemli olsa da doğumdan ölüme kadar insanları etkilemektedir. Bağlanma şekli ileriki yaşamda da süreklilik gösterir ve bireyin diğer insanlarla iletişim kurma şeklini belirlemektedir. Bir bebeğin erken dönemde edindiği bağlanma biçimi bir kez ortaya çıktıktan sonra çok az değişkenlik göstermektedir (Tüzün ve Sayar, 2006; Bowlby, 2012b). Bowlby'nin çalışmalarından bu yana güvenli bağlanma tarzı her zaman sağlıklı kişilik özellikleriyle ilişkilendirilirken güvensiz bağlanma tarzı ise çeşitli psikopatolojilerin erken habercisi olarak düşünülmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Kimlik gelişimleri olumlu olarak oluşan ve sürdürülen bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu söylenmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011). Anne ile olan ilişkisi anlaşılıp bağlanma tarzı belirlenen bir ergenlik ve yetişkinlik gibi ileriki dönemlerinde nasıl sosyal ilişkilere sahip olacağı öngörülebilmektedir (Soysal, Bodur, İşeri, & Şenol, 2005).

Hangi türden olduğu fark etmeksizin her canlı için, ilk doğduğu anda dış dünya yabancı ve savunmasızdır. İhtiyaçlarını karşılamak ve bu yeni duruma alışabilmek için birine ihtiyaç duymaktadır. Tıpkı bir kaz yavrusunun yumurtadan çıktığı gibi annesini arama tepkisi gösterdiği ve annesini bulduğunda peşinden gitmesi gibi. Birine bağlanma ihtiyacı bireyde doğduğu anda başlamakta ve bu

bağlanma tarzı bireyi bebeklikte olduğu gibi ergenlikte ve yetişkinlikte de etkilemektedir (Akçakaya, 2011). Bireyin ilk çocuklukta sahip olduğu bağlanma stili onu sadece o zamanda değil sonraki sürecinde de etkilemektedir. Bebeklik döneminde temeli atılan bu bağlanma ve ilişki kurma tarzı bireyin ileride farklı psikopatolojilere sahip olmasına neden olabilmektedir (Soysal, Bodur, İşeri, & Şenol, 2005).

2.7.1.Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Cambridge Üniversitesi'nde alanında zor ve sıkı eğitim ve dersler alan John Bowlby mezun olduğunda kariyerinde nasıl ilerlemek istediği ile ilgili kararsızlıklar yaşarken uyumsuz çocukların içinde bulunduğu bir okulda gönüllü olarak çalışmaya başlamıştır. Çalıştığı bu okulda iki farklı çocuk ile çalışırken profesyonel anlamda kariyerini nasıl yürüteceğini belirlemeye başlamıştır. İki çocuktan biri hırsızlık sebebi ile okuldan kovulan, tutarsız bir anne figürüne sahip toplumdan dışlanmış, ilgisiz bir çocuktur. Diğeri ise yine küçük yaşlarda fakat Bowlby'nin etrafından hiç ayrılmayan hareketli, heyecanlı bir çocuktur. Bowlby bu deneyim ile ilk aile yaşantılarının çocukların kişilik gelişimlerindeki etkilerine çok yakından şahit olarak çocuk psikiyatristliği kariyerine başlamaya karar vermiştir (Demirdağ, 2017). Bowlby 1944 yılında "Kırk dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları" adlı bir makale yayımlamıştır. Bu çalışma sonucunda annelerinden erken dönemde ayrılan çocuklar ile suça karışma arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Yayımlanan bu makale sonrasında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1950 yılında Bowlby'nin Londra'daki evsiz çocuklar ile ilgili bir araştırma yapmasını istemiştir. John Bowlby 1951 yılında yaptığı çalışmadan sonra benzer sonuçlar edinerek anne yokluğunun ciddi sorunlar getirdiğini bulmuş olsa da bu sonucun neden ve nasıl gerçekleştiği onun için hala bir gizem konusu olmuştur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'yi psikoanalitik yaklaşımın erken çocukluk ve anne-bebek ilişkisi ile ilgili ortaya koyduğu düşünceler tatmin etmemiştir. Bowlby'ye göre açlık duygusundan kaynaklanan bağ ötesinde bir bağ olmalıdır çünkü bu açlık duygusu kurumlardaki bakıcılar tarafından beslenen ve yetiştirilen çocuklarda ortaya çıkan sorunları açıklamak için yeterli gelmemiştir. Etoloji Bowlby'nin bu konudaki kafa karışıklığını gidermeye yardımcı olmuştur. Kuşlar ve memelilerle ilgili yapılan

araştırmalar sonucunda annenin bebek için doğduğu andan itibaren ihtiyaı olan bir gereksinim olduğunu ve anne yoksunluğunun ilerleyen yaşamında gelişimsel anlamda zararlı sonuçlar getirdiği noktasına ulaşmıştır. Edindiği bu bilgi ve sonuçlardan sonra Bowlby yaklaşık yirmi yıl sonra bağlanma kuramı üzerine yazdığı  kitaptan ilkinin yayınlamıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

John Bowlby bağlanma teorisini anne ve bebek arasındaki ilişkiye uygularken psikanaliz, öğrenme kuramları ve etolojinin fikirlerinden yararlanmıştır. Anne-bebek arasındaki ilişkinin bebeğin anne tarafından doyuruluyor olmasından çok farklı ve daha güçlü bir tepki olduğunu varsaydığı bu dürtüye bağlanma dürtüsü adını vermiştir (Ward ve diğ., 2000). Bowlby, bir tehlike durumunda veya yokluğunda tepki gösterdiği fiğre “bağlanma fiğr” demektedir. Bir diğer yandan bağlanma fiğr yani çoğunlukla “anne” ile bebek arasında gerçekleşen bu duygusal bağ ve iletişimi bağlanma olarak açıklamaktadır (een, 2017). Bağlanma kuramı, anne ile bebek arasındaki ilişkinin bebek açısından çeşitli sonuçlarının olduğunu kabullenmekle kalmayıp bağlanma davranışlarını açıklamaya çalışmaktadır. Aynı zamanda erken yaşlarda bağlanma fiğrne karşı gösterilen bu duygusal bağın ilerleyen yaşlarda diğer insanlara yönelmesi konusunu da irdellemektedir (Bowlby, 1988a).

Bowlby, (1958) psikoanalitik yaklaşımın da içinde bulunduğu psikolojik literatürün açıkladığı bağlanmanın doğası ile ilgili dört temel teoriyi yeniden açıklamıştır. Bunlar:

- a. Bebek yiyecek ve sıcaklık gibi birtakım fizyolojik ihtiyaçlar ile doğmaktadır. Bebek, ihtiyaını gideren insan fiğrne yani annesine bağlanmaktadır. Annesinin doyum kaynağını öğrenmesinin sonucu olarak anneye bağlanma gerçekleşmektedir. Bowlby bu durumu öğrenme teorisinin kavramlarından olan İkincil İtki Teorisi olarak açıklamaktadır.
- b. Bebeklerde içsel olarak insan memesine bağlanma ve ağız yoluyla ona sahip olma güdüsü bulunmaktadır. Memeye sahip olan ve bağlanan bebek daha sonrasında bir annenin var olduğunu ve onunla ilgilendiğini öğrenmektedir. Bowlby bu durumu Birincil Emilen Nesne Teorisi olarak adlandırmaktadır.

- c. Bebeklerin yeme ve sıcaklık ihtiyacından farklı olarak temas kurma ve yapışma gibi eğilimleri bulunmaktadır. Bu terim için Bowlby, Birincil Nesne Yapışması teorisini kullanmaktadır.
- d. Bebekler doğdukları anda ana rahminden çıkmak istememektedirler. Bebekler ana rahminden çıktıkları için kızgındırlar ve tekrar dönmeye çalışmaktadırlar. Bu durum Birincil Rahme Dönüş Arzusu olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 2012).

Bağlanmanın bebek üzerinde nasıl bir işlevi olduğu bebeğin davranışlarında açıkça görülmektedir. Bebek bağlanma figürüne karşı yakınlığını koruyarak kaygı yaratan durumlardan korunmaktadır. Böylelikle bağlanma figürüne tekrar geri döndüğünde rahatlamakta ve kendini yeniden güvende hissetmektedir. Bebek aynı zamanda bağlanma figürünü, keşfetmek için ondan ayrılıp geri döndüğünde sığınabileceği bir güvenli sığınak olarak kullanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby annenin yokluğuyla ilgili çarpıcı sonuçlarla karşılaştıktan sonra bağlanmayla ilgili araştırmalara yönelmiştir. Gözlediği çocuklarda bakım verenlerinden ayrılan çocukların tepkileri konusunda çok benzerlikler fark etmiştir. Giderek bu tepkiler tahmin edilebilir ve değişmez bir sırayı oluşturmaya başlamıştır. Bu süreç ağlama ile başlamakta ve sonrasında bunu etkin araştırma, başkalarının onları sakinleştirme çabalarına direnme yani protesto izlemekteydi. Sonrasında bu davranışları pasif olma, açık bir biçimde umutsuzluk takip ediyordu. Ayrılıktan sonraki üçüncü ve son evre ise duygusal kopma idi. Bowlby bu araştırma sonucunda elde ettiği diğer bir bulgu ise kısa süreli ayrılıkların bile uzun ve derin etkilerinin olduğuydu. Bebekler ayrılıktan sonra tekrar bakım vereni ile birleştiğinde yoğun kaygı, aşırı yakınlık kurma isteği ve güvensizlik tepkileri göstermekteydiler. Son evreden sonra bir araya geldiğinde ise bebek ayrılık ile bakıcısından duygusal olarak koparak başa çıktığını düşünerek temastan kaçınmaktaydı. Fakat zamanla temas ve yakınlık aramaya tekrardan başlamaktaydı (Hazan ve Shaver, 1994).

Yaşamın ilk yıllarındaki gelişim sürecini ulaşılabilir, sıcak ve destekleyici anne babalar ile geçiremeyen bireyler bazen toplumun dışında kalarak farklı ve tehlikeli bir yola yönelebilmektedirler (Sümer ve diğ, 2009). Bowlby (1988b) gelişmekte olan bireylerin, hayatın getirdiği sorunlara karşı ne derece dirençli durmasının, yaşamın ilk yıllarında geliştirdiği bağlanma davranışının çok önemli bir

sonucu olduğunu söylemektedir. Bowlby bireyin sahip olduğu bağlanma stilinin de özellikle ruh sağlığını doğrudan etkilediğini ileri sürmektedir.

2.7.2. Mary Ainsworth'un Bağlanma Kuramına Katkıları

Var olan haliyle bağlanma teorisi John Bowlby ve Mary Ainsworth'un ortak çalışmaları sonucunda meydana gelmiştir. Mary Ainsworth bağlanma teorisinde deneysel açıdan katkıda bulunmakla kalmamış aynı zamanda bağlanma kuramının genişlemesinde de büyük bir etkiye sahip olmuştur (Ayhan, 2020). Ainsworth, 12 aylık bebeklerin annelerine bağlanma davranışlarının oluşturulmasında ortaya çıkan bireysel farklılıkları incelemek için Yabancı Durum testi (The Strange Situation) olarak adlandırdığı bir deney planlamıştır. Test bebeklerin, önce anneleriyle birlikte oldukları sonra anneleri yanlarında olmadan ve en sonunda tekrar bir araya geldikleri süreci oyuncaklarla dolu bir odanın içerisinde gözlemlenmesi ile gerçekleşmektedir.

Ainsworth Yabancı Durum Testi diye adlandırılan bu deney sayesinde bebeklerin keşif sürecinde annelerini güvenli bir üs olarak kullanmasını ve bağlanma-keşif arasındaki dengeyi inceleme fırsatı bulmuştur (Bowlby, 2012). Ainsworth bu deneyi yapabilmek için bir laboratuvar ortamı tasarlamıştır. Öncelikle anne ve bebek büyük bir oyuncak sergisinin bulunduğu bir odaya yalnız bırakılmıştır. Çevre alışılmadık olduğu için bağlanma davranışı tetiklenmekteyken çekici oyuncaklar tarafından da keşfetme davranışı tetiklenmektedir. Sonrasında bebek yabancı biri odaya alınmıştır. Bu süreçte bağlanma davranışı daha fazla pekişmiştir. Yabancı kişi odadayken anne odadan ayrıldığında bağlanma davranışının çok yoğun bir şekilde harekete geçmesi amaçlanmıştır (Ainsworth, 1979).

Laboratuvar ortamında gerçekleşen deney sonucunda bebeklerin ayrılmaya ve tekrar birleşmeye verdikleri tepkilerine göre Ainsworth üç tür bağlanma stili tanımlamıştır. Bunlar: güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stilleridir (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler oyun odasında aktif bir şekilde keşfetme davranışı göstermişler, annelerinden ayrıldıklarında üzölmüş, temas aramış fakat döndükten sonra kolayca sakinleşebilmişlerdir. Oynadıkları oyuna kısa süre içinde yeniden dönmüşlerdir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler anneleri bulunduğu odaya geri döndüğünde anneden uzak durmuş,

temastan kaçınmışlardır. İlk ayrılıktan sonra odaya giren yabancı kişiye anneye davrandığından daha sıcak davranmışlardır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bebekler ise anneye geri dönüşünde yakınlık kurma ile karşı gelme arasında kalmışlardır. Bazıları daha öfkeli davranırken bazıları çok fazla tepkisiz kalmışlardır (Bowlby, 2012).

