



Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Duygu Düzenlemenin Affetme Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Predictive Role of Attachment Styles and Emotion Regulation on Forgiveness in Married People

• Faika Merve Karadoğan¹, • Özlem Tagay²

¹Serbest Araştırmacı, Isparta

²Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye,

ÖZ

Evlilik, eşlerin birlikte mutlu olmak ve gelecek nesiller yetiştirmek için attıkları önemli adımlardan biridir. Ancak umutlarla yapılan evlilik yaşantısında mutlu anların yanında incinmeler ve kırgınlıklar da olabilmektedir. Eşlerin arasında kırgınlıkların olduğu olumsuz durumlardan sonra eşler bazen ilişkilerini bitirme kararı alırken bazen de çatışmalarını çözerek birbirlerini affetme yoluna gidebilmektedir. Bu nedenle eşler arasındaki çatışmalar göz önünde bulundurularak evlilikte bağışlamanın araştırılması önemlidir. Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerilerinin affetme eğilimleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya katılmaya gönüllü, en az 1 yıldır evli olan 18-65 yaşları arasında 139 kadın ve 97 erkek olmak üzere toplam 236 birey oluşturmuştur. Bu araştırmanın verileri toplama kısmında “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, “Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay” ve “Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme puanları arttıkça affetme ölçeğinin yardımseverlik boyutu puanı düşmektedir; kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme puanları arttıkça affetmenin uzaklaşma boyutu puanı artmaktadır yani affetme eğilimi düşmektedir; yalnızca kaygılı bağlanma bağışlamanın misilleme boyutunu yordarken, birlikte yeniden değerlendirme affetme ölçeğinin boyutlarını yordamamaktadır.

Anahtar sözcükler: Affetme, Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme, Evli Bireyler

ABSTRACT

Marriage is one of the important steps that spouses tend to be happy together and raise future generations. However, in the marriage life made with hope, there may be hurt and resentment as well as happy moments. After the negative situations where resentment occurs between spouses, they sometimes decide to get through relationship and sometimes they can choose to forgive each other by resolving their conflicts. For this reason, it is important to research forgiveness in marriage, taking into account the conflicts between spouses. The purpose of this research is investigating the predictive role of attachment styles and emotion regulation skills on forgiveness in married individuals. The study group consisted of 236 individuals, between the ages of 18-65, who were married for at least 1 year. In this study, “Experiences in Close Relationships- Revised”, “Marriage Forgiveness Scale-Event” and “Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Co-Brooding and Co-Reappraisal” scales were used to collect data. According to the results of the research, as the avoidant attachment and brooding scores increase, the benevolence dimension score of the forgiveness scale decreases; as the anxious attachment, avoidant attachment and co-brooding scores increase, the avoidance dimension score of forgiveness increases, that is, the tendency to forgive decreases; while only anxious attachment predicted the retaliation dimension of forgiveness, co-reappraisal did not predict dimensions of the forgiveness scale.

Keywords: Forgiveness, Attachment Styles, Emotion Regulation, Married Individual

Giriş

Evlilik, iki kişinin birlikte bir hayat kurma, ortak karar alma, hayatı paylaşma, özel ihtiyaçlarını karşılama (Ceyhan 2018) ve gelecek nesilleri yetiştirme (Larson ve Holman 1994) sözleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Alpay (2009) yaşam için böylesine önemli bir kararla yapılan evliliğin içinde mutlu, uyumlu anların yanı sıra yaralanmalar, uyumsuzluk süreçleri, tartışmalar ve daha pek çok olumsuz olayı barındırabileceğini ifade etmiştir. Fincham (2000), partnerleri tarafından haksızlığa, hayal kırıklığına veya ihanete uğramamış çok az insan olduğunu ileri sürmüştür. Bu nedenle eşler arasındaki çatışmalar göz önünde bulundurularak evlilikte bağışlamanın araştırılması önemlidir.

Gable ve Heidth (2005) affetmenin pozitif psikolojinin bir terimi olarak görülmesi nedeniyle son yıllarda birçok araştırmaya konu olduğunu savunmuşlardır. Affetme kavramı üzerinde çokça çalışılmış olmasına rağmen, affetme kavramsal olarak tanımlanmamıştır (Macaskill 2005). Bu nedenle affetme kavramı yerine felsefi ve teolojik alanlarda bazı kavramların kullanıldığı görülmektedir (Alpay 2009). Bu nedenle affetme terimini tanımlamadan önce affetmenin ne olmadığını anlamak önemlidir. Affetme, mazeret bulma (Kartal-Sağırılı 2019), haklı çıkarma (Murphy ve Hampton 1988), unutma (Fincham ve ark. 2006), merhamet (Murphy ve Hampton 1988, Taysi 2007), göz yumma (Scobie ve Scobie 1998) ve uzlaşma (Enright 1994, Fincham ve ark. 2006) kavramlarından farklıdır.

Fitzgibbons (1986) affetmeyi, insanlara genellikle bilinçsiz öfkenin bir sonucu olan öfkelerini ve suçluluklarını serbest bırakma fırsatı sağlayan etkili bir terapötik müdahale olarak tanımlamıştır. North'a (1987) göre affetme, suçlu üzerindeki olumsuz etkilerin ve yargıların doğruluğunu inkar etmeden yargıları aşmak ve onu şefkat, nezaket ve sevgi göstermeye çalışarak kabul etmektir. Ayrıca McCullough ve arkadaşları (1997) affetmeyi, suçludan intikam alma isteğinde azalma, suçludan uzak durma isteğinde azalma ve suçlunun zararlı davranışlarına rağmen iyi niyet gösterme ve onunla barışma arzusundaki artış olarak ifade etmişlerdir. Bu tanımlardan hareketle Worthington (1998), affetmeden söz edilebilmesi için bir yara durumunun olması gerektiğini ve bu yara durumunun ilişkilere fiziksel, kültürel ve psikolojik olarak zarar verdiğini söylemiştir. Ancak de Waal ve Pokorny, bireylerin aidiyet duygusunu sürdürmek için akrabalarının olumsuz davranışlarını daha kolay affedebileceklerini savunmuşlardır (2005). Sonuç olarak insanların eşlerini daha kolay affedebilecekleri düşünülebilir.

