

T.C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE ÇATIŞMA  
ÇÖZME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
AFFETMENİN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

YASEMİN KAYGAS

GAZİANTEP  
ARALIK, 2017

T.C.  
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI  
İLİŞKİ TARZLARI VE ÇATIŞMA ÇÖZME  
EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETMENİN  
ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Yasemin KAYGAS

Tez Danışmanı: Prof.Dr. Zeynep HAMAMCI

GAZİANTEP  
ARALIK, 2017

## TEZ ONAY SAYFASI

**Öğrencinin Adı ve Soyadı:** YaseminKAYGAS

**Üniversite** : Gaziantep Üniversitesi

**Enstitü** : Eğitim Bilimleri Enstitüsü

**Anabilim Dalı ve Program** : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**Tezin Başlığı** : Üniversite Öğrencilerinin, Kişilerarası İlişki Tarzları ve  
Çatışma Çözme Eğilimleri Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü

**Tezin Savunma Tarihi** : 28/12/2017

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof.Dr. Zeynep HAMAMCI  
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Zeynep HAMAMCI  
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

**Jüri Üyeleri:**

(Unvanı Adı ve SOYADI)

İmzası

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof.Dr.M.Fatih ÖZMANTAR  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uydugumu, yararlandigim tum kaynaklari kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttigimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

İmza:.....

Adı ve Soyadı:Yasemin KAYGAS

Öğrenci Numarası: 201442211

Tezin Savunma Tarihi: 28/12/2017

## ÖNSÖZ

Çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen, beni cesaretlendiren, değerli bilgilerinden faydalanma fırsatı bulduğum titiz çalışma prensibini kendime örnek edindiğim çok kıymetli hocam Sayın Prof.Dr.Zeynep Hamamcı'ya sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca yapıcı geri bildirimleriyle çalışmaya katkı sağlayan saygıdeğer jüri üyeleri Yrd.Doç.Dr.Fulya Türk ve Yrd.Doç.Dr.Cemre Tatlı'ya çok teşekkür ederim.

Beni her zaman destekleyen günlere gelmemi sağlayan aileme, özellikle de anneme sonsuz teşekkür ederim.



## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARI VE ÇATIŞMA ÇÖZME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETMENİN ARACI ROLÜ

KAYGAS, Yasemin

Yüksek Lisans Tezi,

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Zeynep HAMAMCI

Aralık, 2017, 79 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini , başkalarını ve durumu affetmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Gaziantep Üniversitesinde lisans düzeyinde çeşitli bölümlerde öğrenim görmekte olan 409 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak “Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği”, “Heartland Affetme Ölçeği”, “Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Araştırmada yapılan analizler besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Çatışma çözme eğilimi ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin besleyici ilişki tarzı ile anlamlı pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Zehirleyici ilişki tarzının çatışma çözme ve affetme ile ilişkisi negatif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelendiği modelde ise, durumu affetmenin aracılık etkisinin olmadığı; besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetme ve başkalarını affetmenin; zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetmenin kısmi aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarından besleyici ilişki tarzına sahip yani olumlu ilişkiler kurma ve ilişkileri sürdürme yönünde eğilimi olan bireylerin kendisini inciten kişiyi ya da kendilerini affederek ilişkisinde çatışmaları çözme eğilimi sergileyebilecekleri ve böylece ilişkisini sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlayabilecekleri belirlenmiştir. Bu araştırma bireyin kişilerarası ilişkilerde karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmesinde ve kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde affetme önemli bir kavram olarak karşımıza çıktığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** affetme, kişilerarası ilişki, çatışma çözme

**ABSTRACT****FORGIVENESS AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN  
INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLES AND CONFLICT  
RESOLUTION**