2.7.3.İçsel Çalışan Modeller

Bağlanma hakkında yapılan gözlemler sonucunda bebeğin yaşamdaki ikinci yılında yakın çevresi hakkında hatırı sayılır bilgiler edindiği sonucuna ulaşılmıştır. Bebeğin, bu bilgiler ışığında sonraki hayatını içsel çalışan modeller şeklinde örgütlemiş olarak kabul ettiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla içsel çalışan modeller sayesinde birey gerçek hayatta yaşadıklarını simüle etmekte ve ilk yıllarında yaşadığı deneyimleri ileriki yaşamı için avantaj olarak kullanmaktadır. Birey erken dönemde büyüdüğü ortamdaki sevilme durumuna bakarak ileride sevgiye layık olup olmadığı ile ilgili kararlar vermektedir. Yetişkinlik yaşamındaki ilişkilerine daha önceki ilişki kalıplarını dayatmaları ve işlevsel olmamasına rağmen bu kalıpları kullanmayı sürdürmeleri de psikanalizin ortaya çıkmasını sağlayan belirtiler olarak değerlendirilmektedir (Bowlby, 1988c).

İçsel çalışan modeller bağlanma kuramcıları tarafından yaşamın ilk yıllarında edinilen bağlanma örüntülerinin sonraki dönemlere çok fazla değişime uğramadan iletilmesini sağlayan bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011). Bowlby'ye göre bebeğin bakım veren ile geçirdiği tekrarlanan yaşantılar, bebeğin gelişim sürecinde bakım verenin içsel temsillerini meydana getirmektedir. Bakım verenin bebeğe vermiş olduğu tepkiler ve bebeğin yakınlık isteğine karşı takındığı tavır ve davranışlar da bilişsel temsiller olarak kodlanmaktadır. Bilişsel temsiller Bowlby'nin kuramında “içsel çalışan modeller” (internal working models) olarak adlandırılmakta ve kuramının temelini oluşturmaktadır. Özetle içsel çalışan modeller, bireyin bakım vereni içsel olarak temsil eden mekanizmalar oluşturmaları ile ortaya çıkmaktadır. Bebeğin büyürken kendisine ve bakım verenine yönelik bilişlerinden oluşan içsel çalışan modeller, tamamen bakım verenin tepkileri ile ilişkilendirilmektedir. Bebek ihtiyaç duyduğunda bakım verenini güvenilir, ulaşılabilir bulur ve olumlu desteği görürse bilişsel temsilleri bu yönde olumlu olarak

gelişmiş olacaktır. Aksi bir durumda yani bakım verenin bebeğe karşı ilgisiz ve ihtiyaçlarına duyarsız kaldığında bilişsel temsiller olumsuz olarak kaydedilecektir. Bu durumda birey bakım verenini yani bağlanma figürünü reddedici olarak kodlayacak ve ileriki yaşamında sevmeye layık biri olmadığını düşünecektir (akt. Morsünbül ve Çok, 2011).

Bebek bakım vereni ile girdiği etkileşimde bakım vereninden ne bekleyebileceğini öğrenmekte ve davranışlarını buna göre ayarlamaktadır. Bowlby'ye göre içsel çalışan modeller sonraki ilişkilerdeki düşüncelere, davranışlara ve duygulara yol göstermektedirler (Hazan, Shaver ve Dönmez, 1994).

Bowlby bağlanma kavramının insan hayatı için çok temel üç işlevi olduğunu söylemektedir. Bunlar: çevresini keşfederken geri döndüğünde veya bir tehlike karşısında güvenli bir sığınak, fiziksel ihtiyaçları karşılayan bir kaynak ve kendi hayatına dair bir güvende olma duygusu geliştirme şansıdır. Koşullar bu şekilde sağlanmadığında bireyin ilerleyen yaşamında çeşitli patolojilere maruz kalacağını belirtmektedir. İçsel çalışma modelleri bu süreci karşılamaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Özetle içsel çalışma modelleri bireylerin bebeklikte edindikleri deneyimlerin ileriki yaşamlarını ve gelecekteki ilişkilerini etkilemesini sağlamaktadır. Aslında birey ergenlikte ve yetişkinlikte bağlanma davranışını bırakmamakta sadece bağlanma figürünü değiştirmektedir. Bağlanma ileriki dönemde akranlar ve yakın ilişkiler üzerinde etkili olan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Doğruyol ve Yetim, 2019).

2.7.4.Bağlanma Stilleri

Ainsworth'un (1978) çocuklarla yapmış olduğu çalışmada güvenli bağlanan çocukların anneleri diğer gözlemcilerle konuşurken ve onunla ilgilenmezken çok aktif ve rahat bir şekilde odayı keşfetmeye başladıkları görülmüştür. Güvenli bağlananlar sakinleşebilmek ve keşfedebilmek için annesini güvenli bir dayanak olarak kullanabilmektedir. Bu bebekler annesinin kısa bir süre sonra döneceğini bildiği çok kısa ayrılıklara tahammül edebilmekte fakat uzun süren ayrılıklarda özellikle yabancı bir kişi ve ortam içinde ise doğal olarak sıkıntı yaşayabilmektedirler (Ainsworth, 1979). Özetle güvenli bağlanma stiline sahip

bebekler anneleri ortamdan çıktığında normal olarak rahatsız ve huzursuz olmakta fakat anneleri geri döndüğünde hemen sakince temas ve yakınlık kurarak çevreyi keşfetmeye devam edebilmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip çocuklar akranlarla ilişki ve iletişimlerinde daha iyi ve sempatik olarak gözlemlenmektedir. Serbest oyun zamanlarında diğer bağlanma stiline sahip çocuklara göre daha uzun keşif süresine sahiptirler. Güvenli bağlanan çocuklar keşfetmeye daha ilgili olurlar, yardım ve desteği kabul edebilirler ve sorun çözme konusunda daha heveslilerdir (Ainsworth, 1979).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeğin sakinleşebilmek ve keşfedebilmek için annesinin nerede olduğunu kesinlikle bilmesi gerekmekte ve özellikle yanında olmasını tercih etmektedir. Anne ortama tekrar döndüğünde ona yapışıp kalmakta ve annesinin yanındayken ya çok az keşfetmekte ya da keşfetmeye hiç yanaşmamaktadır (Ainsworth, 1978). Kaygılı bağlanan bebekler anneleri ortamdan ayrıldığında yoğun bir şekilde kaygı ve öfke yaşamakla birlikte anneleri ortama geri döndüğünde kaygı ve öfkelerinde bir azalma yaşanmamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Kaygılı bağlanan çocuklar alışmadıkları bir durum ortasına bırakıldıklarında annesi yanında olmasına rağmen keşfetmeye isteksiz olabilmektedir (Ainsworth, 1978). Bebeğin kendince belirlediği yardım isteme ve ihtiyacını karşılatma ipuçlarına duyarlı bir şekilde yanıt vermekte zorlanan anne ile çocuk arasında kaygılı bağlanmanın gerçekleşebileceği söylenmektedir (Ainsworth, 1979). Aynı zamanda bakım veren, erken dönemlerde çocuğun beklenti ve ihtiyaçlarını karşılamazsa veya tutarsız ve duyarsız bir şekilde karşılırsa bu durum kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzının gelişmesine sebep olabilmektedir (Sümer vd., 2009).

Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bebekler ise annesinin nerede olduğunu önemsememekle birlikte annesine fazlasıyla yabancı kalmaktadır (Ainsworth, 1978). Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler anneleri ortamdan ayrıldığında bundan çok fazla etkilenmediği gibi anne tekrar ortama döndüğünde, teması reddetmekte ve bir şey olmamış gibi çevreyi keşfetmeye devam etmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçınan bebekler, anne ortamdan ayrıldığında nadiren ağlamakta ve yeniden bir araya gelme durumunda ya annesi ile yakınlaşmaktan kaçınmakta ya da onu tamamen görmezden gelmektedir (Ainsworth, 1979).

Çocuklukta bakım veren kişi yani çoğunlukla anne ile gerçekleşen bağlanma davranışı ergenlik ve yetişkinlikte aile dışındaki kişilere veya gruplara yönelmektedir. Çocuklukta bağlanma davranışı edinildiği için bu yetişkinlikte de kolay bir şekilde kendini gösterebilmektedir. Bu sebeple yetişkin bir bireyin örneğin romantik ilişki içerisinde olduğu partnerine yönelttiği bağlanma davranışını gerileyici kavramıyla açıklamak hata olacaktır. Çünkü bireyin çocuklukta bağlanma tarzının yetişkinlikte de etkili olduğu söylenmektedir (Bowlby, 1969). Bowlby bağlanma temelinin bebeğin ilk çocuklukta beyinde oluştuğunu ve bunun ömür boyu devam ettiği görüşünü belirtse de bu fikrin Cindy Hazan ve Phillip Shaver (1987) tarafından test edilmesi ile bir sonuca varılmıştır. Bu çalışmaya göre yetişkinlerin daha önce çocuklar için belirlenmiş olan üç (güvenli, kaygılı ve kaçınan) bağlanma stilinden birine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise John Bowlby'nin 1973'te öne attığı içsel çalışan modellerinden yola çıkarak dörtlü bağlanma modeli kapsamında yetişkinlerde güvenli, kaygılı, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerini açıklamıştır. Yetişkin bireylerin bağlanma tarzlarını bilmek önemlidir. Çünkü bir kişinin bağlanma stilini belirlemek ve davranışlarını bu bağlanma tarzı sebebiyle seçtiğini anlamak herhangi bir romantik durumdaki davranışlarını anlamanın, tahmin etmenin önemli ve güvenilir bir yoludur (Levine ve Heller, 2010).

Güvenli Bağlanma Tarzı. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına ilişkin algıları olumludur. Birey kendinin sevmeye layık, değerli biri olduğunu bilmekte ve olumlu yakın ilişkiler kurabilmektedir. Başkasından yardım alma konusunda rahatsızlık duymamakta ve olaylara sorun çözme odaklı yaklaşmaktadır (Demirel, 2018). Güvenli bağlanan birey, ilişki içerisinde iken partneri ile yakın olmak ve partneri olmadan bağımsız hareket edebilmek konusunda sıkıntı yaşamamaktadır. Yakın ilişkide bulunduğu kişiye güven duymakta ve kendini de karşısındakini de sevmeye değer olarak görebilmektedir (Erzi, 2012). Güvenli bağlanan bireyler özetle, insanlarla ilişki kurma ve yakınlık gösterme konusunda rahat; kişilerarası ilişkilerde çoğunlukla sevecen ve sevgi dolu olmaktadır (Levine ve Heller, 2010).

Güvenli bağlanma bireye insan ilişkilerinde yardımcı olacak etkili ve yeterli özelliklerin temelini oluştururken güvensiz bağlanma duygusal ve bilişsel işleyişteki yetersizliklerin en önemli kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır (Masterson, 2013).

Saplantılı Bağlanma Tarzı. Saplantılı bağlanan bireylerin kendine ilişkin algısı olumsuz, başkasına ilişkin algısı ise olumludur. Hayatının her alanında bir başkasına ihtiyaç duyar. Yakın ilişkide olduğu kişinin onayını almak ve her zaman ilişki içerisinde kalmak istemekte, terk edilme korkusu yaşamaktadırlar (Demirel, 2018). Saplantılı biçimde bağlanan birey yakın ilişkide bulunduğu kişiye aşırı derecede bağımlı olmaktadır (Erzi, 2012).

Korkulu Bağlanma Tarzı. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına ilişkin algıları olumsuzdur. Başkaları tarafından seilmeye layık olmadığını, başkalarının da onu bir gün asla terk etmeyecek kadar güvenilir olmadığını düşünerek ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Korkulu bağlanan birey, kırılmaktan ve terk edilmekten korkmaktadır (Demirel, 2018).

Korkulu bağlanan bireyler kendileri başkalarına ilişkin olumsuz algıya sahip oldukları için yakın ilişkilerden ve sosyal ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Bir kişiye ya da gruba karşı bağlanma korkusu yaşamaktadırlar (Erzi, 2012).

Kayıtsız Bağlanma Tarzı. Kayıtsız bağlanma stiline sahip birey ilişkilerinde kendine yakın olunmasından, başkasına yakın olmaktan ve birinin ona bağımlı olması düşüncesinden rahatsızlık duymaktadır (Sümer vd., 2009). Kayıtsız bağlanma tarzına sahip birey kendi ile ilgili olumlu düşüncelere sahipken başkaları ile ilgili tam tersi olumsuz düşünceleri vardır. Özgürlüğüne ve bağımsızlığına düşkün olan birey kendisini diğerlerinden üstün görmekte ve kişilerarası ilişkilerinde yakınlık kurmaktan ve kendilerini karşı tarafa açmaktan kaçınmaktadırlar (Demirel, 2018). Kayıtsız bağlanan birey bağlanma konusunda elde edilecek ihtiyaçları reddetmekte ve bu sebeple yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar (Erzi, 2012). Kaçıngan bireyler özetle, ilişkileri her zaman asgari düzeyde bir yakınlıkta tutma çabasındadır çünkü yakınlık kurmanın özgürlüğünü kaybettireceğine inanmaktadırlar (Levine ve Heller, 2010).