Affetmenin pek çok yordayıcısı olmasına rağmen, bu araştırmada öncelikle bağlanma stillerinin evlilikte affetmeyi nasıl yordadığının derinlemesine anlaşılmasına odaklanılmıştır. Bağlanma Teorisi, John Bowlby tarafından bebek ve bakıcı arasındaki bağ göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Bowlby'nin teorisi, anne-çocuk ilişkisini daha sonraki çocukluk ve yetişkinlikteki kişilerarası işleyişin birincil noktası olarak tanımlanmaktadır (Bowlby 1969/1982). Mikulincer Shaver'a (2014) göre, ileri çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde

kardeşler, diğer akrabalar, meslektaşlar, öğretmenler ve yakın arkadaşlar dahil olmak üzere çok çeşitli ilişki arkadaşları bağlanma figürleri olarak hizmet edebilir. Ancak birçok araştırma sonucunda, yetişkinlikteki en önemli bağlanma figürünün romantik partner olduğu bulunmuştur (Hazan ve Shaver 1987, Mikulincer ve Shaver 2014). Romantik ilişkilerde bağlanma ile ilgili önemli çalışmalardan biri Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yapılmıştır. Bağlanma stillerini, kişinin kendi imajı (olumlu veya olumsuz) ve başkalarına atfedilen imajın (olumlu veya olumsuz) kombinasyonları kullanılarak tanımlanan dört örüntüde incelemişlerdir. Bu dört bağlanma stili, güvenli (olumlu benlik ve atfedilen olumlu imaj modeli), saplantılı (olumsuz benlik ve atfedilen olumlu imaj modeli), korkulu (olumsuz benlik ve atfedilen olumsuz imaj modeli) ve kayıtsız (olumlu benlik ve atfedilen olumsuz imaj modeli) şeklindedir.

Affetme ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer önemli değişken ise insanların hangi duyguları hissettikleri, ne zaman hissettikleri ve bu duyguları nasıl tanımladıklarını bilmeleri süreci olarak tanımlanan duygu düzenlemedir (Gross 1998). Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, yoğun olarak meydana gelen duygu ifadelerini izleme, değerlendirme ve düzenleme gibi görevleri olan içsel (kendinde duygu düzenleme) ve dışsal (başkasında duygu düzenleme) süreçlerini içermektedir. Bu tanım, duygu düzenlemenin sadece öz düzenlemeyi değil, ilişkilere katılma anlamına gelen kişilerarası süreçleri de içerdiğini kanıtlamaktadır (Malkoç et al. 2018). Benzer şekilde duygu düzenleme süreçlerinin sosyal bir bağlamda geliştiği ve ilişkilerin devamlılığına katkı sağladığı için kişilerarası faktörlerin duygu düzenleme üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Hofmann et al. 2016). Ayrıca Keltner ve Haidt (1999) ikili ilişkide duygu düzenlemenin bireye diğer kişinin duygu ve düşüncelerini anlama ve başkalarıyla benzer ve tamamlayıcı duygular oluşturma fırsatı verdiğini savunmuştur. Özellikle romantik ilişkilerde Fredrickson (2016), partnerin kendi duygularının yanı sıra partnerinin duygularını da düzenlediğini düşünmektedir. Bu durum romantik partnerlerin birbirleriyle bağlantı kurmasını ve senkronize olmasını veya tam tersini sağlayabilir (Stephens ve ark. 2020). Buna bağlı olarak Schodt (2019), her romantik partnerin, partnerinin duygusal deneyiminden dolayı etkilendiğini ve bu durumun partnerlerin birbirlerinin duygusal deneyimlerini düzenlemelerine yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca Clark ve arkadaşları (1987) eşlerin bir çatışma yaşadıklarında, olumlu duyguları artırarak ve olumsuz duyguları azaltarak duygularını düzenlemeleri gerektiğini belirtmişlerdir (Stephens ve ark. 2020).

Sonuç olarak bireyin bebeklik döneminde birincil bakım veren tarafından ihtiyaçlarının karşılanmasının onun bağlanma biçimlerini etkilediği ve buna bağlı olarak bebeklik dönemindeki bağlanmanın yetişkinliğe kadar devam ettiği ve yakın ilişkileri, özellikle evliliği etkilediği bilinmektedir (Bowlby 1969). İnsanlar evliliklerinde birçok sorunla karşılaşır. Eşleri tarafından incinebilir, umutsuzluğa kapılabilirler (Fincham 2000) ve ait olma ihtiyaçları için affetmeleri gerekir (de Waal ve Pokorny 2005). Bu da olumsuz duygulardan olumlu duygulara geçiş

anlamına gelmektedir (Burnette ve ark. 2007). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve affetme ilişkisine ilişkin literatüre göz önüne alındığında, önceki çalışmalardan farklı olarak bu çalışma, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme değişkenlerinin evli kişilerin bir olay sonrasında eşlerini affetme eğilimlerini nasıl yordadığını ayrı ayrı incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca Türkiye'de bu üç değişkenin bir arada ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan araştırmanın özgün olduğu ve evli kişilerin affetme eğilimlerine teorik olarak katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu araştırma, evli bireylerin affetme eğilimlerini açıklamaya ve artırmaya yönelik çalışmalarda dikkate alınması gereken faktörlerin belirlenmesi açısından da oldukça önemlidir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmaktır.