KAYGAS, Yasemin

MA Thesis,

Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof.Dr. Zeynep HAMAMCI

December, 2017, 79 pages

The aim of this research is to examine the mediating role of university students' forgiveness themselves, others and the situation in the relationship between interpersonal relationship styles and tendency to resolve conflicts of university students. The study group of this research consists of 409 students who are studying at various undergraduate departments in Gaziantep University. "Conflict Resolution Tendency Scale", "Heartland Forgiveness Scale", "Interpersonal Relationship Style Scale" and "Personal Information Form" prepared by the researcher were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, structural equation modeling. Analyzes in the research have shown that the relationship between nourishing relationship style and conflict resolution tendency is significant in the positive direction. There is a positive relationship between the tendency to resolve conflict and self-forgiveness, to forgive others, and to forgive situation. The toxic relationship style has been determined to be negative and meaningful in relation to conflict resolution and forgiveness. According to the results of the research, in the model in which the intermediary role of forgiveness is examined between interpersonal relationship styles and conflict resolution tendency, self-forgiveness and the forgiveness of others in relation to the nourishing relationship and the tendency to resolve conflict; the relationship between the toxic relationship style and the tendency to resolve conflict was found to be the partial mediator effect of self-forgiveness. It has been determined from the results of this research that individuals who have a nurturing relationship style, that is, those who tend to establish positive relationships and maintain relationships, can exhibit a tendency to resolve conflict by means of forgiving yourself or the person who hurt himself or herself, thereby ensuring that the relationship continues in a healthy manner. In this research, it can be said that forgiveness as an important concept emerges as an important factor in coping with the negative situations that the individual has in interpersonal relations and in organizing interpersonal relations.

**Keywords:** forgiveness, interpersonal relationship, conflict resolution

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI	Sayfa i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1.Problem Durumu .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	3
1.3.Araştırmanın Önemi .....	4
1.4.Sayıtlar .....	5
1.5.Sınırlılıklar .....	5
1.6.Tanımlar .....	5

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Affetme .....	7
2.1.1. Affetme Türleri .....	10
2.1.1.1.Kendini Affetme.....	10
2.1.1.2.Başkalarını Affetme .....	12
2.1.1.3.Durumu Affetme .....	14
2.2.Kişilerarası İlişkiler.....	14
2.3.Çatışma.....	16
2.3.1.Çatışma Çözme Süreçleri .....	19
2.3.1.1. Çatışma Çözme Sürecinde Beceriler.....	21



2.4.Affetme, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Çatışma Çözme Arasındaki İlişki .....	22
2.5.İlgili Araştırmalar .....	23
2.5.1.Affetme Kavramıyla İlgili Araştırmalar .....	24
2.5.1.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	24
2.5.1.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	26
2.5.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Araştırmalar .....	30
2.5.2.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	30
2.5.2.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	31
2.5.3.Çatışma Kavramıyla İlgili Araştırmalar .....	33
2.5.3.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	33
2.5.3.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	34
2.5.4. Affetme, Kişilerarası İlişkiler ve Çatışma Çözme Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar .....	35

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1.Araştırma Modeli .....	36
3.2.Çalışma Grubu .....	36
3.3.Veri Toplama Araçları .....	37
3.3.1.Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği .....	37
3.3.2.Heartland Affetme Ölçeği .....	37
3.3.3.Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği .....	38
3.3.4.Kişisel Bilgi Formu .....	39
3.4.Verilerin Analizi .....	39

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR**

4.1.Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular .....	41
4.2.Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları .....	42
4.3. Kuramsal Modele İlişkin Ölçme Modeli Sonuçları .....	43
4.4.Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli .....	45

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA**

5.1.Besleyici İlişki Tarzi ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolü.....	50
5.2. Besleyici İlişki Tarzı ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Başkalarını Affetmenin Aracı Rolü.....	52
5.3.Zehirleyici İlişki Tarzı ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolü.....	53

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1.SONUÇ.....	55
6.2.ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	57

**TABLULAR LİSTESİ**

Tablo 3.1.Öğrencilerin Cinsiyet ve Öğrenim Gördükleri Fakülte ve Sınıflara Göre Dağılımları	37
Tablo 3.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Çarpıklık-Basıklık Değerleri	39
Tablo 4.1.Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	42
Tablo 4.2.DeğişkenlerinBirbirleriyle Olan Korelasyonları	43
Tablo 4.3.Ölçme Modeline Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri	45
Tablo 4.4. Model1'e Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri	47
Tablo 4.5. Model2'ye Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri	49
Tablo4.6. Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzının Kendini Affetme Aracılığı ile Çatışma Çözme Eğilimi Üzerine Etkileri	50
Tablo.7.Besleyici İlişki Tarzının Başkalarını Affetme Aracılığı ile Çatışma Çözme Eğilimi Üzerine Etkileri	50

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

Şekil 3.1. Aracılık İlişkisinin Kavramsal Modeli	41
Şekil 4.1. Standardize Edilmiş Katsayılar ile Ölçme Modeli	45
Şekil 4.2. Model 1'e Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	46
Şekil 4.3. Model 2'e Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	48