2.8. Anne Baba Tutumları

Yaşamın ilk yılları çocuklar üzerinde oldukça etkilidir. Bu etkinin asıl kaynağı ise içinde bulunduğu aile ve ebeveynlerin çocuğa karşı takındığı yaklaşım tarzıdır. Çocuğun büyüdüğü ortamdaki kişilerle olan ilişkileri, diğer insanlara ve tüm yaşama karşı göstereceği tavrın ve benimsediği tutumun belirleyicisi olmaktadır (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011). Ebeveynlerin çocukları yetiştirirken kullandıkları yöntem ve kurdukları iletişim tarzı çocuğun psiko-sosyal gelişiminin temelini oluşturmaktadır. Çocuğun yetişkinlik döneminde uyumlu, dengeli ya da kaygılı gibi farklı kişilik tarzlarından hangisine sahip olacağına anne babanın sergilediği tutum büyük ölçüde karar vermektedir (Kuzgun, 1999). Anne baba tutumu kısaca ebeveynler tarafından iletişim kurdukları süreç boyunca çocuğa yöneltilen hareket ve tutumların tümü olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2000).

Anne ve babanın yetiştiği ortam ve içinde bulundukları kültür çocuklarını yetiştirirken gösterdikleri tutumu etkilemekte, çocuğun gördüğü bu tutum da ilerde diğer insanlara ve dünyaya karşı ilişkilerini şekillendirmektedir (Palut, 2008). Anne baba davranış ve tutumlarında otorite, baskı, disiplin ve aşırı koruculuğa denk gelen yetiştirme tarzlarının çocuğun ergenlik ve yetişkinliğindeki etkileri olumsuz; demokratik davranış ve kabul edici tutumların etkileri ise olumlu olarak değerlendirilmektedir (Sümer vd., 2010).

Her aile; bulundukları kültür, birlikte yetişilen kişiler ve zaman dolayısıyla farklı dinamikler geliştirmektedir. Bir diğer deyişle neredeyse toplam aile sayısı kadar farklı anne baba tutumu olduğu söylenebilir (Korkulu, 2019). Baumrind (1967) ebeveyn tutumlarını temel olarak üç biçimde açıklamıştır. Bunlar: otoriter, demokratik ve izin verici olarak adlandırılan tutumlardır. Daha sonra yaptığı çalışmalarla çocuğun davranışlarını farklı taraflarıyla ilişkilendiren dört anne baba tutumunu vurgulamıştır: yetkili (kabul eden, duyarlı, talep ve kontrol eden), yetkeci (duyarsız, reddeden, talep ve kontrol eden), izin verici (kabul eden, talep ve kontrol etmeyen) ve son olarak ihmal edici (reddeden, duyarsız, talep ve kontrol etmeyen) (Santrock, 2012). Kuzgun'un (1972) geliştirdiği anne baba tutum ölçeğinde demokratik, otoriter ve ilgisiz olmak üzere üç anne baba tutumu dikkate alınmıştır. Sümer ve Güngör'ün (1999) geliştirdiği ölçekte ise ebeveynlerden algılanan

kabul/ilgi ve sıkı denetim/kontrol boyutlarının çaprazlanması ile elde edilen dört anne baba tutumu göz önüne alınmıştır. Bunlar: otoriter, açıklayıcı/otoriter, izin verici şımartan ve izin verici/ihmalkâr anne baba tutumlarıdır.

2.8.1.Demokratik Anne Baba Tutumu

Demokratik anne baba tutumuna sahip olan ebeveynler çocuğun kendi faaliyetlerini kendilerinin düzenlemesine mümkün olduğunca olanak tanımakta ve onlar üzerinde kontrolcü tavır göstermemektedirler. Bu tutuma sahip anne babalar çocuklarını başkalarının belirlediği standarda uymaları için zorlamamaktadırlar (Baumrind, 1966). Demokratik tutum gösteren ebeveynler çocuklarını dışarıdan gelecek olan tehlikelere karşı denetlemekte ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda özen göstermektedirler. Denetleme ve ihtiyacı karşılama davranışları diğer tüm davranışları gibi tutarlı ve güven verici olmaktadır (Sezer, 2010). Demokratik ebeveyn tutumu, bu tutum ile yetiştirilen çocuğun yaşadığı sorunlarla başa çıkma konusunda şiddete başvurmasını azaltmaktadır. Birey, bu tutum sayesinde kendini ifade etme ve sorunlarla baş etme yollarını kendi bularak problemlerin üstesinden gelmeyi tek başına başarabilmektedir (Yıldız ve Behice, 2011). Ebeveynler bu tutumu sergilediğinde hem o anda hem de yetişkinliğinde kendi kararlarını alması konusunda çocukları yüreklendirmektedir. Öz güveni yüksek kendi ayakları üzerinde durabilen bağımsız bir kişilik oluşturulmasına olanak sağlamaktadırlar (Kalyoncuoğlu, 2018).

Demokratik tarzı benimseyen ebeveynler çocuklarını yüksek düzeyde kabul etmekte ve onlardan beklentileri olduğu için yüksek düzeyde talepte bulunmaktadır. Uyguladıkları disiplin çocuğun bağımsız olma, işbirliği ve sorumluluk gibi olumlu kişilik özellikleri geliştirmesi amacına hizmet etmektedir. Disiplin konusunda özenli olsalar da esnektirler ve çocuktan beklentilerini açık ve net bir şekilde ifade etmektedirler (Küçükturan, 2005).

Demokratik anne baba tutumu Sümer ve Güngör'ün (1999) ölçeğinde belirttiği açıklayıcı/otoriter tutumuna karşılık gelmektedir. Açıklayıcı/otoriter yetiştirme tarzı otoriter kelimesini içerisinde barındırsa da demokratik anne baba

tutumu ile aynı anlama gelmektedir. Bu ebeveynlik stiline sahip olan anne babalar otoriteyi çocuğun istek ve beklentilerini gözetererek kullanmaktadırlar.

2.8.2.Otoriter Anne Baba Tutumu

Otoriter tutum benimseyen ebeveynler kurallar belirlemekte ve çocuğun bu kurallara sorgulamadan uymasını beklemektedir. Otorite tamamen ebeveyn elinde olduğu için karşılıklı iletişim mümkün olmamaktadır. Ebeveynlerin takındığı otoriter, gereğinden fazla baskıcı tutum bireylerin değer ve inanışları içselleştirememesine sebep olmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999; E. Çevikbaş, 2018). Bu tutumda ebeveynler çocuğu katı bir disiplin ile yetiştirir ve onları her kurala sıkı sıkıya uyması konusunda zorlamaktadır. Baskı ve otoriter tutum, çocuğun kendine olan güvenini kaybettirmekle kalmamakta çocuğun ileriki yaşamında çekingen ve hep başkalarının yönlendirmesiyle hareket eden bir yapıya sahip olmasına sebep olabilmektedir (Örgün, 2000). Otoriter ebeveynlerin çocuklardan yüksek beklentileri vardır fakat çocukları için sorumluluk alma konusunda gönülsüzdür. Sürekli olarak çocuklara emir vermekte ve onlardan itaat etmelerini beklemektedirler. Çocuklarına karşı baskıcı olmaları yanında sıcak değillerdir ve çoğu zaman tartışma içerisinde olmaktadır. Bu tip bir ebeveyn ile büyüyen çocuk düşük benlik algısına sahiptir, bağımsız bir birey olma konusunda sıkıntı yaşamakta ve toplumsal değerleri öğrenmede güçlük çekmektedir (Küçükturan, 2005).

Otoriter anne baba tutumunda ebeveynler çocukların kendi başlarına çözüm bulmalarına izin vermeden onları kendi çözüm yollarını kullanmak için zorlamaktadırlar. Bu tutum neticesinde çocuk kendini geliştirmek ve topluma kendini kabul ettirebilmek için saldırganca davranışlara başvurmaktadır (Yıldız ve Behice, 2011). Bu anne baba tutumu ile büyüyen çocuklar saldırgan, pasif, kendi başına karar vermekte zorlanan ve her zaman başkasına bağımlı bireyler olarak yetişmektedir (Korkulu, 2019). Otoriter aile ortamı, çocukların özgürce fikirlerini beyan etme ve seçim yapabilmelerine izin vermemektedir. Bu sebeple otoriter tutum ile büyüyen çocukların karar verme becerisi de engellenmektedir (Kuzgun, 1999).

Otoriter anne baba tutumu Sümer ve Güngör'ün (1999) geliştirdiği ölçekte aynı isimle belirtilmiştir.

2.8.3.Aşırı Hoşgörülü Anne Baba Tutumu

Aşırı hoşgörülü anne baba tutumunda ebeveynler çocukları üzerinde herhangi bir denetim kurmamakla birlikte bir disiplin de uygulamamaktadırlar. Olumsuz davranışı herhangi bir yaptırımla karşılaşmadığı gibi çocuğun olumlu davranışları da tepkisiz kalmaktadır. Bu sebeple çocuk hangi davranışın istenmeyen davranış olduğunu, doğrunun ve yanlışın neler olduğunu ayırt edememektedir (Bozdemir, 2015). Bu ebeveynlik tipine sahip anne ve babalarının çocuğu kabul düzeyleri yüksek olmasına karşın çocuktan beklentileri düşüktür. Anne babalar çocukları üzerinde otorite kurmamakta ama aynı zamanda başarı için de yüreklendirmemektedirler. Çocuk kendini kontrol etmekte ve aile çocuk için sorumluluk almaktan kaçınmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999; Küçükturan, 2005).

Çocuğa sınırsız ve koşulsuz haklar tanınan aşırı hoşgörülü anne baba tutumunda çocuğa karşı abartılmış bir sevgi gösterisi bulunmakta ve dolayısıyla sağlıksız bir ebeveyn-çocuk ilişkisi ortaya çıkmaktadır (Özyürek, 2017). Ailede yoğun bir sevgi ve ilgi ile büyüyen çocuk ev dışında da aynı sevgi ve ilgiyi bekleyecektir. Her zaman başkalarının kendisine ailesinde olduğu gibi aşırı hoşgörüyle hizmet etmesini bekleyen birey ileriki yaşamında sosyal ortama uymada zorluklar çekebilmektedir (Aktaş 2011). Aşırı hoşgörülü anne baba tutumu Sümer ve Güngör'ün (1999) ölçeğinde belirttiği izin verici/şımartan ebeveyn tutumuna karşılık gelmektedir. Bu tutum yukarıda bahsedilen otoriter anne baba tutumunun tam zıttı olarak açıklanmıştır.

2.8.4.İhmalkâr Anne Baba Tutumu

İhmalkâr anne baba tutumunda çocuktan beklenti de çocuğu kabul etme de düşük olarak gözlemlenmektedir. En basit tanımı ile bu tip ebeveynler çocuklarını ihmal ederler. İhmalkâr ebeveynlerin çocukları diğer anne baba tutumundaki çocuklar arasında en az yetenekli olanlar ve bilişsel düzeyi ölçmek için yapılan testlerde en düşük puanları alanlardır. Bu çocuklar düzensiz ve kuralsız yetiştikleri için sosyal olarak uyum sağlayamamakta, nihayetinde grubun dışında kalmaktadırlar (Küçükturan, 2005). Bu ebeveynler çocuğun fizyolojik ve psikolojik anlamda hiçbir ihtiyacını karşılamamaktadır. Çocuğa karşı denetim uygulamamanın yanında sevgi

gösterme konusunda da ciddi eksikliklere sahiptir (Sümer ve Güngör, 1999; Şahin, 2015).

Anne ve babası tarafından ihmal edilerek gerekli ilgi ve sevgiyi göremeyen çocuk ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi dışarıdan elde etmeye çalışacaktır. Aile tarafından denetlenmediği için çocuğun bu arayışında tehlikeli durumlarla karşı karşıya gelmesi olasıdır (Demircioğlu, 2012). İhmalkâr anne baba tutumunda iletişim olmayan, ilgi ve ihtiyaçların gözetilmediği ve çocuğun görmezden gelindiği bir aile ortamı hâkimdir. Duygusal açıdan yoksun olarak büyüyen çocuklar herhangi bir aile desteği göremediğinden yaşam becerileri ve beraberinde sosyal ilişkileri konusunda da eksik olarak yetişmektedirler (Kalyoncuoğlu, 2018).

İhmalkâr anne baba tutumu Sümer ve Güngör'ün (1999) ölçeğinde belirttiği izin verici/ihmalkâr tutumuna karşılık gelmektedir. Bu tutum ise demokratik olarak da tanımlanan açıklayıcı/otoriter tarzın tam tersi olarak açıklanmaktadır.