Yöntem

Örneklem

Bu araştırma, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Basit tesadüfi örneklemede, popülasyondan veriler kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanmaktadır (Malhotra 2004). Araştırmaya dahil edilme kriterleri; katılımcının araştırmaya katılmaya gönüllü olması, 18 yaşından büyük olması, en az 1 yıldır evli olması, sosyal medyayı kullanması ve çevrimiçi bilgilendirilmiş onam vermesi; araştırmanın dışlanma ölçütü, katılımcının araştırmaya katılmayı reddetmesi olarak belirlenmiştir. Araştırma, en az bir yıldır evli araştırmaya katılmaya gönüllü olan 18-65 yaşları arasında 144'ü kadın, 97'si erkek, toplam 241 bireyden oluşmaktadır. Bu araştırmaya katılmayı kabul eden 5 kişi, ölçeklerdeki tüm soruları yanıtlamadığı için çalışma dışı bırakılmıştır. Bu nedenle çalışma 236 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Yöntem

Çalışma öncesinde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nden Etik Kurul onayı alınmıştır (Tarih: 07.04.2021 No: 2021/148). Çalışmaya katılan tüm bireyler, çevrimiçi bilgilendirilmiş onam formunu okumuş ve onaylamıştır. Bu çalışma için en az 1 yıldır evli olan bireylere demografik bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II), Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme uygulanmıştır. Bu formlar "Google Formlar" aracılığıyla çevrimiçi formlara dönüştürülmüştür. Veri toplama araçları; demografik bilgi formu; 11 soru, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; 36 soru, Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay; 11 soru, Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme Ölçeği; 9 soru olmak üzere toplam 67 soru ve 5 web sayfasından oluşmaktadır. Veri toplama işlemi, elde edilen bağlantının hedef katılımcı gruplarında (Whatsapp grupları, Facebook vb.) paylaşılmasıyla gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi formların ilk sayfasına bilgilendirilmiş onam formu eklenmiş ve katılımcılara "katılım sonrasında herhangi bir zamanda araştırmaya katılmama veya çalışmadan çekilme

hakkına sahip oldukları" bilgisi verilmiştir. Ayrıca aydınlatılmış onam formunda araştırmanın amacı, süresi, araştırmacıların kimlik ve iletişim bilgileri hakkında bilgi verilmiştir. Ölçeklerin uygulama sürecinde katılımcıların kimlik bilgileri istenmemiştir. Ayrıca verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve katılımcıların anonimliğinin korunacağı belirtilmiştir. Formlar düzenlenirken "cevabı düzenleyebilme" ve "1 cevapla sınırla" özellikleri sistemde ayarlanmıştır. Veri kaybının önlenmesi amacıyla her soru için sadece bir seçeneğin doldurulması zorunlu hale getirilmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 15-20 dakika olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)

Envanter, katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. YIYE-II, 2000 yılında Fraley, Waller ve Brennan tarafından geliştirilmiş ve 2005 yılında Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. YIYE-II'nin Türkçe formunun iç tutarlık katsayıları kaçınma alt ölçeğinde .90, kaygılı alt ölçeğinde .86'dır (Selçuk ve ark. 2005). Envanter 36 maddeden oluşmaktadır. 18 madde kaçınan bağlanma stillerini, diğer 18 madde ise kaygılı bağlanma stillerini ölçmektedir. Ölçekte yer alan 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36 numaralı sorular ters sorular olup bu durum dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

Katılımcılar 7'li likert tipi bir ölçek ("1-Hiç katılmıyorum", "7-Tamamen katılıyorum") ile değerlendirilmektedir. Kaçınan Bağlanma Boyutu, her bir katılımcı için çift numaralı maddelerin ortalaması alınarak, Kaygılı Bağlanma Boyutu ise her bir katılımcı için tek sayıdaki maddelerin ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Testin puanlanmasında kesme noktası bulunmamaktadır ve alt ölçek puanlarındaki artışın sırasıyla kaygılı bağlanmanın veya kaçınan bağlanmanın arttığını gösterdiği savunulmaktadır. Kaçınan bağlanma alt boyutu puanları "Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim." ve kaygılı bağlanma alt boyutu puanları "Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılıyorum." gibi maddeler yardımıyla hesaplanmaktadır (Fraley ve ark., 2000). Bu çalışma kapsamında evli örneklemede ECR-R'nin kullanılması için öncelikle güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirliğini belirlemek için ölçeğin tamamından ve her bir alt boyuttan elde edilen puanların Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .76, kaçınan bağlanma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .55 ve kaygılı bağlanma alt boyutunun iç tutarlılık kat sayısı .83 olarak bulunmuştur.

Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay

Çiftlerin bir olaydan sonra affetme durumlarını ölçmek için kullanılmıştır. Ölçek 2004 yılında Fincham, Beach ve Davila tarafından geliştirilmiş ve 2018 yılında Durmuş ve Manap tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte ilk olarak, katılımcılardan hayal kırıklığına uğrayan bir olay hakkında kısa bilgi talep edilmiştir. Orijinal formda olduğu gibi Türkçe formda da, "Bu olay gerçekleştiğinde ne kadar incindin veya

üzüldün?" sorusu sorularak katılımcılardan bu soruyu 1-9 (1=çok az incindim; 9=Hiç olmadığı kadar çok incindim) arasında derecelendirmesi istenmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin bu olayla ilgili olarak yanıtlanması gerekmektedir. Ölçek yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme olmak üzere 3 alt boyuttan ve 9 maddeden oluşmaktadır. Orijinal form 6'lı Likert tipi bir ölçek iken, Türkçe form 5'li Likert tipi ("1-Kesinlikle katılmıyorum", "5-Kesinlikle katılıyorum") ile puanlanmaktadır. Her bir alt boyutun puan aralığı 3 ile 15 arasında değişmektedir. Orijinal formda olduğu gibi Türkçe formda da toplam puan alınmamaktadır. Alt boyutlar birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar sırasıyla daha yüksek yardımseverlik, daha yüksek misilleme ve daha yüksek uzaklaşma düzeylerini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda yardımseverlik alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayıları .76, uzaklaşma alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayıları .81 ve misilleme alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayıları .63 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yardımseverlik alt boyutunda "Eşime karşı yeniden yakınlık hissetmek benim için kolay oldu.", uzaklaşma alt boyutunda "Eşimle birlikte bir şey yapmak istemedim." ve ölçeğin misilleme alt boyutunda "Durumu (skoru) eşitleyecek bir şeyler yaptım." gibi maddeler yer almaktadır (Fincham ve ark. 2004). Bu ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bu çalışmada yardımseverlik alt boyutunun .78, kaçınma alt boyutunun .82 ve misilleme alt boyutunun .79 olduğu bulunmuştur.