**EKLER LİSTESİ**

Ek1: Kişisel Bilgi Formu

Ek 2: Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği

Ek 3: Heartland Affetme Ölçeği

Ek 4: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği



**KISALTMALAR**

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1.Problem Durumu

İnsanlar, temel ihtiyaçlarını karşılayarak hayatlarını sürdürme çabası gösterirler. Yaşamın ilk yıllarından itibaren ebeveynlerin varlığıyla temel ihtiyaçların doyurulduğu yaşam süreci, daha sonraki yıllarda ortaya çıkan psiko-sosyal ihtiyaçların giderilmesiyle başka bir boyut kazanır. Zamanla, kendini sosyal hayatın içinde bulan insan ilişki kurma ihtiyacını okul, arkadaş ve iş çevresi gibi farklı sosyal ortamlarda doyurmaya çalışır. Başkaları ile ilişki kurma insanın en temel ihtiyaçlarından biridir. Özellikle ailelerinden uzaklaşarak üniversite ortamına giriş yapan öğrenciler için kişilerarası ilişkiler sosyal gelişimleri açısından önemli bir yere sahiptir.

Topluma uyum sürecinin bir parçası olarak sürdürülen kişilerarası ilişkiler, yalnızca yakınlık ve romantik ihtiyaçların doyurulmasıyla sınırlı kalmamakta, bir kimlik edinme sürecine de katkı sağlamaktadır. Üniversite ortamında bulunan öğrenciler kişilerarası ilişkiler kurmakta ve sürdürmekte zaman zaman sorunlar yaşayabilirler. Bu dönemde kurulan olumlu ilişkiler, gençlerin toplum yaşamına uyum sağlamasını kolaylaştırmakta ve kimlik gelişiminin başarılı olmasını sağlarken olumsuz yaşantılar ise gençlerin daha sonraki dönemlerde ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına sebep olabilir.

Yetişkin bir birey olmanın gerekliliklerinden biriyakın, süreğen ve doyum verici ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri devam ettirebilme becerisine sahip olmaktır. Bu açıdan kişilik gelişiminde kişilerarası ilişkilerin önemli bir rolü vardır. Bireyler başkaları ile kurdukları ilişkiyi devam ettirmek isterler, bu kişilerarası ilişkilerin kalitesi ve psikolojik iyilik hali ile yakından ilişkilidir (Blatt ve Blass, 1996).

Başkalarıyla ilişkilerinde yapıcı olumlu iletişim kuran bireylerin ilişkilerinin hem sağlıklı olması hem de devam etmesi beklenir. Yargılayıcı ve olumsuz iletişim

kuran bireylerin ise ilişki içinde buldukları bireyleri incitme hatta onlarla çatışma yaşama ihtimali daha yüksektir (Batıgün,2004).

Yaşamın her alanında olduğu gibi ilişkilerde de farklı ihtiyaçlar, istekler veya dürtüleri olan bireyler arasında çatışma yaşanması olağan bir durumdur. Özellikle farklı kültür ve değerlere sahip bireylerin bir arada bulunduğu üniversite yıllarında kişilerarası ilişkilerde çatışma yaşanması kaçınılmazdır. Üniversite eğitimi süresince, gençlerde geleceğe yönelik beklentiler, arkadaşlık ilişkileri veya romantik ilişkilerde yaşanan çeşitli farklılıklar çatışmaya sebep olabilmektedir. Dökmen(2015)'e göre kişilerarası çatışmaların nedenleri ise; biliş, algı, duygu, bilinçdışı, ihtiyaçlar, iletişim becerisi, kişisel faktörler, kültürel faktörler, roller, sosyal ve fiziksel çevre ve mesajın niteliğidir.

Yaşanan çatışmaların nasıl çözüme kavuşturulacağı çatışmaya verilen tepkiye göre değişiklik göstermektedir. Çatışmalar yapıcı bir şekilde ele alınırlarsa, kişilerarası ilişkilerde olumlu bir değişim ve bir gelişim olarak değerlendirilebilir. Çatışmaların yapıcı bir şekilde ele alınmadığı ortamlarda ise değişim ve gelişim yaşanamaz.