2.8.5.Aşırı Koruyucu-Müdahaleci Anne Baba Tutumu

Sevgi ve ilgi dengeli olarak verildiğinde değer kazanmakta ve çocuk üzerinde olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu tepkilerde aşırıya varıldığında ise çocuk bundan neredeyse ilgi ve sevginin azlığı kadar zarar görmektedir (Kırkıncioğlu, 2003). Aşırı koruyucu-müdahaleci tutumla çocuk yetiştiren ebeveynler sanki sadece çocukları için yaşıyormuş gibi davranmaktadırlar. Onlara çok büyük bir sevgi ve kabul ile bağlanmışlardır. Çocukların kendi başına bir şey yapmasına fırsat vermeden onlar yerine düşünmekte ve onları koruyup kollamaktadırlar (Seydooğulları, 2008). Aşırı koruyucu anne babalar, hayatlarını çocuklarına göre düzenlemekte ve onların her türlü davranışlarını hoşgörülü bir şekilde karşılamaktadırlar (Şengün, 2003). Bu ebeveynler çocuğun özerk bir şekilde yaşamasını ve kendi ayakları üstünde durabilen bir birey olarak yetişmesini engellemektedirler (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011). Ailelerin bu şekilde aşırı koruyucu davranması çocukta özgüven duygusunun gelişmesini de engelleyebilmektedir (Üredi ve Erden, 2009). Ebeveynler müdahaleci bir tutumda çocukları yetiştirdiğinde çocuk da sürekli kontrol edilmeye korunmaya muhtaç olduğuna inanmaktadır. İstekleri reddedilen bireyi anne ve babanın kararlarının en doğrusu olduğuna inanması sağlanmaktadır. Ebeveyne göre hayatını

çocuk için adaması bir gereklilik olmakta birlikte çocuğun da bunun için minnettar olması gerekmektedir. Süreç bu şekilde ilerlediğinde çocuk bağımsız bir şekilde hayatını devam ettirememekte, hayatını devam ettirebilmek için her zaman yine onu himaye edecek birini arayacaktır (Örgün, 2000).

2.8.6.Tutarsız Anne Baba Tutumu

Tutarsız ebeveynlerin çocuklarına karşı nasıl davranacakları ve nasıl bir disiplin uygulayacakları tahmin edilememektedir. Bir durumda hoş karşılanan bir davranış ebeveyn tarafından başka durumda onaylanmayabilmektedir. Aynı zamanda bu bir ebeveynin onayladığı bir davranışın bir başka ebeveyn tarafından onaylanmadığı şeklinde de gerçekleşebilmektedir. Bu durum çocukta ciddi bir şekilde çatışmaya neden olmaktadır (Çınar, 2016). Tutarsız anne baba tutumu ile yetişen çocuklar herhangi dengeli bir tepki ve yetiştirilme tarzıyla karşılaşmadıkları için; kaygılı, kendi başına hareket edemeyen bireyler olarak yetişmektedirler (Tuzgöl, 1998).

Tutarsız anne baba tutumunun hâkim olduğu evde disiplin vardır fakat nerede ne zaman uygulanacağı belli değildir. Ebeveynin bu tutumu hoşgörülü olma ve cezalandırma arasında gidip gelen bir hale bürünmektedir. Bu karmaşa içerisinde çocuk davranışın sonucunun ne olabileceğini tahmin edemeyecek duruma gelebilmektedir (Örgün, 2000). Sağat'a (2016) göre ise tutarsız ebeveyn tutumu diğer tutumlara göre daha fazla olumsuzluk ortaya çıkarmaktadır. Çocuk ebeveynin tepki ve tutumunu tahmin edemediği ve emin olamadığı için bir kişilik geliştirmekte zorlanmaktadır.

III. BÖLÜM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, araştırma süreci ve verilerin analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

3. YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Araştırma yetişkinlerde bağlanma stilleri ve anne baba tutumları ile affetme esnekliği arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmada bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve affetme esnekliğini katılımcıların demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada Affetme Esnekliği, Çocuk Yetiştirme Tutumları, Yakın İlişkilerde Yaşantılar II ölçekleri ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmada toplam 467 kişi katılmış olup Mahalonobis analizi sonucunda 8 uç veri tespit edilmiştir. Uç veriler veri setinden çıkarılarak analizler 459 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 384 kadın (%83.7), 75 erkek (%16.3) katılmıştır. Araştırma grubu, 17-58 yaş aralığındadır ($\bar{x} = 24.91$; $S = 7.25$). Yaş dağılımı kategorik olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya 381 tane 17-30 yaş (%83), 54 tane 31-40 yaş (%11.8), 17 tane 41-50 yaş (%3.7) ve 7 tane 50+ yaş (%1.5) arasında birey katılmıştır. Araştırmaya katılanların 261'inin (%56.9) ilişkisi yok, 198'inin ilişkisi var (%43.1) olarak işaretlemiştir. 3'ü ilkokul (%.7), 3'ü ortaokul (%.7), 38'i lise (%8.3), 364'ü üniversite (%79.3), 51'i lisansüstü (%11.1) eğitim almıştır.

3.3.Verİ Toplama Araçları

Çalışma kapsamında; katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için Kişisel Bilgi formu, bağlanma stillerini belirlemek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ölçeği, anne baba tutumlarını belirlemek için Çocuk Yetiştirme

Tutumları ölçeği ve affetme esnekliği düzeylerini ölçmek için Affetme Esnekliği ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve ilişki durumu gibi demografik özelliklerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.2.Affetme Esnekliği Ölçeği

Affetme Esnekliği ölçeği, bireylerin affetme esnekliği düzeylerini belirlemek için Çolak ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirme çalışması 651 ortaöğretim öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 14 madde olmakla birlikte 5'li Likert tipindedir. Affetme esnekliği ölçeği; tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracında tanıma alt boyutu maddelerinden 1, 5, 8 ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için .83, tanıma alt boyutu için .76, içselleştirme alt boyutu için .70, uygulama alt boyutu içinse .70 olarak belirlenmiştir (Çolak ve Koç, 2016). Bu çalışmada alfa güvenirlik katsayısı toplam ölçekte .80, tanıma alt boyutunda .81, içselleştirme alt boyutunda .68, uygulama alt boyutunda .63 bulunmuştur.

3.3.3.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ölçeği, yetişkin bağlanma stillerinin belirlenmesi için Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçme aracı 7'li Likert tipine göre hazırlanmıştır. Ölçekte kaçınan bağlanmayı ölçen 18, kaygılı bağlanmayı ölçek 18 olmak üzere toplamda 36 madde bulunmaktadır. Çift maddelerden alınan puanların ortalaması alınarak kaçınan bağlanma boyutu, tek maddelerden alınan puanların ortalaması alınarak kaygılı bağlanma boyutu hesaplanmaktadır. Ölçekte 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekte kaçınma boyutunun alfa değeri .90 bulunurken, kaygı boyutunun alfa değeri .86 bulunmuştur. Kaygı ve kaçınma alt boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği değeri ise sırayla .81 ve

.82 olarak tespit edilmiştir (Selçuk ve diğ., 2005)Bu çalışmada ise kaçınmacı bağlanma boyutunda alfa değeri .90, kaygılı bağlanma boyutunda alfa değeri .89 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam puan vermemekte, kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutu için ayrı ayrı puan vermektedir. Araştırmada affetme esnekliğini zorlaştırdığı düşünülen bu iki bağlanma tarzının kullanılması amaçlanmıştır.

3.3.4.Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği

Araştırmada katılımcıların anne baba tutumlarını öğrenmek amacıyla Çocuk Yetiştirme Tutumları ölçeği kullanılmıştır. Çocuk Yetiştirme Tutumları ölçeği, Sümer ve Güngör (1999) tarafından geliştirilmiştir. Çocuk Yetiştirme Tutumları ölçeği ilk defa Sümer ve Güngör'ün 1999 yılında yayınladıkları bir makalede anlatılmıştır fakat sonrasında ölçek yeniden analiz edilerek son halini almıştır. Ölçek 22'şer maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekteki maddeleri anne ve babalarını ayrı ayrı düşünerek cevaplamaktadırlar. Bu sebeple ölçek iki formdan oluşmaktadır. Ölçekte 11, 13 ve 21. Maddeler ters olarak kodlanmaktadır. Ölçekte mevcut olan tek rakamlar kabul/ilgi/sevgi boyutunu; çift rakamlar sıkı denetim/kontrol boyutunu temsil etmektedir.Ölçekte anne/kabul/ilgi/sevgi, anne sıkı denetim/kontrol, baba kabul/ilgi/sevgi ve baba sıkı denetim/kontrol olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Ölçek toplam puan vermemekte, her boyut ayrı ayrı puanlanmaktadır. Anne ve babadan ayrı ayrı iki farklı (kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol) boyut için puanlanma yapması, bu boyutların temel anne baba tutumlarını (demokratik ve otoriter tutum) karşılayabiliyor olması ve araştırmada yetişkin örnekleme sahip olunması açısındanbu ölçeğin kullanılmasına karar verilmiştir.

Ölçekte boyutların alfa güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur. Anne ve babadan alınan kabul/ilgi/sevgi boyutu için alfa değeri .94, anne tarafından algılanan sıkı denetim/kontrol boyutu için alfa değeri .80, baba tarafından algılanan sıkı denetim/kontrol boyutu için alfa değeri ise .70 olarak hesaplanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu araştırmada anne kabul/ilgi/sevgi için alfa değeri .94, anne sıkı denetim/kontrol için alfa değeri .88 bulunmuştur. baba kabul/ilgi/sevgi için alfa değeri .94, baba sıkı denetim/kontrol için alfa değeri .90, bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanmadan önce etik kurul izinleri alınmıştır. Onam formunun da yer aldığı ölçme araçları, online Google Form platformuna yüklenerek katılımcılarla link paylaşılmıştır. Araştırmada çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Uygun örnekleme; işgücü, zaman ve para konusunda sınırlılıklar olması sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilecek ve uygulanabilecek birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2012).

3.5.Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılması gerektiğini belirlemek amacıyla araştırma grubundan toplanan veri seti puanlarının, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı analiz edilmiştir. Parametrik testlerin uygulanabilmesi için çeşitli sayıtların sağlanması gerekmektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi bu sayıtlardan biridir (Can, 2013). Bu sayıtların sağlanması amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis), mod, medyan, ortalama değerlerine bakılmıştır. İdeal bir dağılımdan bahsetmek için mod, medyan ve ortalama çakışık olmalı ve basıklık çarpıklık değerleri -1.96 ile +1.96 arasında yer almalıdır(Büyüköztürk, 2012; Can, 2013).

Uygulanacak analizlerin yöntemlerinin veri setine uygun olup olmadığını test etmek amacıyla normallik varsayımlarını karşılama durumuna bakılmıştır (Tablo 1.). Çarpıklık (skewness) değerleri -.94 ile -.477 arasında, basıklık (kurtosis) değerleri ise -1.01 ile -1.11 arasında değişmektedir. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Demografik değişkenlere göre affetme esnekliği puanlarında farklılaşma olup olmadığını test etmek amacıyla t testi ve ANOVA kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Araştırmada bağımsız değişkenin (anne baba tutumu, bağlanma stili) bağımlı değişken (affetme esnekliği) üzerindeki etkisini test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma analizi için yapılan normallik analiz bulguları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Normallik Analizleri

	İşlemler						
	Merkezi Eğilim Ölçütleri			Ortalamadan Sapma Ölçütleri		Normallikten Sapma Ölçütleri	
	$\bar{X}$	Mod	Ortanca	Varyans	Stn. Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınmacı	57.50	56.00	56.00	368.74	19.20	.27	-.30
Kaygılı	66.06	67.00	66.00	366.60	19.14	.22	-.27
Anne kabul/ilgi/sevgi	38.08	51.00	40.00	141.71	11.90	-.48	-.86
Anne sıkı denetim/kontrol	29.32	19.00	28.00	406.04	10.29	.44	-.59
Baba kabul/ilgi/sevgi	33.63	29.00	34.00	154.94	12.44	-.11	-1.01
Baba sıkı denetim/kontrol	27.59	11.00	26.00	126.97	11.26	.47	-.61
Tanıma	4.02	4.00	4.00	.50	.71	-.94	1.11
İçselleştirme	3.84	4.00	4.00	.35	.59	-.30	-.09
Uygulama	3.63	3.67	3.66	.31	.55	-.18	.33

IV. BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerine yönelik yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyet, ilişki durumu ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Affetme esnekliğinin cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplarda t testi sonucuna göre tanıma [$t(455)=-.17$, $p>.05$], içselleştirme [$t(452)=1.77$, $p>.05$] ve uygulama [$t(455)=-1.33$, $p>.05$] boyutlarında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre farklılaşmalar diğer ölçme araçları açısından incelendiğinde bağlanma stillerinin kaçınma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın katılımcıların kaçınma puan ortalamaları ($\bar{x} = 59.23$; $S = 19.04$) erkek katılımcılardan ($\bar{x} = 48.84$; $S = 17.69$) yüksek [$t(436)=4.30$, $p<.001$] bulunmuştur. Anne kabul/ilgi/sevgi alt boyutunda ise erkek katılımcıların ($\bar{x} = 40.95$; $S = 8.61$) kadın katılımcılara ($\bar{x} = 37.53$; $S = 12.37$) oranla yüksek puan aldıkları ve farkın anlamlı olduğu [$t(448)=-2.26$, $p<.001$] bulunmuştur.

4.1.2. İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

İlişki durumuna göre yapılan analizler sonucunda affetme esnekliği ve anne baba tutumuna dair ölçümlerde anlamlı bir farklılık bulunmazken, bağlanma alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bağımsız gruplarda t testi analizi sonuçlarına göre kaçınma alt boyutunda ilişkisi olmayan bireyler ($\bar{x} = 63.86$; $S = 18.48$) olan bireylere ($\bar{x} = 49.28$; $S = 16.88$) oranla daha yüksek kaçınma puanına [$t(436)=8.49$, $p<.001$] sahiptir. Aynı şekilde ilişkisi olmayan bireylerin ($\bar{x} = 69.62$; $S = 19.46$) kaygılı boyutundan aldıkları puan ortalamaları ilişkisi olan bireylerden ($\bar{x} = 61.27$; $S = 17.66$) daha yüksek [$t(436)=4.61$, $p<.001$] bulunmuştur.