Kişilerarası Duygu Düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme

Anket Horn ve Maercker tarafından 2016 yılında romantik bir ilişki ya da evlilik ilişkisi içindeki kişilerin karşılıklı etkileşimleri ile ortaya çıkan duygu düzenleme süreçlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ata ve Alkar tarafından 2018 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal anket, birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirme olmak üzere 10 madde ve iki alt ölçek içermektedir. 10 maddelik anketin Cronbach alfa katsayıları kadınlar için .82, erkekler için .76 olarak bulunmuştur. Ancak anketin Türkçe versiyonu 9 madde ve iki alt ölçek içermektedir. Yeniden değerlendirme alt ölçeği orijinal formda olduğu gibi dört maddeden oluşurken, birlikte düşünme alt ölçeğini içeren bir madde modelin uyumunu bozduğu için anketten çıkarılmıştır. Bu nedenle ankette 9 madde ve iki alt ölçek bulunmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Birlikte kara kara düşünme alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayıları ve birlikte yeniden değerlendirme alt ölçeğinin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .88 ve .76 olarak bulunmuştur. "Ben kötü bir ruh hali içindeyken konular hakkında yeni bir bakış açısı kazanmak için eşimle konuşurum." gibi maddeler birlikte yeniden değerlendirme alt ölçeğinin puanlanmasını sağlarken "Eşim kötü bir ruh hali içindeyken odak her zaman eşimin problemleridir ve ben bu konuda pek bir şey yapamam." gibi maddeler birlikte kara kara düşünme alt ölçeğinin puanlanmasını sağlamaktadır (Horn ve Maercker, 2016). Bu çalışmada, birlikte yeniden değerlendirme alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 ve birlikte kara kara düşünme alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi (SPSS 18.0) paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni affetme, bağımsız değişkenleri ise bağlanma stilleri ve duygu düzenlemedir. İstatistiksel analizden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Ayrıca varyansların eşitliği test edilmiş ve elde edilen değer kritik değer olan 0.05'in üzerinde bulunmuş ve varsayım sağlanmıştır. Durbin Watson değeri affetme-yardımseverlik alt ölçeği için 1,73, affetme-uzaklaşma alt ölçeği için 1,57 ve affetme-misilleme alt ölçeği için 1,88 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 1,5 ile 2,5 arasında olduğu görülmüş ve istenilen düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Kalaycı 2006). Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon katsayısı ile incelenmiş, ardından duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek için standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Standart çoklu regresyon, her bir bağımsız (yordayıcı) değişkenin bu ilişkiye tek tek ne kadar katkıda bulunduğu sorusunu ele almak için kullanılmıştır. Standart çoklu regresyonda, tüm yordayıcı değişkenler bir kerede regresyon denkleminde girilmektedir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan evli bireylerin %58,9'u kadın, %41,1'i erkektir. Katılımcıların %3,4'ü 18-24, %62,7'si 25-34, %25'i 35-49 ve %8,9'u ise 50-64 yaş aralığındadır. Katılımcıların çoğunun (%27,5) evlilik süresi 2-5 yıl arasındadır. Katılımcıların çocuk sayıları dikkate alındığında; %36'sının hiç çocuğu olmadığı, %33,5'inin tek, %27,5'inin iki, %3'ünün ise üç çocuğu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin affetme, duygu düzenleme ve bağlanma stilleri puanlarının tanımlayıcı istatistikleri ve korelasyon katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi bağımsız değişkenler kendi aralarında ve bağımlı değişken arasında .11 ile .54 arasında değişen korelasyonlara sahiptir. Çoklu bağlantı sorunu olmadığı için regresyon analizine devam edilmiştir. Bağlanma stillerinin ve duygu düzenlemenin evli bireylerin affediciliğini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3, Tablo 4 ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 3'te gösterildiği gibi, kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, birlikte yeniden değerlendirme ve birlikte kara kara düşünme, affetmenin yardımseverlik alt boyutu toplam varyansının yaklaşık %20'sini açıklamaktadır ($R = .449$ $R^2 = .202$ $F_{(4-231)} = 14.609$ $p < .05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları, kaçınan bağlanma ($t = -4.220$, $p < .05$) ve birlikte kara kara düşünmenin ($t = -3.551$, $p < .05$) affetmenin yardımseverlik boyutunu olumsuz yönde yordadığını göstermiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma ($t = .574$, $p > .05$) ve birlikte yeniden değerlendirme ($t = 1.700$, $p > .05$) affetmenin yardımseverlik boyutunu yordamamıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına

göre, affetmenin yardımseverlik boyutunun önem sırasına göre anlamlı yordayıcıları kaçınan bağlanma ($\beta = -.298$) ve birlikte kara kara düşünmedir ($\beta = -.235$).