Kişilerarası ilişkilerde karşılaştığımız çatışmalarla baş etme yollarından biri olarak görülen affetme son zamanlarda ilgi çekmeye başlayan kavramlardan biridir. Çatışma ya da incinme yaşanmadan affetmenin ortaya çıkması mümkün olmamaktadır (Enright ve Coyle, 1998). İncinme sonrasında birey kızgınlık, gücenme, hayal kırıklığı gibi bazı olumsuz duygular deneyimlemekte ve kaçınma ya da oç alma gibi bazı tipik davranışlar sergilemektedir. Bu durum birey kendisini inciten kişiyi affetmemişse meydana gelmektedir. Bireylerin başkalarıyla ilişkilerini sürdürme yönünde bir eğilimi vardır. Bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları olumsuz duyguların üstesinden gelebilmelerinde ve ilişkilerini devam ettirmelerinde affetmenin önemli bir rolü bulunmaktadır (McCullough vd., 1998; Fincham, 2000).Yaşadıkları haksızlık karşısında affedici bir rol üstlenerek karşısındaki bireylere yönelik olumlu tutumlar sergileyen bireyler sosyal çevreye kendilerini daha ait hissedebilmektedirler (Worthington vd., 2001). Affedici davranan bireylerin daha fazla sosyal desteğe ve kişilerarası ilişkileri sürdürmeye yönelik motivasyon düzeyine sahip oldukları ileri sürülmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Affedici rol üstlenen bireyler böylece çevrelerine daha bağlı olmakta ve yaşamlarından daha çok doyum almaktadırlar (Lee vd., 2008).



Baumeister, Exline ve Sommer (1998), kişilerarası ilişkilerde affetmenin, incinen kişinin hatalı kişiyi affederek ilişkinin düzelmesine yardımcı olabildiğini ifade etmektedirler. Bu anlamda kişilerarası ilişkilerde affetme, kişilerarası ilişkilerin devam etmesini ve sosyal uyumun oluşturulmasını sağlayan olumlu bir yapı olarak görülmekte ve başarılı kişilerarası ilişkilerde anahtar bir rolünün olduğuna inanılmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerinde olumsuz bir tarz kullanan ve bunun için çatışma yaşayan bireyin kendini, başkalarını ve durumu kolay affedebiliyor olması durumunda çatışmaları ya daıcı bir şekilde çözmesi muhtemeldir. Hallowell(2005) affetmeyi başarabilenlerin öfke ve düşmanlık duygularının ve kendini suçlamalarının azaldığını buna karşılık iyimser düşüncelerinin ve sosyal destek kaynaklarının ise arttığını ifade etmektedir. Dolayısıyla affetmenin kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde ve çatışmaların çözümünde önemli bir rolü bulunmaktadır.

Literatürde de affetmenin kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalar ile (Ruvolo ve Veroff, 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000)ve kişilerarası ilişki tarzı ile ilişkinin incelendiği görülmektedir. (Ross vd., 2004). Ayrıca kişilerarası ilişki tarzı ile çatışma çözme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada bulunmaktadır(Park ve Antonioni, 2007). Ancak literatürde affetme kişilerarası ilişki tarzı ve çatışma çözme arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda bakıldığında kişilerarası ilişkiler ile çatışma çözme sürecinde affetmenin bir rolü olup olmadığı bilinmemektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerin ve ilişkilerde yaşanan çatışmaların yoğun olduğu üniversite döneminde bireylerin kendini, başkalarını ve durumu affetmelerinin kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığı incelenmeye değer bir konudur.

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı kişilerarası ilişki tarzı ve çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1) Öğrencilerin affetme düzeyleri, kişilerarası ilişkileri ve çatışma çözme eğilimlerine ilişkin puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 2) Öğrencilerin besleyici ilişki tarzları ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide kendini affetmenin, başkalarını affetmenin ve durumu affetmenin aracı rolü var mıdır?
- 3) Öğrencilerin zehirleyici ilişki tarzları ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide kendini affetmenin, başkalarını affetmenin ve durumu affetmenin aracı rolü var mıdır?

### 1.3.Araştırmanın Önemi

Kişilerarası ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmek için ilişki sırasında meydana gelen çatışmaları da doğru yorumlayıp yapıcı bir şekilde çözmek gerekmektedir. Kişilerarası ilişkilerde çatışma kaçınılmaz olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde kullandığımız tarzlara göre çatışmalar başlayabilir ya da sonlanabilir. Kişilerarası ilişkilerin önem kazandığı üniversite yıllarında öğrenciler çeşitli konulardan dolayı çatışma yaşayabilirler. Çatışma çözme eğilimleri yüksek olan öğrenciler yaşadıkları çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye çalışırken, çatışma çözme eğilimi düşük olan öğrenciler çatışma çözme konusunda istek göstermemekte ve bazen kaçınmayı tercih etmektedir. Bu durum ise kişilerarası ilişkilerde problemlere sebep olabildiği gibi ilişkinin sonlanmasına da neden olabilir.