4.1.3. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Eğitim durumuna göre affetme esnekliği puan ortalamasına bakıldığında tanıma ve içselleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Farkın hangi grup lehine anlamlı olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey sonucuna göre tanıma alt boyutunda lise eğitimi alanlara ($\bar{x} = 3.73$; $S = .95$) oranla lisansüstü eğitim alanların ($\bar{x} = 4.22$; $S = .69$) lehine [$F_{(4,452)}=2.73$, $p < .05$], içselleştirme alt boyutunda lise ($\bar{x} = 3.67$; $S = .63$) ve lisansüstü ($\bar{x} = 4.04$; $S = .57$) eğitim alanlar arasında lisansüstü lehine anlamlı bir farklılık [$F_{(4,449)}=2.85$, $p < .05$] bulunmuştur. Aynı zamanda bağlanma stillerinden kaçınma boyutunda lisansüstü eğitim alanlar ($\bar{x} = 48.41$; $S = 16.81$) ile ortaokul ($\bar{x} = 79.33$; $S = 15.01$), lise ($\bar{x} = 61.45$; $S = 18.59$) ve üniversite ($\bar{x} = 58.32$; $S = 19.19$) eğitimi alanlar arasında anlamlı bir fark [$F_{(4,433)}=5.23$, $p < .001$] bulunmuştur.

4.2. Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir ve bulgular Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Anne Baba Tutumu, Bağlanma Stilleri ve Affetme Esnekliği Arasındaki Korelasyon Katsayıları Matrisi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kaçınmacı (1)	1								
Kaygılı (2)	.33**	1							
Anne kabul/ilgi/sevgi (3)	-.14**	-.26**	1						
Anne sıkı denetim/kontrol (4)	.09*	.22**	-.40**	1					
Baba kabul/ilgi/sevgi (5)	-.11*	-.17**	.41**	-.18**	1				
Baba sıkı denetim/kontrol (6)	.05	.18**	-.24**	.35**	-.26**	1			
Tanıma (7)	-.28**	-.31**	.12**	-.10*	.11*	-.04	1		
İçselleştirme (8)	-.23**	-.16**	.09	.01	.15**	.01	.49**	1	

Uygulama (9)	-.24	-.27**	.28**	-.12*	.15**	-.08	.34**	.42**	1
--------------	------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	---

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

Tablo 2 incelendiğinde korelasyon sonuçlarına göre tanıma alt boyutunda baba sıkı denetim/kontrol ($r = -.04$, $p > .05$) ile ilişki bulunmazken, anne sıkı denetim/kontrol, kaçınma ($r = -.28$, $p < .01$) ve kaygılı ($r = -.31$, $p < .01$) boyutlarıyla negatif; anne kabul/ilgi/sevgi ($r = .12$, $p < .01$) ve baba kabul/ilgi/sevgi ($r = .11$, $p < .01$) boyutlarıyla ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İçselleştirme alt boyutunda anne kabul/ilgi/sevgi ($r = .09$, $p > .05$), anne sıkı denetim/kontrol ($r = .01$, $p > .05$) ve baba sıkı denetim/kontrol ($r = .01$, $p < .01$) ile ilişki bulunmazken, kaçınma ($r = -.23$, $p < .01$) ve kaygılı ($r = -.16$, $p < .01$) ile negatif yönlü ve baba kabul/ilgi/sevgi ($r = .15$, $p < .01$) boyutuyla ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Uygulama alt boyutunda kaçınma ($r = .24$, $p > .05$) ve baba sıkı denetim/kontrol ($r = -.08$, $p < .01$) ile ilişki bulunmazken, kaygılı ($r = -.27$, $p < .01$), anne sıkı denetim/kontrol ($r = -.12$, $p > .05$) arasında negatif yönlü, anne kabul/ilgi/sevgi ($r = .28$, $p > .05$) ve baba kabul/ilgi/sevgi ($r = .15$, $p < .01$) boyutlarıyla ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.3. Affetme Esnekliğinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumlarının affetme esnekliğini yordayıp yordamadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Ölçekler toplam puan vermediğinden her bir alt boyutun analizine ayrı ayrı bakılmıştır. Affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları için 3; anne ve baba tutumları için de ayrı ayrı olmak üzere toplam 6 hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır ve bulgular sırasıyla aşağıda verilmiştir.

4.3.1. Affetme Esnekliğinin Tanıma Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Ebeveyn tutumlarından anne kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol boyutlarının affetme esnekliğini yordama durumuna ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 3'te verilmiştir. Analizin ikinci adımında sırasıyla kaygılı ve kaçınma bağlanma stilleri modele dahil edilmiştir.

Tablo 3. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Tanıma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	T	p	F
Adım 1	.01							4.88**
Anne kabul/ilgi/sevgi			.006	.003	.10	2.20	.028	
Adım 2	.08	.07						18.938***
Anne kabul/ilgi/sevgi			.004	.003	.06	1.46	.14	
Kaçınma			-.01	.002	-.26	-5.71	.000	
Adım 1	.01							5.48**
Anne kabul/ilgi/sevgi			.007	.003	.11	2.34	.02	
Adım 2	.09	.09						22.74***
Anne kabul/ilgi/sevgi			.007	.003	.03	.72	.46	
Kaygılı			-.01	.002	-.29	-6.28	.000	
Adım 1	.01							4.71**
Anne sıkı denetim/kontrol			-.007	.003	-.10	-2.17	.03	
Adım 2	.08	.08						19.95***
Anne sıkı denetim/kontrol			-.005	.003	.07	-1.66	.09	
Kaçınma			-.01	.002	-.27	-5.90	.000	
Adım 1	.01							6.16**
Anne sıkı denetim/kontrol			-.008	.003	-.11	-2.48	.01	
Adım 2	.09	.08						21.63***
Anne sıkı denetim/kontrol			-.004	.003	.05	-1.17	.241	
Kaygılı			-.01	.002	-.28	-6.04	.000	

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

Tablo 3 incelendiğinde, analizin ilk adımında, Anne kabul/ilgi/sevgi affetme esnekliği tanıma boyutunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve toplam varyansın %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda, bağlanma stillerinden kaçınma boyutu

modele eklenmiştir. Kaçınma bağlanma tarzı affetme esnekliğini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve açıklanan toplam varyansa %7'lik bir katkı yapmıştır. İkinci adımda kaçınma ve anne kabul/ilgi/sevgi toplam varyansın %8'ini açıklamıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma modele eklenince, anne kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği tanıma üzerindeki etkisi ikinci adımda $\beta = .06$ 'dan $\beta = -.26$ 'ya düşmüştür.

İlk adımda anne kabul/ilgi/sevgi boyutu tanımayı %1 yordamıştır. İkinci adımda kaygılı bağlanma boyutu analize sokulmuş ve %8'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, anne kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği tanıma üzerindeki etkisi $\beta = .11$ 'den $\beta = .03$ 'e düşmüştür.

İlk adımda anne sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği tanıma boyutunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordamış ve %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda kaçınma boyutu analize sokulmuş ve %8'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma boyutu modele eklenince, anne sıkıdenetim/kontrol boyutunun affetme esnekliğinin tanıma boyutu üzerindeki yordama düzeyinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlk adımda anne sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği tanıma boyutunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordamış ve %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda kaçınma bağlanma boyutu analize sokulmuş ve %8'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı boyutu modele eklenince, anne sıkıdenetim/kontrol boyutunun tanıma üzerindeki yordama düzeyinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Baba kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol tutumlarının affetme esnekliği tanıma alt boyutunu yordamasına ilişkin Hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 4.'de verilmiştir.

Tablo 4. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Tanıma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	B	t	p	F
-------------	-------	--------------	-----	---------------	-----	-----	-----	-----

Adım 1	.01					5.41**
Baba kabul/ilgi/sevgi		.006	.003	.11	2.32	.020
Adım 2	.07	.07				17.59***
Baba kabul/ilgi/sevgi		.005	.003	.08	1.78	.075
Kaçınma		-.009	.002	-.25	-5.42	.000
Adım 1	.01					5.88**
Baba kabul/ilgi/sevgi		.007	.003	.11	2.42	.01
Adım 2	.09	.09				23.11***
Baba kabul/ilgi/sevgi		.004	.003	.06	1.36	.174
Kaygılı		-.01	.002	-.29	-6.30	.000
Adım 1	.002					.700
Baba sıkıdenetim/kontrol		-.003	.003	-.04	-.83	.40
Adım 2	.07	.07				17.42***
Baba sıkıdenetim/kontrol		-.002	.003	-.02	-.51	.60
Kaçınma		-.01	.002	-.27	-5.84	.000
Adım 1	.04					1.47
Baba sıkıdenetim/kontrol		-.004	.003	-.05	-1.21	.22
Adım 2	.09	.09				21.72***
Baba sıkıdenetim/kontrol		.00	.003	.003	-.06	.95
Kaygılı		-.01	.002	-.30	-6.46	.000

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

Analizin ilk adımında, baba kabul/ilgi/sevgi affetme esnekliği tanıma boyutunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve toplam varyansın %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda, bağlanma stillerinden kaçınma boyutu modele eklenmiştir. Kaçınma boyutu affetme esnekliği tanımayı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve açıklanan toplam varyansa %7'lik bir katkı yapmıştır. İkinci adımda kaçınma ve baba kabul/ilgi/sevgi toplam varyansın %7'sini açıklamıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma modele eklenince, baba kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği tanıma boyutu üzerindeki etkisi $\beta = .11$ 'den $\beta = .08$ 'e düşmüştür.

İlk aşamada baba kabul/ilgi/sevgi boyutu tanımayı %1 yordamıştır. İkinci aşamada Kaygılı bağlanma boyutun analize sokulmuş ve %8’lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, baba kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği tanıma üzerindeki etkisi $\beta = .11$ ’den $\beta = .06$ ’ya düşmüştür. Ayrıca baba sıkıdenetim/kontrol boyutu tanımayı anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

4.3.2. Affetme Esnekliğinin İçselleştirme Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Anne kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği içselleştirme boyutunu yordayıp yordamadığına dair Hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 5.’te verilmiştir.

Tablo 5. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının İçselleştirme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	T	p	F
Adım 1	.006							2.78
Anne kabul/ilgi/sevgi			.004	.002	.08	1.66	.09	
Adım 2	.05	.05						12.74***
Anne kabul/ilgi/sevgi			.002	.002	.04	1.02	.30	
Kaçınma			-.007	.001	-.22	-4.75	.000	
Adım 1	.007							3.15
Anne kabul/ilgi/sevgi			.004	.002	.08	1.77	.07	
Adım 2	.02	.02						5.87**
Anne kabul/ilgi/sevgi			.002	.002	.04	.95	.33	
Kaygılı			-.005	.002	-.14	-2.92	.004	
Adım 1	.00							.14
Anne sıkıdenetim/kontrol			.001	.003	.01	.37	.70	
Adım 2	.05	.05						13.44***
Anne sıkıdenetim/kontrol			.002	.003	.04	.88	.09	
Kaçınma			-.008	.001	-.24	-5.17	.000	

Adım 1	.00					.03
Anne sıkıdenetim/kontrol			-.001	.003	.009	.18
Adım 2	.03	.02				6.98**
Anne sıkıdenetim/kontrol			.003	.003	.05	1.02
Kaygılı			-.06	.002	-.18	-3.73

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

Analizin ilk adımında, anne kabul/ilgi/sevgi içselleştirmeyi anlamlı bir şekilde yordamamıştır. Aynı şekilde anne sıkıdenetim/kontrol boyutunda içselleştirme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

Baba kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol tutumlarının affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunu yordamasına ilişkin Hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının İçselleştirme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	T	P	F
Adım 1	.02							10.42**
Baba kabul/ilgi/sevgi			.007	.002	.15	3.22	.001	
Adım 2	.06	.06						15.73***
Baba kabul/ilgi/sevgi			.006	.002	.13	2.76	.006	
Kaçınma			-.007	.001	-.21	-4.53	.000	
Adım 1	.02							11.23**
Baba kabul/ilgi/sevgi			.008	.002	.16	3.35	.001	
Adım 2	.04	.04						10.22**
Baba kabul/ilgi/sevgi			.006	.002	.13	2.78	.006	
Kaygılı			-.005	.002	-.15	-3.19	.001	
Adım 1	.00							.08
Baba sıkıdenetim/kontrol			.001	.003	.01	.29	.76	
Adım 2	.06	.05						13.78***
Baba sıkıdenetim/kontrol			.002	.003	.02	.61	.53	
Kaçınma			-.008	.002	-.24	-5.24	.000	

Adım 1	.00					.02
Baba sıkıdenetim/kontrol	.00	.003	-.007	-.14	.88	
Adım 2	.03	.03				7.49**
Baba sıkıdenetim/kontrol	.001	.003	.02	.55	.58	
Kaygılı	-.006	.002	-.18	-3.86	.000	

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

Analizin ilk adımında, baba kabul/ilgi/sevgi affetme esnekliği içselleştirmeyi pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve toplam varyansın %2'sini açıklamıştır. İkinci adımda, bağlanma stillerinden kaçınma boyutu modele eklenmiştir. Kaçınma boyutu affetme esnekliği içselleştirme boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve açıklanan toplam varyansa %4'lük bir katkı yapmıştır. İkinci adımda kaçınma ve baba kabul/ilgi/sevgi toplam varyansın %6'sini açıklamıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma modele eklenince, baba kabul/ilgi/sevgi boyutunun içselleştirme üzerindeki etkisi $\beta = .15$ 'ken $\beta = .13$ olarak değişmiştir.