Tablo 4'e göre, tüm bağımsız değişkenler affetmenin uzaklaşma boyutunun yaklaşık % 17'sini oluşturmuştur ($R = .414$, $R^2 = .172$, $F_{(4-231)} = 11.973$, $p < .05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçlarına göre, birlikte kara kara düşünme ($t = 2.684$, $\beta = .181$, $p < .05$), kaygılı bağlanma ($t = 2.315$, $\beta = .166$, $p < .05$) ve kaçınan bağlanma ($t = 2.197$, $\beta = .158$, $p < .05$) anlamlılık açısından sırasıyla affetmenin uzaklaşma boyutunu pozitif olarak yordamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri		
Değişkenler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	139	58.9
Erkek	97	41.1
Toplam	236	
Yaş		
18-24	8	3.4
25-34	148	62.7
35-49	59	25
50-64	21	8.9
Toplam	236	
Evlilik Süresi		
1-2 yıl	58	24,6
2-5 yıl	65	27,5
5-10 yıl	46	19,5
10-15 yıl	25	10,6
15-20 yıl	14	5,9
20+ yıl	28	11,9
Toplam	236	
Çocuk Sayısı		
Çocuk yok	85	36,0
1	79	33,5
2	65	27,5
3	7	3,0
Toplam	236	

Tablo 5'te görüldüğü gibi tüm bağımsız değişkenler affetmenin misilleme boyutundaki varyansın yaklaşık %11'ini açıklamıştır ($R = .326$, $R^2 = .106$, $F_{(4-231)} = 6.875$, $p < .05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçları kaygılı bağlanmanın ($t = 4.249$, $p < .05$) affetmenin misilleme boyutunu pozitif olarak yordadığını göstermiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kaçınan bağlanma ($t = -.769$, $p < .05$), birlikte yeniden değerlendirme ($t = -.805$, $p > .05$) ve birlikte kara kara düşünme ($t = .900$, $p > .05$) affetmenin misilleme boyutunu yordamamıştır.

Standart çoklu regresyon analizinden elde edilen bulguları özetlemek gerekirse, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme, affetmenin yardımseverlik boyutunu olumsuz yönde yordamaktadır; kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme affetmenin uzaklaşma boyutunu olumlu yönde yordarken, yalnızca kaygılı bağlanma affetmenin misilleme boyutunu yordarken, birlikte yeniden değerlendirme affetme ölçeğinin boyutlarını yordamamaktadır.

Tartışma

Literatür incelendiğinde affetme; ilişkilerde gelişmeye katkı sağlar, bireyleri öfke duygularından uzaklaştırır ve olumsuz duygulardan vazgeçmelerine yardımcı olur (McCullough ve ark. 1997). Enright ve arkadaşları (1996) affetmenin bir durum olmadığını; bireylerin öfke, hayal kırıklığı, intikam gibi duygularla baş etmelerine katkı sağlayan bir süreç olduğunu savunmaktadırlar. Ancak affetmek sadece misilleme yapılmayan bir durum olarak algılanmamalıdır. Misillemenin yanı sıra, uzaklaşma-uzaklaşmama ve olumlu yaklaşma-yardımseverlik ile de ilişkilidir (Fincham ve ark. 2004). Rahatsız edici bir olaydan sonra, bireyler uzaklaşabilmekte, kırgın veya katı bir tutuma sahip olabilmektedirler (Enright ve Coyle 1998). Fincham ve arkadaşları (2004), bireylerin çoğunlukla sevdiği kişiler tarafından hayal kırıklığına ve haksızlığa uğradıklarını belirtmektedirler. Bu açıdan bakıldığında evliler en çok eşlerini hayal kırıklığına uğratabilmekte ve yaralayabilmektedirler. Birçok evli çift çözülmemiş öfke ve üzüntü yaşamakta ve bunlar onların temel inançlarına zarar vermektedir. Bu acının üzerinden yıllar geçmesine rağmen çiftler hala olumsuz duygulara sahip olabilmekte ve partnerleri tarafından kabul edilmediklerini hissedebilmektedirler (Greenberg ve ark. 2010). Bu bağlamda evlilikte affetme, eşler arasında potansiyel bir aracı rolü oynamaktadır (Fincham ve ark. 2004). Literatürde affetme ile ilgili söylenenler dikkate alındığında, bu çalışmanın amacı evli

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1.Affetme-Yardımseverlik							
2.Affetme- Uzaklaşma	-.22**						
3.Affetme- Misilleme	-.11	,37**					
4.Kaygılı Bağlanma	-.19**	,30**	,31**				
5.Kaçınan Bağlanma	-.34**	,30**	,14*	,54**			
6.Birlikte Yeniden Düşünme	.28**	-.25**	-.14*	-.21**	-.23**		
7.Birlikte Kara Kara Düşünme	-.33**	.28**	.14*	.17**	.15*	-.45**	

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 3. Evli Bireylerde Affetme-Yardımsızlığı Yordayan Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	P
Affetme-Yardımsızlık					
Kaygılı Bağlanma	.007	.012	.040	.574	.566
Kaçınan Bağlanma	-.058	.014	-.298	-4.220	.000*
Birlikte Yeniden Düşünme	.067	.040	.114	1.700	.090
Birlikte Kara Kara Düşünme	-.155	.044	-.235	-3.551	.000*

R= .449 R²= .202 F_(4,231)= 14.609

Tablo 4. Evli Bireylerde Affetme-Uzaklaşmayı Yordayan Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	P
Affetme-Uzaklaşma					
Kaygılı Bağlanma	.034	.015	.166	2.315	.022*
Kaçınan Bağlanma	.036	.016	.158	2.197	.029*
Birlikte Yeniden Düşünme	-.066	.047	-.096	-1.403	.162
Birlikte Kara Kara Düşünme	.138	.052	.181	2.684	.008*