Son yıllarda kişilerarası ilişkilerdeki önemi fark edilerek üzerinde daha fazla çalışılmaya başlanan bir kavram olan affetme, çatışmaların ve incinmelerin yaşandığı durumlarda kişilerarası ilişkileri devam ettirmemizi sağlayan olgulardan biridir. Bu çerçevede ele alındığında kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü olup olmadığının araştırılması, kişilerarası ilişkilerle ilgili kuramsal ve uygulamalı çalışmalar için önemli bilgi sağlayacaktır. Bu çalışmada kuramsal olarak besleyici ve zehirleyici ilişki tarzında kendini, başkalarını ve durumu affetmenin hangisinin çatışma çözme sürecinde rol oynadığını belirlemek mümkün olacaktır. Eğer bu çalışmada kendini, başkalarını ve durumu affetmenin çatışma çözme sürecinde aracı bir rolü olduğu belirlenirse, çatışma çözme konusunda yapılmakta olan bireysel ve grupla psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında affetme konusu eklenebilir ya da bireylere genel affetme eğitimi verilerek kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları çatışmaları olumlu yapıcı bir şekilde çözmeleri sağlanabilir.

#### 1.4.Sayıtlar

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlardan hareket edilmiştir:

1.Araştırma kapsamına alınacak olan çalışma grubunun ölçüm aracında yer alan sorulara, samimi ve içten cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

#### 1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların genellemesi ancak aşağıda belirtilen sınırlılıklar içinde geçerlidir:

Araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 eğitim öğretim yılında Gaziantep ili Gaziantep Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okumakta olan öğrencilerle sınırlıdır.

Bu çalışmada ele alınan affetme düzeyi, Heartland Affetme Ölçeği'nin; Kişilerarası İlişki Tarzları Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nin, Çatışma Çözme Eğilimi de Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

#### 1.6.Tanımlar

**Affetme:** Bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesidir(Enright ve Fitzgibbons, 2000).

**Kendini Affetme:** Kişinin kendisine karşı olan kızgınlık, öfke, suçluluk duygularında, kendine zarar veren davranışlarında ve kendini cezalandırma isteğinde azalma, buna karşın kendisiyle ilgili olumlu duygu, düşünce ve davranışlarında artmanın yaşandığı bir süreçtir (Hall ve Fincham, 2005).

**Başkalarını Affetme:** Merhamet, cömertlik, sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye karşı kızma, olumsuz değerlendirme ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesidir (Enright vd. 1996).

**Durumu Affetme:** İstenmeyen durumların kişide yarattığı olumsuz tepkilerin olumluya ya da nötre dönmesidir (Thompson vd., 2005).

**Besleyici İlişki Tarzları:** İnsanların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran açık, anlaşılır ve rasyonel tarzdır (Aydın, 1996)

**Zehirleyici İlişki Tarzları:** Doğru ve sağlıklı iletişimi güçleştiren küçümseyici, saygısız ve saldırgan tarzdır (Aydın, 1996)

**Çatışma Çözme:** Çatışma yaşayan tarafların iletişimine dayalı ve her iki tarafında gelişmesini ve kazanmasını sağlayan, işbirliği yapılan, çözüm üretmeye dayalı bir süreçtir (Akbalık, 2001).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, bu araştırmanın temel kavramları olan affetme, kişilerarası ilişki tarzı ve çatışma çözme kavramları ile ilgili literatür özetlenmiş ve konuyla ilgili olarak Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış araştırma sonuçları açıklanmıştır.