İlk adımda baba kabul/ilgi/sevgi boyutu içselleştirmeyi %2 yordamıştır. İkinci adımda kaygılı bağlanma boyutu analize sokulmuş ve %2'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, baba kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği içselleştirme üzerindeki etkisi $\beta = .16$ 'dan $\beta = .13$ 'e düşmüştür.

Baba sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği içselleştirme boyutunu anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

4.3.3. Affetme Esnekliğinin Uygulama Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Anne kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol tutumlarının uygulama boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin Hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Anne Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Uygulama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	T	p	F
-------------	-------	--------------	-----	---------------	---------	-----	-----	-----

Adım 1	.006					29.79***
Anne kabul/ilgi/sevgi		.01	.002	.25	5.45	.000
Adım 2	.10	.10				26.01***
Anne kabul/ilgi/sevgi		.01	.002	.22	4.89	.000
Kaçınma		-.006	.001	-.21	-4.56	.000
Adım 1	.07					35.63***
Anne kabul/ilgi/sevgi		.01	.002	.27	5.96	.000
Adım 2	.11	.11				28.42***
Anne kabul/ilgi/sevgi		.01	.002	.22	4.70	.000
Kaygılı		-.006	.001	-.20	-4.43	.000
Adım 1	.01					6.59*
Anne sıkıdenetim/kontrol		-.007	.003	-.12	-2.56	.01
Adım 2	.06	.06				15.60***
Anne sıkıdenetim/kontrol		-.005	.003	-.10	-2.13	.03
Kaçınma		-.007	.001	-.23	-4.92	.000
Adım 1	.01					4.91*
Anne sıkıdenetim/kontrol		-.006	.003	-.10	-2.21	.02
Adım 2	.08	.07				18.57***
Anne sıkıdenetim/kontrol		-.002	.003	-.04	-.98	.32
Kaygılı		-.008	.001	-.26	-5.64	.000

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

Analizin ilk adımında, anne kabul/ilgi/sevgi affetme esnekliği uygulama boyutunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve toplam varyansın %.06'ini açıklamıştır. İkinci adımda, bağlanma stillerinden kaçınma boyutu modele eklenmiştir. Kaçınma bağlanma boyutu affetme esnekliği uygulama boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ve açıklanan toplam varyansa %9.4'lik bir katkı yapmıştır. İkinci adımda kaçınma ve anne kabul/ilgi/sevgi boyutu toplam varyansın %10'unu açıklamıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma modele eklenince,

anne kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği uygulama boyutu üzerindeki etkisi $\beta = .25$ 'den $\beta = .22$ 'ye düşmüştür.

İlk adımda anne kabul/ilgi/sevgi boyutu affetme esnekliği uygulamayı %7 yordamıştır. İkinci adımda kaygılı bağlanma boyutun analize sokulmuş ve %3'lük bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, anne kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği uygulama boyutu üzerindeki etkisi $\beta = .27$ 'den $\beta = .22$ 'ye düşmüştür.

İlk adımda anne sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği uygulamayı negatif anlamlı bir şekilde yordamış ve %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda kaçınma bağlanma boyutu analize sokulmuş ve %5'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaçınma boyutu modele eklenince, anne sıkıdenetim/kontrol boyutunun affetme esnekliği uygulama üzerindeki etkisi ikinci adımda $\beta = -.12$ iken $\beta = -.10$ olarak değişme göstermiştir.

İlk adımda anne sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği uygulamayı negatif anlamlı bir şekilde yordamış ve %1'ini açıklamıştır. İkinci adımda kaygılı bağlanma boyutu analize sokulmuş ve %8'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, anne sıkıdenetim/kontrol boyutunun affetme esnekliği uygulama üzerindeki yordama düzeyinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Baba kabul/ilgi/sevgi ve sıkı denetim/kontrol tutumlarının affetme esnekliği uygulama alt boyutunu yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Baba Kabul/İlgi/Sevgi ve Sıkı Denetim/Kontrol Boyutlarının Uygulama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

Değişkenler	R^2	ΔR^2	B	Standart Hata	β	T	P	F
Adım 1	.02							8.78**
Baba kabul/ilgi/sevgi			.006	.002	.14	2.96	.003	
Adım 2	.06	.06						15.74*
Baba kabul/ilgi/sevgi			.005	.002	.11	2.47	.014	

ve %5'lik bir katkı yapmıştır. Fakat ikinci adımda kaygılı bağlanma boyutu modele eklenince, baba kabul/ilgi/sevgi boyutunun affetme esnekliği uygulama üzerindeki etkisi $\beta = .12$ 'den $\beta = .07$ 'ye düşmüştür.

Baba sıkıdenetim/kontrol boyutu affetme esnekliği uygulama boyutunu anlamlı bir şekilde yordamamıştır.



V. BÖLÜM

Bu bölümde, verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1.Sonuçlar

5.1.1.Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçlar

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar. Affetme esnekliğinin tüm alt boyutları incelendiğinde, affetme esnekliğinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kara (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutunda kadınların puan ortalamalarının erkeklerden daha fazla olduğu, tanıma ve uygulama alt boyutunda ise cinsiyete bağlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Affetme becerisine sahip bireyin affetme esnekliğine sahip olabileceği düşünülmektedir. Affetme esnekliği ile ilgili yapılan çalışmaların azlığından dolayı literatürde affetmeyle ilgili olan çalışmalar incelenmiştir. Affetme ile ilişkili araştırmalara bakıldığında bu çalışma ile paralel olarak affetme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalara rastlanmıştır (Topbaşoğlu, 2016; Şirin, 2020; Çağlar, 2020; Celayir, 2020; Sevinç, 2020; Arslan, 2019; Gülgün, 2019; Şamatacı, 2013; Asıcı, 2018). Bir başka çalışmada kadınların affetme düzeylerinin erkeklerin affetme düzeylerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin ise affetmeme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Küçüker, 2016). Fincham ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada ise tam aksine erkek eşlerin kadın eşlerden daha affedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde affetme ve affetme esnekliği düzeyinin cinsiyet ile birlikte farklılaşıp farklılaşmaması konusunda bir karar birliğinin olmadığı gözlemlenmiştir. Net bir sonuca varılmasa da çoğunlukla affetme düzeyinin cinsiyet açısından bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. Araştırmanın bu sonucu literatürle uyum göstermektedir.

Bağlanma stillerinin alt boyutundan olan kaçınma puan ortalamalarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlarda

kaçıncı bağlanma tarzının yüksek olmasının nedeni olarak kültürümüzde erkek cinsiyet kimliğine yüklenen anlam daha tutarlı olabilirken; kadın cinsiyet kimliğine yüklenen anlam ise etkileşimde olunan bireyler açısından farklılık gösterebilmektedir. Cinsiyet kimliğine yüklenen tutarsızlık kadınların daha kaçıncı bağlanmasına sebep olabilmekte, bu da yetişkin yaşamındaki ilişkilerine etki edebilmektedir şeklinde açıklanabilir. Üniversite öğrencileriyle yapılmış olan bir çalışmada da kadınların erkeklerden daha fazla kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğu bulunmuştur (Karakaya, 2020). Literatür incelendiğinde araştırma ile uyumayan sonuçların da var olduğu görülmüştür. Binici (2020)'nin yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlardan daha çok kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzına sahip olduğu bulunmuştur. Farklı araştırmalarda ise bağlanma stiline kaçınma alt boyutunun erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keklik, 2011; Mickelson ve diğ., 1997). Bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Alpay, 2009; Feyzioğlu, 2008; Shi, 2003). Bu araştırma sonucu ve ilgili araştırmalar karşılaştırıldığında, bu konuda bir söz birliği olmadığı görülmektedir.

İlişki Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar. Bağlanma stillerinin ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; ilişkisi olmayan bireylerin olan bireylere göre daha yüksek kaçınma ortalamalarına sahip olduğu bulunmuştur. Kaçınan bireyler, ilişki içerisinde olmaktan çok daha özgür ve bağımsız olmak istemektedirler (Demirel, 2018). Güldür (2020)'ün yapmış olduğu araştırmada da bu sonuca paralel olarak bekâr bireylerin kaçınma ortalamalarının evli bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun bir diğer sebebi de, ilişki içinde olan bireylerin etkileşimlerinde daha net davranışlar sergilemeleri, ne zaman kime nasıl davranacaklarını daha net farkında olmaları; ilişki içinde olmayanların ise daha çok belirsizlik yaşadıklarından dolayı olabilir. Birey kaçıncı bağlanma tarzından dolayı mı ilişki içerisinde olmamakta, ilişkisi olmaması mı onu kaçıncı tarza itmekte sorusu tartışma konusudur. İlişkisi olmayan bireylerin kaçınma ortalamalarının yüksek olması kaçınan bağlanma tarzı özelliklerine uyması açısından beklenen bir sonuçtur ve bu sonuç literatürle tutarlılık göstermektedir. Aynı zamanda ilişkisi olmayan bireylerin kaygılı alt boyutundan aldıkları puan, ilişkisi olan bireylere nazaran daha yüksek bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç

literatür ile uyuşmamaktadır. Sümer (2017)'in yaptığı çalışmada ilişkisi olan ve nişanlı olan bireylerin evli bireylere göre daha çok kaygılı bağlanma tarzına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Güldür (2020) ve Baltacıoğlu (2016)'nın araştırma sonucuna göre ise kaygılı bağlanma ve ilişki durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar. Affetme esnekliğinin eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Sonuca göre lise mezunu olan bireylerin affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutunda; lisansüstü eğitiminden mezun olan bireylere göre daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür. Affetmeyi tanıma ve içselleştirme boyutu affetmenin daha çok bilişsel ve daha pasif yönü olarak adlandırılmaktadır (Asıcı, 2019). Bireylerin eğitim konusunda ilerlemelerinin ve kendilerini geliştirmelerinin bu sebeple tanıma ve içselleştirme boyutuna katkısı olabileceği düşünülmektedir. Affetme esnekliğinin eğitim duruma göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bir başka araştırmaya rastlanmamıştır. Gürbüz (2016)'ün evli bireylerle yapmış olduğu çalışmada affetme düzeyinin eğitim duruma göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yine evlilikte suçu affetmesi ile ilgili yapılan bir araştırmada, suçu affetme ile eğitim düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Ezerçe, 2016).

Bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan kaçınma bağlanma tarzı bireylerin eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır. Sırayla kaçınma puanları en yüksek olan bireylerin ortaokul mezunu, sonra lise mezunu, üniversite ve en az kaçınma tarzına sahip bireylerin lisansüstü mezunları olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak kaçınma bağlanma tarzının eğitim düzeyi ile birlikte azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi eğitim sürecinde olan bireyin eğitim sürecindeki etkileşimlerinin hem niceliği hem de niteliği farklılaşması, daha yapıcı ilişkiler kurma isteği ve becerisi artması olabilir. Literatürde bu bulguyla karşılaştıracak herhangi bir araştırma sonucu bulunmamıştır.

5.1.2.Affetme Esnekliğinin Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Anne Baba Tutumlarının Affetme Esnekliğini Yordamasına İlişkin Sonuçlar. Anne baba tutumu vebağlanma stillerinin affetme esnekliğini nasıl

yordadığını ilişkin analiz edebilmek için değişkenlerin alt boyutlarından her birinin birbiriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Anne baba tutumları alt boyutlarının tek tek affetme esnekliğine etkisi incelendikten sonra kaçınma ve kaygılı bağlanma boyutlarının analize eklenerek tekrar bu etkinin derecesi incelenmiştir.

Analiz sonuçların incelendiğinde anne kabul/ilgi/sevginin affetmeyi tanımayı, içselleştirmeyi ve uygulamayı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca anne sıkı denetim/kontrolünün, affetmeyi tanımayı ve uygulamayı negatif yönde yordarken, affetmeyi içselleştirmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Baba kabul/ilgi/sevgi alt boyutu ise affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarının üçünü de pozitif yönde yordamaktadır. Öte yandan, baba sıkı denetim/kontrolün affetmeyi tanımayı, içselleştirmeyi ve uygulamayı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür

Elde edilen sonuçlar bağlamında anne ve babadan algılanan kabul/ilgi/sevgi düzeyi arttıkça affetme esnekliğinin artacağı düşünülebilir. Ebeveynleri tarafından kabul gören bireyler, ilişki kurma biçimlerini anne ve babalarından öğrenirler. Böylece affetme gerektiren ilişki sorunlarına karşı daha esnek olabilmektedirler. Literatürde affetme esnekliği ile anne baba tutumlarının incelendiği araştırmalara rastlanılmamıştır, bu yüzden affetme esnekliği yerine affetme ile ilgili araştırmalar incelenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucunu hem destekleyen hem de desteklemeyen araştırmalara rastlanılmıştır. Derincegöz (2019)'ün üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada bireylerin ebeveynlerinden algıladıkları kabul veya reddin onların affetme düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Tunca ve Durmuş (2018)'un yapmış olduğu bir çalışmada ise anne ve babasının tutumunu demokratik olarak algılayan bireylerin affetme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak ile içerisinde kabul ve sevgi gören bireyler, kabul ve sevgi göstermeyi öğrenirler. Affetme esnekliğinin ilk aşaması olan affetme esnekliğini tanıma konusunda, ebeveynlerin çocuklarına karşı takındığı kabul edici ve sevgi dolu tutumun çok önemli bir yeri olduğu yorumu yapılabilir. Çocuklukta anne ve baba tarafından inşa edilen kabul ve sevgi iklimi, bireye yetişkinlik yaşamında affetme esnekliğini getirebilmektedir.