R= .414 R²= .172 F_(4,231)= 11.973

bireylerin bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin affetme düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemektir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde kaçınan bağlanmanın affetmenin yardımsızlık boyutunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, kaçınan bağlanma stiline sahip evli bireylerin eşlerini affetme olasılıkları daha düşüktür. Literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar da mevcuttur. Tirtashi ve arkadaşları (2012), kaçınan bağlanma stili ile affetme arasında anlamlı bir negatif ilişki bulmuştur. Mikulincer ve arkadaşları (2006) kaçınmacı bağlanmanın affetme eğilimi ile ters orantılı olduğunu bulmuştur. McCullough (2008), bağlanmadan kaçınan kişilerin empati becerilerinin düşük olması nedeniyle affetmekte zorlandıklarını ve suçluyu değersiz olarak algıladıklarını ileri sürmüştür (Burnette ve ark. 2009). Literatürde araştırmamızı destekleyen çok sayıda çalışma olmasına rağmen bazı çalışmalarda kaçınan bağlanma ile affetme arasında ilişki bulunamamıştır (Blount-Matthews 2005, Ceyhan ve Özteke-Kozan 2019). Cooper ve arkadaşları (1998), kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin yakın ilişkilerden kaçındıklarını, ilişkilerinde soğuk davrandıklarını, kendilerini açığa çıkarmaktan rahatsız olduklarını ve sosyal olarak bastırıldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum yakınlıktan uzak duran ve terk edilmekten korkan bireylerin ilişki kurmak istememelerine veya var olan ilişkilerini devam ettirmelerine neden olabilmekte ve bu da başkalarını affetmelerini zorlaştırabilmektedir. Bunlara ek olarak, bağlanmadan kaçınan bireylerin empati eksikliğine sahip olmaları ve suçluları daha az değere layık görmeleri, onların affetmekte zorlanmalarına neden olabilmektedir. Ayrıca bu çalışmada birlikte kara kara düşünmenin affetmenin yardımsızlık boyutunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Worthington ve Wade (1999) duygularını

düzenlemekte zorlanan kişilerin, affetme seviyelerinin düşük olduğunu ileri sürmüşlerdir. Gordon ve Baucom'a (2003) göre partnerlerini affedemediklerini belirten bireylerde partnerlerini cezalandırma ihtiyacı, bilişsel karışıklık ve duygusal düzenlemeyi gerçekleştirilememesi gibi sorunlar görülmektedir. İnsanların birini affedebilmesi için öfke ve misilleme duygularını kabul etmesi, kontrol etmesi ve olumlu duygulara dönüştürmesi gerekmektedir. Ancak, bir çözüm olmaksızın derin derin düşünen insanlar olumsuz duygular hissetme eğiliminde olabilmektedir. Bu nedenle duygularını kontrol edemeyen kişilerin kırıcı bir olay sonrasında eşlerini affetmeleri zor olabilmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme affetmenin uzaklaşma boyutunu pozitif yönde etkilemektedir. Yani kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme puanları arttıkça kişilerin affetme eğilimleri azalmaktadır. Yapılan literatür taramasında da bu araştırmaya benzer sonuçların ortaya konulduğu tespit edilmiştir. Christensen (2017), orta yaşlı erişkinlerde kaçınan ve kaygılı bağlanmanın affetme ile ters orantılı olduğunu belirtmiştir. Diğer çalışmada ise bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça başkalarını affetme puanlarının azaldığı bulunmuştur (Ceyhan 2018). Mikulincer ve arkadaşları (2006) da güvensiz bağlanan kişilerin, eşlerinin özenli ve destekleyici olduğunu düşündükleri günlerde bile çok az affedicilik gösterdiklerini savunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerini sürdürmekte isteksiz olabilmekte, bu nedenle üzücü bir olay yaşandıktan sonra gücünmeyi ve kendilerini üzen kişiden uzaklaşmayı seçebilmektedirler. Ayrıca katılımcıların birlikte kara kara düşünme puanları arttıkça, bağışlamanın uzaklaşma alt ölçeği puanları artmaktadır. Özteke-Kozan ve arkadaşları (2017) affetmeme ile uyumsuz

Tablo 5. Evli Bireylerde Affetme-Misillemeyi Yordayan Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	P
Affetme-Misilleme					
Kaygılı Bağlanma	.048	.011	.317	4.249	.000*
Kaçınan Bağlanma	-.010	.013	-.057	-.769	.443
Birlikte Yeniden Düşünme	-.029	.036	-.057	-.805	.422
Birlikte Kara Kara Düşünme	.036	.040	.063	.900	.369
R= .326 R ² = .106 F ₍₄₋₂₃₁₎ = 6.875					

duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Hodgson ve Wertheim (2007), duygu düzenleme becerileri daha iyi olan kişilerin affetme eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu çalışmadaki sonuçlar dikkate alındığında, kara kara düşünen evli bireylerin üzücü bir durum yaşadktan sonra sürekli olarak durum hakkında düşündükleri ve olumsuz duygularını olumluya çeviremedikleri için eşlerini affetmekte zorlandıkları söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre kaygılı bağlanma, affetmenin misilleme boyutunu olumlu yönde etkiler. Diğer bir deyişle, evli bireylerin kaygılı bağlanma puanları arttıkça kişilerin affetme eğilimleri azalmakta ve eşlerinden intikam alma istekleri artmaktadır. Sezer ve Murat'ın yaptığı bir çalışmada, kaygılı bağlanma affetmenin negatif yordayıcısı olarak bulunmuştur (2020). Finkel ve arkadaşları (2007) deneysel olarak bağlanma kaygısını arttırmış ya da 6 ay boyunca bağlanma kaygısındaki haftalık dalgalanmaları ölçmüştür ve artan bağlanma kaygısının bir eşin suçlarını affetmeyi azalttığını bulmuştur. Diğer bir çalışmada da, kaygılı bağlanan bireylerin eşlerine ihtiyaçları olduğunda yanlarında olamayacaklarını düşünmektedir ve bu durum da bireylerin eşlerini affetmelerini zorlaştırabilecekleri bulunmuştur (Hazan ve Shaver 1987).