#### 2.1.Affetme

Affetmenin uzun yıllar boyunca, felsefe ve din bilimleri çerçevesinde ele alındığı ve dolayısıyla felsefi ve dini bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Davis vd.,2013). Bazı araştırmacılar (Gordon vd., 2000; McCullough vd., 2000; Scobie ve Scobie, 1998) bu önemli özelliğe yöneltilen sınırlı ilginin başlıca nedenlerinden biri olarak affetmenin, dini ya da ruhani bir yapı olarak algılanması ve bu nedenle sosyal bilimlerin bu kavramı incelemeye yönelik isteksizlik göstermesi olduğunu belirtmektedir. Psikoloji bilimindeki pek çok disiplin, özellikle 1980’li yıllara kadar affetme kavramını sistematik bir şekilde incelememiştir. Hemen hemen her konu ile ilgili önemli bilimsel yaklaşımlar öne süren Sigmund Freud, William James, E. L. Thorndike, Carl Jung, Karen Horney, Alfred Adler gibi önemli kuramcılar bile affetme ile ilgili yok denecek kadar az çalışma ortaya koymuşlardır (McCullough vd., 2000). Ancak Macaskill’e (2004) göre affetmenin önemi, ruh sağlığı ile ilgilenen bilim alanları tarafından yıllarca göz ardı edilmiş gibi görünse de aslında bu kavram travma, suçluluk, utanç, öfke ve cezalandırma isteği gibi konularla birlikte, farklı isimler altında uzun süredir çalışılan önemli bir özelliktir. McCullough vd.,(1997) suç işlenmeye başlandığı tarihten itibaren olumsuz davranışta bulunan kişiyi cezalandırmaktan vazgeçmenin yani affetmenin insanın bildiği bir duygu olduğunu ifade etmektedirler. Günümüzde affetme kavramı, din ve felsefe ile olan ilişkisinin yanında gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, psikolojik danışma, psikoterapi ve aile danışmanlığı gibi psikoloji alanlarda da çalışılmaya başlanan bir konu haline gelmiştir (McCullough, 2000).

Literatür incelendiğinde, affetmenin tanımına ilişkin farklı görüşler olduğu, tanımların din, felsefe ve psikoloji bağlamında farklı içeriklere göre yapıldığı görülmektedir.

Truong (1991) affetmeyi dini açıdan ele almaktadır. Affetme tanrısallığın doğasına katılma, inanç göstergesi, ilahi bir güç tarafından uygulanan bir eylemdir. Affetme toplumsal ahlakın merkez mesajıdır. Diğer bir ifade ile insanın affetme davranışı merhametli bir davranış, ahlaki bir davranıştır; sosyal bir görev, merhametli eylem, kişilerarası ilişkiyi yeniden kurmanın yoludur. Sonuç olarak başka insanlar ve tanrı tarafından affedilmek ya da acılardan kurtulabilmek için kişi affetmelidir.

Affetmenin felsefi açıdan tanımını yapan Minas (1975)'a göre affetme, davranışın olumsuzluğu hakkında ahlaki olarak karar vermedir. Davranışlarda hafifletici koşullar, niyetler ve zorluklar göz önünde bulundurulup kişisel kinden uzaklaşma olarak affetmenin gerçekleşebileceğini söylemektedir.

Psikoloji alanında en bilinen tanımı yapan Enright ve Coyle (1998) affetmeyi, "bireyin kendisine yönelik kusur işleyen ve kendisini inciten kişiye karşı, haketmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği" olarak tanımlamaktadır.

Affetme, inciten bireyden kaçınma ve uzaklaşma, bu bireye yönelik hissedilen öfke, intikam ve misillime yapma duygularını azaltma isteğidir. Ancak affetmeden bahsedebilmek için suçlu kişiye yönelik öfke, intikam ve kaçınma duygularında azalmayla birlikte olumlu duygularda artış olması gerekmektedir (Worthington,1998).

McCullough vd., (2000)'a göre affetme; "bireyin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi ve bu duyguları iyileştirmek yerine olumlu duygularla yer değiştirme sürecidir."

Bir başka tanıma göre affetme "kişinin geçmişten getirdiği öfkesini ve kırınlığını, şimdiki zamanda huzur kazanmak amacıyla yeniden şekillendirmesi ve gelecekteki amaçları ile ümitlerini yeniden canlandırması sürecidir" (Tibbits, 2007).

Murray (2002) ise affetmenin, suçu inkar etme ile aynı olmadığını ve kişide olan olumsuz döngüyü yok edip sağlıklı bir başlangıç yaratmanın incindiği kişiye sunduğu bilinçli ve özgürce verilmiş bir hediye olduğunu belirtmektedir.

Affetme, kişideki olumlu özellikler, karşındakini anlama düzeyi, duygusal süreçleri, bağlanma ve benlik saygısı gibi değişkenleri de içinde barındırmaktadır (Alpay,2009).