Affetme esnekliğinin uygulama alt boyutu ile anne baba tutumlarından olan anne sıkı denetim/kontrol arasında da negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Annesi tarafından kontrol edilen ve sürekli bir otorite ile yaşayan bireylerin affetmeyi uygulama konusunda eksiklikler yaşadığı söylenebilir. Tunca ve Durmuş (2018)'un yapmış olduğu bir araştırmada anne baba tutumu koruyucu-istekçi ve otoriter olan bireylerin kendini, durumu ve genel olarak affetme düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin, aile içerisinde kontrol ve baskı altında yetişmesi onun kişilerarası ilişkilerde affetme düzeyini azaltacağı yorumu yapılabilmektedir. Babadan algılanan kontrol/sıkı denetim boyutu affetme esnekliğini yordamazken; anneden algılanan sıkı denetim/kontrol affetme esnekliği tanıma ve uygulama alt boyutları açısından yordamaktadır. Kültürel olarak babanın otoriter olması daha normal karşılanmaktadır. Baba kontrol/sıkı denetim tutumunun bireyin affetme esnekliği açıklamaması bu yüzden kaynaklanıyor olabilir. Anne sıkı denetim/kontrol tutumunun içselleştirmeyi anlamlı düzeyde yordamaması ise otoriter tutumun içselleştirmeyi sağlamadığını göstermektedir. Affetme esnekliğinin tanıma ve uygulama boyutunu negatif yönde yordaması düşünüldüğünde ise annenin otoriter tutumunun affetmeyi yanlış tanımlamaya, itaat ya da umursamama gibi tepkilerle gerçek bir affetmeden ziyade affediyormuş gibi yapmaya yönlendirdiği düşünülebilir.

Bağlanma Stillerinin Affetme Esnekliğini Yordamasına İlişkin Sonuçlar.

Bağlanma stillerinin affetme esnekliğini yordama durumu incelendiğinde, kaygılı bağlanma boyutunun affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları ile arasındaki ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçıngan bağlanma boyutunun ise affetme esnekliğinin tanıma ve içselleştirme alt boyutu ile arasındaki ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu; affetme esnekliği uygulama ile arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen verilere göre bağlanma stilleri açısından bakıldığında hem kaçınma hem de kaygılı bağlanma boyutunun öncelikle affetmeyi tanımayı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre kaygılı ve kaçınan bireylerin affetmeyi tanıma konusunda zorluk yaşadığı söylenebilir. Kaygı ve kaçınan tarza sahip bireyler affetmeyi tanıma da eksiklikler yaşadıkları gibi bunun

devamı olan içselleştirme aşamasında da eksiklik yaşamaktadırlar yorumu yapılabilir. Affetme esnekliğine sahip bireyin affetmeyi tanıyıp içselleştirmesi ve bunun devamında uygulamaya geçmesi beklenir (Çolak, 2014). Affetmeyi doğru tanımayan bireyin affetmeyi içselleştirmesi de beklenemez. Kaygılı ve kaçınan tarzda bağlanan bireylerin affetmeyi içselleştirememesi buna bağlı olarak gelişebilen bir durum olabilir. Affetme esnekliği; tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarından oluşan bir beceri olduğu için bir boyutta meydana gelen durum diğerlerini de etkileyebilmektedir.

Bir diğer sonuca göre kaygılı bağlanan bireylerin, önceki sonuçlar ışığında, affetmeyi tanımakta, içselleştirmekte ve uygulamakta eksiklik yaşadığı yorumu yapılabilir. Bu sebeple kaygılı bağlanan bireylerin affetmeyi tanıyamadığı, bu sebeple içselleştiremediği ve nihayetinde de affetme esnekliği geliştiremediği sonucuna ulaşılabilir. Literatürde affetme esnekliği ve bağlanma stilleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple affetme ile bağlanma tarzlarının konu alındığı çalışmalar incelenmiştir. Sağrılı (2019), üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada kaygılı bağlanma ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sezer ve Murat (2020)'ın yapmış olduğu çalışmada da kaygılı bağlanma ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini affetme haricinde affetme, kişilerarası ilişkilerde kullanılabilen bir beceridir. Kaygılı bağlanan bireylerin kendilerine ve başkalarına ilişkin algıları olumsuz olduğundan (Demirel, 2018) onu inciten bireyi affetmek zorlaşabilmektedir.

Bağlanma stillerinden kaçınan bağlanma stiline uygulama alt boyutu ile arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bunun sebebi olarak kaçınan bireylerin yakın ilişki kurmaktan kaçınıyor olmaları gösterilebilir. Kaçınan tarzda bağlanan bireyler bir ilişki içerisinde olmadıkları için affetme esnekliğini uygulama konusunda da bir yaşantıya sahip olamayabilirler. (Seyfi (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada da kaçınan bağlanma tarzı ile affetme arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan birey için ilişki içerisinde olmak önemsenmediği için romantik ilişkilerde partnerini affedip ilişkiyi kurtarmak da önemsenmemektedir (Seyfi, 2017). Özbaş (2019)'ın evli katılımcılarla

gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzı ile affetme arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygılı, kaçınan tarza sahip bireyler ilişkilerden kendilerini uzak tuttukları, var olan ilişkilerini de korumak yönünde çabaları olmadığı için affetme konusunda zorlandıkları söylenmektedir (Cooper ve diğ., 1998). Bu bireyler, zorlu hayat koşulları ile baş etmek konusunda yetersiz kaldıkları için affetme konusunda da eksikliğe sahip oldukları düşünülmektedir. Çünkü birey sorun çözmek yerine kaçmayı tercih etmektedir (Ceyhan, 2019).

Bağlanma stillerinin, anne baba tutumları ve affetme esnekliği arasındaki ilişkide nasıl bir etkisi olduğunu anlamaya yönelik gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon bulguları incelendiğinde elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Kaygılı bağlanma tarzı, anne kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma ve uygulama arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde, annenin kabul/ilgi/sevgi tutumunun tanıma boyutunu yordama düzeyinin düştüğü görülmüştür. Kaygılı bağlanma tarzı, baba kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde, baba kabul/ilgi/sevinin tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutunu açıklama düzeyinin düştüğü görülmüştür. Kaygılı bağlanma tarzına sahip bireyler başkalarına nasıl davranacaklarını bilemedikleri gibi başkalarının da onlara nasıl davranacağına ilişkin bir öngörüye sahip değillerdir. Bunun sonucu olarak değersiz duygular içinde kendini sevmeye değer görmeyerek içe kapanabilir, içe kapanma sonucunda da başkalarını reddedici ve güvenilmez olarak görebilirler. Anne baba tutumları kabul edici ve bireyin yetiştiği aile iklimi olumlu olsa dahi bireyin sahip olduğu kaygılı bağlanma tarzının affetme esnekliği düzeyini düşürebileceği yorumu yapılabilir.

Kaygılı bağlanma tarzı, anne sıkı denetim/kontrol ile affetme esnekliği tanıma ve uygulama arasındaki negatif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde yordama düzeyini anlamsızlaştırdığı görülmektedir. Bu sonucun sebebi, kaygılı bağlanan bireylerin, baskı ve otorite ile karşılaştıklarında gerçek affetmeyi tanıma yerine ondan beklenen davranışları itaat yoluyla kazanmasından kaynaklanabilir.

Kaçınan bağlanma tarzı, anne kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma ve uygulama arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde, anne/kabul/ilgi sevginin tanıma ve uygulama boyutunu yordama düzeyinin düştüğü görülmüştür. Kaçınan bağlanma tarzı, baba kabul/ilgi/sevgi ile affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde, baba kabul/ilgi/sevginin tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutunu açıklama düzeyinin düştüğü görülmüştür. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin temel özelliğinin yakınlık kurma isteğinin olmaması, etkileşimde olduğu kişiye karşı soğuk ve mesafeli davranmaları bu sonucun bir sebebi olabilir. Bir olguyu tanımak onunla yüzleşmeyi ve onunla etkileşime girmeyi gerektirmektedir. Kaçınma bağlanma tarzına sahip bireylerin sosyal etkileşimlerinde yaşadıkları durumlarla yüzleşmek yerine kaçınmayı tercih etmeleri bu sonucu ortaya çıkarmaktadır denilebilir.

Kaçınan bağlanma tarzı, anne sıkı denetim/kontrol ile affetme esnekliği tanıma arasındaki negatif ve anlamlı ilişkiye eşlik ettiğinde yordama düzeyini anlamsızlaştırdığı görülmektedir. Bu durum kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin anne sıkı denetim/kontrol boyutunda affetmeyi, gerçek affetme şeklinde doğru bir biçimde tanımlamaktan umursamama, görmezden gelme gibi tanımlama eğilimlerinden kaynaklanıyor olabilir.

Genel olarak kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri, anne baba tutumlarının affetme esnekliğini yordama durumuna eşlik ettiğinde anne baba tutumlarının yordama gücünün azaldığı ya da yordama durumunu bıraktığı görülmektedir. Bu durumun sebebi, bağlanma stillerinin anne baba tutumları ile affetme esnekliği arasında aracı değişken olma olasılığı olabilir.

5.2.Öneriler

5.2.1.Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

- Araştırmada kadın katılımcıların kaçınmacı bağlanma puan ortalamaları erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlanma tarzına sahip kişilerin yakınlık kurma konusunda zorluk yaşadıkları bilinmektedir. Yalnız kalma ve bağımsızlık arayışları onların özellikle sosyal açıdan sorunlar yaşamalarına sebep

olabilmektedir. Bu bağlamda özellikle kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylere yönelik önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık çalışmaları yapılabilir.

- Araştırmada ilişkisi olmayan bireylerin kaçınma puan ortalamaları ilişkisi olan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Kaçıngan bağlanma tarzına sahip bireyler bir ilişkiye başladıklarında, bağımsızlıklarını ve özgürlüklerini kaybetme gibi korkuları olduğundan ilişki kurmaktan çekindikleri düşünülmektedir. Bundan hareketle yakın ilişkilerde kaçınma davranışı gösteren bireylere yakın ilişkiler ve iletişim konularında eğitim sağlanması önerilebilir.

- Araştırmada elde edilen bir başka bulgu ise lise eğitiminden mezun olan bireylerin yüksek lisans mezunu bireylere nazaran affetmeyi tanımada daha pasif kaldığı sonucudur. Eğitim düzeyine göre affetme esnekliğindeki bu artış, affetme esnekliğinin eğitimle kazandırılabilirliği şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda affetme esnekliğini kazandırmaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları olan eğitimler verilebilir.

5.2.2.Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Araştırmada elde edilen, kadın katılımcıların daha fazla kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olduğu bulgusunun neden kaynaklandığı ve ne ile ilişkilendirilebileceği gelecek araştırmalar için bir öneri olarak sunulabilir.

- Araştırmada kaçınmacı bağlanma tarzının bireylerin eğitim durumlarına göre farklılaştığı, eğitim düzeyi arttıkça kaçınmacı bağlanma tarzının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalar için, bu farklılaşmayı ortaya çıkaran faktörlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.

- Araştırmada erken dönemde bireyi etkileyen değişkenlerin affetme esnekliği üzerindeki etkisini test etmek amaçlanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen puanlara bakıldığında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin anne baba tutumları ve affetme esnekliği arasında tam aracı ya da kısmi aracı etkisinin olabileceği görülmüştür. Aracı etkiye dair analizlerle bu etkinin test edilmesi önerilebilir.

5.2.3. Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

- Bireye affetme esnekliği kazandırmada öncelikli olarak önemsenerek olan kavram bireyin bağlanma tarzı olmalıdır. Bireyin affetme esnekliği becerisini kazanmaya hazır bir şekilde yetişmesi için bakım veren ile kurduğu iletişimin sağlıklı, kurduğu bağlanma tarzının da güvenli olması önemli görülmektedir. Bağlanma tarzının hem önleyici hem de iyileştirici çalışmalara yön verecek bir faktör olduğu söylenebilir. Bu bağlamda psikolojik danışmanların bağlanma tarzı konusunu dikkate almaları önerilebilir.
- Bireyin affetme esnekliği becerisini kazanması yolunda ebeveynlerden algıladıkları tutumun da belirleyici olduğu görülmektedir. Baskı ve kontrol altında büyüyen bireylerin, kabul ve ilgi tutumu ile büyüyen bireylere göre affetme esnekliği kazanma konusunda daha dezavantajlı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ailelere çocuklarına karşı takındıkları tutumlar ve sonuçları ile ilgili bilgiler verilebilir. Ailelerin bu konuda bilgilendirilerek çocuklarına karşı olumlu tutum göstermeleri konusunda eğitim almaları ve kendilerini bu konuda geliştirmeleri teşvik edilebilir.
- Bireyin yetişmesinde ve bir kişilik oluşturmada annenin olduğu kadar babanın da önemi oldukça büyüktür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, babadan algılanan olumlu tutumun bireyin affetme esnekliği içselleştirmesini de olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bundan hareketle bireylerin, babalarının fikir ve inanışlarına önem verdiği ve önemsendiği görülmektedir. Babaların çocuk yetiştirme sürecinde bunu göz önünde bulundurarak tutum geliştirmesi ve bu süreçte daha aktif olması adına bilgilendirmeler yapılabilir.

6. KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937.
- Ainsworth, M.D.S. (1979). Attachment as related to mother–infant interaction. *Advances In The Study of Behavior*, 9, 1-50.
- Akçakaya Ü. (2011). Psikolojide bağlanma kuramı. <https://www.tavsiyedyorum.com>
- Akpınar, T. Y. (2019). *Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi*, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Alpay A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, S. (2019). *Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Asıcı E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Baharudin, D. F., Amat, M. A. C., Jailani, M. R. M., & Sumari, M. (2011). The concept of forgiveness as a tool in counseling intervention for well-being enhancement. *Perkama International Convention*, 1-7.

- Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90.
- Baumeister, Ror, F., Exline, Julie J., Sommer, Kristin L. (1998). “The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness”, *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives*, s.79-104.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43-48.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Binici, Z. (2020). *Dolaylı utanma ile yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and Organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Bowlby J. (1969). *Bağlanma*. Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby J. (1973). *Attachment and loss. Separation, anxiety and anger*. Basic Books
- Bowlby, J. (1988b). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988c). Developmental psychiatry comes of age. *The American journal of psychiatry*. 145(1), 1–10.

- Bowlby, J. (1988a). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Brunner-Routledge
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (çev. TV Soylu). Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2012b). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması*, (Çev. M. Kamer), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bozdemir, F. (2015). *Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkilerinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Brose, L.A., Rye, M.S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S.R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Bulut, S. (2020). Pozitif psikoloji. İçinde Çolak T. S., *Affetme*. (ss. 45-72). Nobel Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Örnekleme yöntemleri*. <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf>
- Celayir, G. D. (2020). Spiritüel İyi Oluş Ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan H. C. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Cheung, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Çağlar, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile affetme arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün aracı rolü*, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çınar, S. (2016). *İlköğretim 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin anne baba tutumlarına ilişkin algılarının problem çözme becerisi ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi*, yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çolak, T. S., & Mustafa, K. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Forgiveness flexibility scale for secondary education: validity and reliability study Ortaöğretim Öğrencilerinde Affetme Esnekliği Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Delibalta, A., Caglar, E., & Akbay, S. E. (2020). Forgiveness and forgiveness flexibility among university students: An experimental study. *World Journal of Education*, 10(4), 104-114.
- Demircioğlu, H. (2012). *Altı yaşında çocuğu olan annelere uygulanan aile eğitimi programının aile işlevleri ve anne baba tutumları ile çocuğun gelişimi üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Demirel, C. (2018). *yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Derincegöz, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordamadaki rolü*, Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

- Doğruyol, S., ve Yetim, Ü. (2019). Ebeveyne bağlanma, algılanan anne/baba tutumu ile akran ilişkileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Nesne Dergisi*, 7(14), 34-51.
- E. Çevikbaş, P. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin adil dünya inançlarının denetim odağı ve anne baba tutumu açısından gelişimsel olarak incelenmesi*, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Eker, (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*, Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99–114.
- Enright, R., & Kittle, B. (1999.). Forgiveness in psychology and law: the meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1620-1631.
- Enright, R.D. Santos, M.J.D. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forger. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139- 161). Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. ve Kittle, B.A. (1999). Forgiveness in psychology and law: the meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1620-1631.
- Enright, R.D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and selfforgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R.D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In R.D. Enright, J. North (Eds), *Exploring Forgiveness* (s. 46- 62). University of Wisconsin Press.

- Eraslan Çapan B. (2018). Secure attachment and forgiveness: The mediating role of psychological resilience. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2): 280-292.
- Erdoğan, Ö., & Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 51-72.
- Erzi, S. (2012). *Kız üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile yetişkin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma yollarının ilişkisi*, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Feyzioğlu, S.E. (2008). *Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve hükümlülük özellikleri arasındaki ilişkiler*, Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F.D., Paleari, F.G. and Regalia, C. (2002), Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. *Exploring forgiveness*, 63-74.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.
- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi*, Master's thesis, Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Gülgün, S. (2019). *Evli bireylerde yaşanan çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*, Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578-607.
- Hanna, W. (2012). *Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors*. University of Windsor.
- Hanna, W. E., & Hart, K. (2012, August). Recovery: Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors. In *APA 120th Annual Convention, August 2-5, 2012.Orlando, Florida*.<https://doi.org/10.1037/e640132012-001>
- Harris, A. H., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 3-13.
- Harris, E. S. (2007). Working with forgiveness in Gestalt therapy. *Gestalt Review*, 11(2), 108-119.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1994). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez).*Psychological Inquiry*, 5(1), 1-49.
- K. Örgün, S. (2000). *Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kalyoncuoğlu, H. Nur. (2018). *Ebeveynlerin duygusal zekâ ve anne baba tutumlarının çocuğun problem çözme becerisine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.

- Kara, N. Ş., & Soyer, F. (2021). Examination of meaning in life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility, and psychological symptoms in individuals doing sports and not doing sports in terms of various variables. *African Educational Research Journal*, 9(1), 146-159.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*, Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Karakaş, A. C. (2017). Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.
- Karakaya, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve hayatı anlamlandırma arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Keklik, I. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait-anxiety among college students. *Eğitim ve Bilim (Education And Science)*, 36(159), 84-95.
- Kırkinciöğlü, M. (2003). *Çocuk ruh sağlığına giriş*. Ya-Pa Yayıncılık.
- Korkulu, A. (2019). *Anne baba tutumunun eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ile ilişkisi*, Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kurtlar, B. (2020). *Romantik ilişkilerde bağışlamanın yetişkin bağlanma stilleri ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 69-77.
- Kuzgun, Y.,(1972). Kendini gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10, 163-178.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Küçükturan, G. (2005). Anne baba tutum ölçeği. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 19, 238-250.

- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., EdlisMatityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46, 233–248.
- Levine A ve Heller R. (2010) *Bağlanma - aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. Aganta yayıncılık.
- Maltby, J. ve Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 165(1), 99-109.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*. 11(1), 1-9.
- Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları* (2. baskı). (H. Şentürk, Çev.). Litera.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(5), 1092.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8): 2313-2323.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.

- Özge, E, Düşünceli, B., & Demir, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 32-47.
- Özyürek, A. (2017). Okul öncesi çocuğa sahip anne-babalara yönelik “Çocuk yetiştirmeye ilişkin anne-baba görüşleri ölçeği” ve “anne-baba tutum ölçeği” geliştirme çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 26-38.
- Paleari, F.G., Regalia ve C., Fincham, F.D. (2011). Inequity in forgiveness: implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(3), 297-324
- Palut, B. (2008). Düşünme stilleri ve anne-baba tutumları arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 1-11.
- Ross, S. R., Kendall, A C., Matters, K. G., Rye, M. S. ve Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five factor model, *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214
- Roy T. Denton & Michael W. Martin (1998) Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role, *American Journal of Family Therapy*, 26(4), 281-292,
- Sağat, H. (2016). *Bireylerin Anne Baba Tutumlarının Özgüven Ve Sosyal Fobiye Olan İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sağırılı, H. K. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Santrock, John W. (2012). *Ergenlik*. (Çev. Didem Müge Siyez). Nobel Yayıncılık.
- Satıcı, A. S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*, Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Selçuk E, Günaydın G, Sümer N ve ark. (2005) Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları* 8(1)-11.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). *Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Sevinç, P. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin evlilik uyumu ile ilişkisi, yüksek lisans tezi*, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Seyfi S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 1-19.
- Sezer, S., & Murat, M. (2020). Narsistik kişilik özellikleri ile affedicilik arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1320-1345.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shi, L .(2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-63.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E., (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Szablowinski, Z. (2010). Between forgiveness and unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51(3), 471-482.
- Şahin, E. (2015). *Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiye benlik saygısı düzeylerinin etkisi*, Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: karma bir araştırma*, Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şengün, M. (2003). *Ahlaki düşünce ve yargıları etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L.Y. ve Snyder, C.R. (2009). Measuring Forgiveness. In S.J. Lopez ve C.R. Snyder (Ed), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (ss. 301-312). American Psychological Association.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*, Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Tunca, A., & Durmuş, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumu ile bağışlama düzeylerinin ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 524-550.

- Tuzgöl, M. (1998). *Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (1969). *Türkçe Sözlük*(Genişletilmiş baskı). Ankara: TDK.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ü. Seydooğulları, S. (2008). *demokratik ve otoriter ana baba tutumlarının lisede öğrenim gören öğrencilerin ahlaki yargı yeteneğine etkisi*, Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Üredi, I., & Erden, M. (2009). Öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının yordayıcısı olarak algılanan anne baba tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 781-811.
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 160–177.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343–353. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x>
- Wade, N. G., Johnson, C. V., & Meyer, J. E. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: a review of the literature. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 45(1), 88.
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. *Handbook of forgiveness*, 423-440.
- Wade, N.G., Bailey, D.C. ve Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>
- Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Benedettini, M. & Treasure, J. (2000). Attachment patterns in eating disorders: Past in the present. *Int J Eat Disord*,

28(4), 370-376. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200012\)28:4<370::AID-EAT4>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200012)28:4<370::AID-EAT4>3.0.CO;2-P)

- Witvliet, C. V. (2001). Forgiveness and health: review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224.
- Witvliet, C.V.O, Ludwing, T.E. ve Vander Laan, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Worthington, E. L. (1998a). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59–76.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Yahşı, G., & Bayraktar, S. (2016). Bağlanma kuramı çerçevesinde doğum sırasının bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(1), 209-218.
- Yandell, K.E. (1998). The metaphysics and morality of forgiveness. In R.D. Enright, J. North (Eds). *Exploring Forgiveness* (s. 35-46). University of Wisconsin Press.
- Yangın, N. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mükemmeliyetçiliklerinin yaşam doyumlarını açıklaması: affetmenin aracı rolü*, Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Yıldız, E., & Behice, E. R. C. İ. (2011). Anne baba tutumları ile adölesan saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 6-11.
- Yılmaz, A., (2000). *Eşler Arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. ve Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: the views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 837-855.



7. EKLER

EK 1. Affetme Esnekliği Ölçeği

Affetme Esnekliği ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Örnek oluşturması açısından maddelerin 7 tanesi paylaşılmıştır.

Yaşamımız boyunca kırıcı birçok olayla karşı karşıya gelebiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi, anı ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz olabilir. İncitici yaşantıları affetme sürecine yönelik neler düşündüğümüzü, neler hissettiğimizi ve nasıl tepki verdiğimizi ifade eden maddeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen cevaplarınızı olabildiğince sizi en iyi ifade edecek şekilde veriniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.		BOYUT	T-D
1.	Affetmek kendini kandırmaktır.		
2.	Beni kıran bir olay yaşandığında çözümün parçası olmaya çalışırım.		
3.	Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.		
4.	Hata karşısında sabırlı davranarak ondan ders çıkarırım.		
5.	Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.		
6.	Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.		
7.	Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır.		

EK 2. Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği

Çocuk Yetiştirme Tutumları ölçeği anne baba şeklinde ayrı olarak cevaplanan 22'şer maddeden oluşmaktadır. Örnek oluşturması açısından maddelerin 13 tanesi paylaşılmıştır.

	A N N E M					B A B A M				
	Hiç Doğru Değil (1)	Doğru Değil (2)	Kısmen Doğru (3)	Doğru (4)	Çok Doğru (5)	Hiç Doğru Değil (1)	Doğru Değil (2)	Kısmen Doğru (3)	Doğru (4)	Çok Doğru (5)
1. Benimle sık sık rahatlatıcı bir şekilde konuştu										
2. Her davranışımı sıkı sıkıya kontrol etmek isterdi										

3. Nasıl davranacağım ya da ne yapacağım konusunda bana hep yararlı fikirler vermiştir										
4. Onun istediği hayatı yaşamam konusunda hep ısrarlı olmuştur										
5. Sorunlarım olduğunda onları daha açık bir şekilde görmemde hep yardımcı olmuştur										
6. Arkadaşlarımla ilişkilerime çok karıştırdı										
7. Sorunlarımı çözmemde destek olurdu										
8. Onunkinden farklı bir görüşe sahip olmama genellikle tahammül edememiştir										
9. Sevgi ve yakınlığına her zaman güvenmişimdir										
10. Kurallarına aykırı davrandığımda beni kolaylıkla affetmezdi										
11. Hiçbir zaman fazla yakın bir ilişkimiz olmadı (T)										
12. Ne zaman, ne yapmam gerektiği konusunda talimat verirdi										
13. Bir problemim olduğunda ona anlatmaktansa, kendime saklamayı tercih ederdim (T)										

EK 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II ölçeği 32 maddeden oluşmaktadır. Örnek oluşturması açısından maddelerin 13 tanesi paylaşılmıştır.

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7