Verilen diğer çalışmalarda da görüldüğü gibi evli bireylerin bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerilerinin bireylerin affetme eğilimlerini yordadığı söylenebilir. Kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanmanın genel olarak evli bireylerin eşlerini affetme isteğini düşürdüğü ifade edilebilir. Ayrıca kara kara düşünme diye adlandırılan çözümsüz bir şekilde sürekli aynı şeyi düşünme davranışı da eşlerin uzaklaşma davranışını tetikleyerek affetme eğilimlerini azaltabilir.

Çalışmamızda bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve affetme arasında negatif bir ilişkiden söz edilebilmektedir. Yani evli bireylerde kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça affetme puanları düşmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerden uzak durmakta, ilişkilerini sürdürmekte zorlanmakta ve ilişkilerinde güvensizlik yaşadıklarında eşlerinden uzaklaşma eğilimi göstermektedirler. Bu tip insanlar, ilişkilerini sürdürmek için hiçbir şekilde çaba sarf etmeye meyilli değildirler, bu yüzden incitici bir olaydan sonra onları affetmek yerine partnerlerinden uzaklaşmayı tercih edebilmektedirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde kaygılı olmakta, eşlerinin samimiyetine inanmakta güçlük çekmekte ve eşleri tarafından terk edilmekten korkmaktadırlar. Bu kişiler

incitici olaydan sonra eşlerinin samimiyetine inanmadıkları ve ilişki konusunda endişelendikleri için bu incitici olayı tekrar yaşayabileceklerinden korkabilmektedirler. Bu nedenle, kendilerini eşlerinden uzaklaştırma eğiliminde olabilmekte veya kaygılı ruh halleri nedeniyle eşlerine aynı davranışı göstererek misillemede bulunabilmektedirler. Aynı şekilde birlikte kara kara düşünme puanı arttıkça eşler birbirinden uzak durmakta ve affetme eğilimi azalmaktadır. Affetme eğiliminin düşmesinin insanların negatif duygularından uzaklaşmasını engelleyeceği düşünülmektedir. Ancak bu çalışmada duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu olan yeniden değerlendirme ile affetme boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmaması; bizi affetmeyi etkileyen cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, evlenme durumu ve evlilik süresi vb. diğer faktörlerin varlığını da düşündürmektedir.

Her çalışmada olduğu gibi bu araştırmanın yürütülmesinde de bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışmanın en önemli sınırlılığı katılımcıların sadece evli bireylerden oluşmasıdır. Bu nedenle sonuçlar sadece evli bireylere genellenebilmektedir. Ayrıca araştırmaya katılabilecek kişilere çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Bu durum nedeniyle, onlarla yüz yüze iletişim kurulamamış ve ölçekleri cevaplarırken içinde buldukları ruh hali gözlemlenememiştir. Ayrıca formun çevrim içi platformlar üzerinden gönderilmesi, her sosyoekonomik düzeyden ve her yaşta bireylere erişilememesine neden olmuştur. Bu nedenle daha yoksul, daha az eğitilmiş ve yaşlı kişilerin daha zengin, daha eğitilmiş kişilere ve gençlere göre internete erişimlerinin sınırlı olması nedeniyle bu durumun örnekleme yanlılığına neden olduğu düşünülebilmektedir. Ekonomik özgürlüğü olmayan nüfusun alt sosyo-ekonomik grupları için bir eş affetmenin daha zorunlu olduğu unutulmamalıdır; bu nedenle araştırmanın sonuçları mevcut sosyo-ekonomik grupla sınırlı olabilmektedir. Benzer şekilde, uzun yıllar yaşayan ve geleneklerine bağlı kalan yaşlı çiftler için bir eş affetmenin daha tolere edilebilir olduğu düşünülürse, sonuçlar mevcut yaş aralığı ile sınırlı olabilmektedir.

Sonuç

Birçok çalışma, bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin evli bireylerde affetme eğilimini etkileyeceğini öne sürmüştür. Ancak bu çalışmada duygu düzenleme, affetme üzerinde beklenen etkiyi göstermemiştir. Bunun nedeni duygu düzenleme anketinin katılımcılar üzerinde yeterince çalışmamış olmasından kaynaklanmış olabilir. Bu nedenle ileriki çalışmalarda ölçeğin daha heterojen bir katılımcı grubuna uygulanmasının

veya deneysel bir çalışma yapılmasının daha güvenilir veriler elde edilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme, affetmenin yardımseverlik boyutunu olumsuz yönde; kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve birlikte kara kara düşünme affetmenin uzaklaşma boyutunu olumlu yönde, yalnızca kaygılı bağlanma bağışlamanın misilleme boyutunu yordarken, birlikte yeniden değerlendirme bağışlama boyutlarını yordamamaktadır. Bağlanma kuramcılarının göre kendini korumaya çalışmak ve başkalarına saldırgan davranışlar sergilemek yerine affetmek için empatiye ihtiyaç vardır (Burnette ve ark. 2007). Empati, duygusal stres altında zarar görmeyen güvenli bağlanma ile ilgilidir. Bu nedenle, güvenli ilişkisel deneyimler; kısmen önceden içselleştirilmiş güvenli, empatik ilişki deneyimlerinden veya çatışmayı izleyen onarımdan kaynaklanmakta; bu durum da incitici olaylardan sonra duygusal düzenleme ve affetme için içsel kaynaklar sağlamaktadır. Ek olarak, kilit bağlanma figürleri tarafından affetmenin güvence altına alınması, suçlulara karşı duygu düzenleme ve affetme kapasitesi ile sonuçlanabilmektedir. Bu nedenle aile danışmanlarının bireylerin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri üzerinde çalışmasının bireylerin eşlerine karşı affedici davranışlar sergileyebilmeleri açısından önemli olduğu görülmüştür. Son olarak ruh sağlığı alanında evlilik sorunları üzerine çalışan uzmanların affetme konusunda çalışmaları ve bu alandaki araştırmaları artırması önerilebilir.

Kaynaklar

Alpay A (2009) Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi (Uzmanlık tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.