Affetme kavramına benzer kavramları birbirine karıştırmamak affetmenin doğru bir şekilde anlaşılması açısından oldukça önemlidir. Affetme, özrü kabul etme, incitmeyi haklı çıkaran göz yumma, incitici davranışın çeşitli nedenlerden dolayı işlendiğini ifade eden mazur görme, suça ilişkin anıların bozulduğu veya bilinçli farkındalıktan kayıp gittiği unutmama ve oluşan zararlı incinmelere karşı algılamadaki isteksizlik ve yetersizlik anlamına gelen inkar etme kavramlarından ayrı değerlendirilmelidir (McCullough ve Witvliet, 2002). Göz yumma davranışında esas olan, zarar gören kişinin kızgınlığını inkar etmesi veya bastırması ile ilişkisine devam ederek suç sayılan eylemi reddetmesi sonucunda bir özür ya da itiraf beklentisi içinde olmamasıdır. Böylece ortada bir suçlu kişi yoktur ve ilişkiye devam edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Taysi(2007b) eşi tarafından aldatılan bir kişinin bu aldatma durumunu görmezden gelerek ilişkisini sürdürme olayını göz yumma olarak açıklamıştır. Göz yummada bir suç durumunun ardından bastırılmış bir öfke ve kızgınlık duyguları devam ettiğini affetmede ise bu duyguların olmadığını söylemiştir. Enright ve North (1998)'a göre affetme haksızlığı yapan kişiye karşı öfkeyi sonlandırmaktan daha fazlasıdır. Affetme hem öfkeyi içeren olumsuz duyguların son bulması; hem de olumlu niteliklerin işin içine katılmasını içerir. Bu yüzden affetme, haksızlığı ya da hatayı yapana karşı objektif duruş değildir.

Mazur görmek kavramı ile ilgili olarak en çok kabul edilen görüşlerden ilkinde göre suç durumunun ahlaki olarak yanlış görülmesine karşın bazı faktörlerinde göz ardı edilmeden suçlu kişinin yapmış olduğu hatalı eyleminden dolayı suçlu ve sorumlu olamayacağı düşüncesidir (Murphy ve Hampton, 1988). İkinci bir görüşte ise suçlu kişinin hatasından dolayı bu durumun karşılığında mutlaka haklı bir durumunun olmasıdır. Affetme ise temel anlamda haksızlığı kabul etme ya da hoşgörüden fazlasıdır. Affetme “ileriye bakma” ya da “geçmiş geride bırakma” gibi kavramlarla açıklanabilir(Enright ve Coyle, 1998).

Unutmak, kişinin yaşamış olduğu olumsuz bir olay ya da olayları bilincinden çıkarması veya uzaklaştırmasıdır. Unutma durumunda kişiye rahatsızlık yaratan sorun çözülmez. Şiddetli haksızlık nadir olarak hafızadan silinir ve affetme oluşmadan önce birey farklı şekillerde olayı hatırlayabilir (Enright ve North, 1998).

Ancak affetme durumundaki olayda sorun düşünülmeden çözülme durumu meydana gelmemektedir (Fincham vd., 2005). Değiştirilemeyecek geçmişi unutmak bireyi teselli edebilmektedir. Kötü zamanları sadece unutmayı seçmek, zaman içerisinde acının bireyi terk etmesini sağlayabilmektedir. Buna karşın “yanlış” hafızaya ısırgan otu gibi tutunmaktadır. Bu ısırgan otundan kurtulmanın tek yolunun affetme adı verilen cerrahi süreç olduğu belirtilmektedir (Smades, 1996; Akt.McCulloughve Witvliet, 2002). Affetme durumunda kişi affetme sürecinin aktif bir şekilde merkezindedir ve yaşanmış olan olumsuz olayı ya da olayları kabul etmektedir (Taysi, 2007b).

Yukarıdaki yapılan açıklamalara göre affetme kavramı üzerinde görüş birliği sağlanamamış olup, görüşlerin bir kısmında affetme sadece başkalarını affetme boyutunda tanımlanırken başka görüşlere göre kişilik özelliği olarak ya da bireyin içsel süreçlerinde meydana gelen değişim olarak tanımlanmaktadır.