Ata G, Alkar ÖY (2018) Kişilerarası duygu düzenleme Anketi: Birlikte Kara Kara Düşünme ve Birlikte Yeniden Değerlendirme'nin Türkçeye uyarlanması. Klinik Psikoloji Dergisi, 4:136-150.

Bartholomew K, Horowitz LM (1991) Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. J Pers Soc Psychol. 61:226-244.

Blount-Matthews KM (2005) Attachment and forgiveness in human development: A multi-method approach (Doctoral thesis). Berkeley, CA, University of California Berkeley.

Bowlby J (1969) Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. 2. New York, Basic Books.

Burnette JL, Davis DE, Green JD, Worthington Jr EL, Bradfield E (2009) Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. Pers Individ Dif, 46:276-280.

Burnette JL, Taylor KW, Worthington EL, Forsyth DR (2007) Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. Pers Individ Dif, 42:1585-1596.

Ceyhan HC (2018) Evli bireylerin bağlanma stilleri ile psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Uzmanlık tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Ceyhan HC, Kozan HİÖ (2019) Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 4:21-50.

Christensen C (2017) Attachment, forgiveness, and generativity in midlife (Doctoral thesis). Oregon, George Fox University.

de Waal FBM, Pokorny J (2005) Primate conflict and its relation to human forgiveness. In Handbook of Forgiveness (Eds EL Worthington):15-32. Oxfordshire, Routledge.

Durmuş E, Manap A (2018) Evlilikte bağışlama ölçeği-olay: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18:2033-2049.

Enright RD (1994) Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? Hum Dev, 37:63-80.

Enright RD, Coyle CT (1998) Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives. 1:139-161.

Fincham FD (2000) The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. Pers Relatsh, 7:1-23.

Fincham FD, Beach SR, Davila J (2004) Forgiveness and conflict resolution in marriage. J Fam Psychol, 18:72-81.

Fincham FD, Hall J, Beach SR (2006) Forgiveness in marriage: Current status and future directions. Fam Relat, 55:415-427.

Finkel EJ, Burnette JL, Scissors LE (2007) Vengefully ever after: destiny beliefs, state attachment anxiety, and forgiveness. J Pers Soc Psychol, 92:871-896.

Fitzgibbons RP (1986) The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. Psychotherapy (Chic), 23:629-633.

Fraleigh RC, Waller NG, Brennan KA (2000) An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. J Pers Soc Psychol, 78:350-365.

Gable SL, Heidt J (2005) What (and why) is positive psychology? Rev Gen Psychol, 9:103-110.

Greenberg L, Warwar S, Malcolm W (2010). Emotion focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. J Marital Fam Ther, 36:28-42.

Gross JJ (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Rev Gen Psychol, 2:271-299.

Gordon KC, Baucom DH (2003) Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. Am J Fam Ther, 31:179-199.

Hazan C, Shaver P (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. J Pers Soc Psychol, 52:511-524.

Hodgson LK, Wertheim EH (2007) Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. J Soc Pers Relat, 24:931-949.

Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J (2016) Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. Cognit Ther Res, 40:341-356.

Horn AB, Maercker A (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. BMC Psychol, 4:51.

Kalaycı Ş (2006) SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara, Asil Yayın Dağıtım.

Kartal-Sağırılı H (2019) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleriyle affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Uzmanlık Tezi). Erzincan, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.

Keltner D, Haidt J (1999) Social functions of emotions at four levels of analysis. Cogn Emot, 13:505-521.

Larson JH, Holman TB (1994) Premarital predictors of marital quality and stability. Fam Relat, 43:228-237.

Macaskill A (2005) Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. J Pers, 73:1237-1266.

Malhotra NK (2004) Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition. New Jersey, Pearson Prentice Hall.

Malkoç A, Gördesli MA, Arslan R, Çekici F, Sünbül ZA (2018) Interpersonal emotion regulation scale (IERS): Adaptation and psychometric properties in a Turkish sample. Int. J Assess Tool Educ, 5:754-762.

McCullough ME, Worthington Jr EL, Rachal KC (1997) Interpersonal forgiving in close relationships. *J Pers Soc Psychol*, 73:321-336.

Mikulincer M, Shaver PR (2014) Adult attachment and emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Ed JJ Gross):237-250. London, Guilford Press.

Mikulincer M, Shaver PR, Slav K (2006) Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. In *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex* (Eds M Mikulincer, GS Goodman):190-215. London, The Guilford Press.

Murphy JG, Hampton J (1988) *Forgiveness and Mercy*. Cambridge, Cambridge University Press,

North J (1987) Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62:499-508.

Özteke-Kozan Hİ, Kesici Ş, Baloğlu M (2017) Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15:193-215.

Schodt KB (2019) *Social anxiety and emotion regulation processes in romantic relationships* (Doctoral Thesis). Tempe, AZ, Arizona State University.

Scobie ED, Scobie GEW (1998) Damaging events: The perceived need for forgiveness. *J Theory Soc Behav*, 28:373-402.

Selçuk E, Günaydın G, Sümer N, Uysal A (2005) Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk

örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8:1-11.

Sezer S, Murat M (2020) Narsistik kişilik özellikleri ile affedicilik arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15:1320-1345.

Stephens J, Hittner E, Haase C (2020) Emotion regulation in couples across the life span. In *The Oxford Handbook of Emotional Development* (Eds D Dukes, AC Samson, EA Walle):323-349. Oxford, Oxford University Press.

Taysi EY (2007) *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.

Thompson RA (1994) Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59:25-52.

Tirtashi EN, Shafiabady A, Mohammadi M, Kazemi N (2012) A study of attachment styles and forgiveness in divorce-seeking women. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 1:15-22.

Worthington EL (1998) An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *J Fam Ther*, 20:59-76.

Worthington EL, Wade NG (1999) The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *J Soc Clin Psychol*, 18:385-418.