Asıcı(2013)’a göre affetme kavramı üzerindeki ortak kabul affetmenin öfke, kızgınlık ve intikam gibi duygulardan vazgeçilmesi ile mümkün olduğudur. Worthington ve Scherer (2004) affetmemenin bireyin hayatındaki önemli stres kaynaklarından biri olduğunu ifade etmişlerdir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)’e göre sevme kapasitesi, kişilerarası beceriler, cesaret, azim, özgünlük, bilgelik gibi affetme de bireylerin sahip oldukları olumlu özelliklerden biridir. Hallowell(2005), affetmeyi başarabilenlerdeki değişiklikleri suçlamada, öfke ve düşmanlıkta ve kolay tepki verme durumlarında azalma, iyimser düşüncelerde artma, sağlıkla ilgili öz yeterlilik, sosyal destek ve normalin üstünde farkındalık olarak altı başlık altında sınıflandırmaktadır. Yani affetme ile birlikte kişi psikolojik olarak kendini iyi hissetmektedir. Bireydeki olumlu içsel süreç önce kendinden başlayarak çevresiyle ilişkisini de olumlu olarak etkilemektedir.

### **2.1.1. Affetme Türleri**

#### **2.1.1.1.Kendini Affetme**

Affetme alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, affetme kavramının daha çok başkalarını affetme boyutu olarak ele alındığı kendini affetme kavramının ise ihmal edildiği görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Affetme sürecine bugüne kadar sadece mağdur kişinin bakış açısından bakılıp suçlu kişinin bakış açısı göz ardı edilmesi çok büyük bir eksiklik olarak görülmüştür (Riek, 2010).



Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi kişinin kendisine karşı olan kızgınlık, öfke, suçluluk duygularında, kendine zarar veren davranışlarında ve kendini cezalandırma isteğinde azalma, buna karşın kendisiyle ilgili olumlu duygu, düşünce ve davranışlarında artmanın yaşandığı bir süreç olarak tanımlamışlardır. Kendini affetme kendisine karşı intikam alma isteklerinin azalmasıyla kendisine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerde artış şeklinde tanımlanabilir. Bu kişilere göre kendini affetme iki şekilde yapılmaktadır. İlkinde kişinin başkalarına verdikleri zarardan dolayı kendisini affetmesi, ikinci durumda ise kişinin kendisine verdiği zarardan dolayı kendini affetmesi olayıdır. Kendini affetme sürecinde bireyin kendisine ya da karşısındaki kişiye yönelik yaptığı nesnel bir hata söz konusudur (Enright vd., 1996; Hall ve Fincham, 2005; Holmgren 1998). Kişi yaptığı hatadan dolayı önemli bazı kişisel, sosyal ve ahlaki standartlarını ihlal ettiğini düşünüp suçluluk ve utanç gibi duygular hissedebilir (Tagney vd., 2005). Hall ve Fincham (2005) bu durumun kendini eleştirmeye, kendine kızmaya hatta kendini aşağılamaya bile neden olabileceğini belirtmişlerdir. Jacinto ve Edwards (2011)'a göre pişmanlık ve keder gibi duyguların bu sürece eşlik etmesinin yanı sıra depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklarda bu süreçte görülebilir. Birey kendini affetmeyi seçerek bu olumsuz duyguların bitmesine izin vermekte ve önemli bir değişim yaşamaya başlamaktadır. Hepp-Daxx (1996) ve Thompson vd. (2005) göre bireyin yaptığını düşündüğü bir hatadan dolayı kendini affetmesi affetmenin önemli boyutlarından biridir. Taysi (2007b) kendini affetmenin kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışın sorumluluğunu almasıyla gerçekleşebileceğini belirtmiştir. Kendini affetme, kişinin kendinden özür dilemesi veya kendi yanlış davranışını görmezden gelmesi ile aynı değildir. Kendini affeden kişi bazı davranışların değişmesi gerektiğini bilebilir buna rağmen kendini değerli görebilir. Kişi kendi hatalarını fark eder ve kendine objektif yaklaşabilirse; kendini affetme olumlu değişiklik için bir kapı aralayıcı olabilir. Kendini affetme aşırı derecede narsisizmin göstergesi değildir. Çünkü narsisizm kendini beğenmişlik üzerine kuruluyken affetme sevgi üzerine kuruludur (Enright vd., 1996).

Jacinto ve Edwards (2011)' a göre kendini affetme kabul etme, sorumluluk alma, hatayı ifade etme ve yeniden yaratma adı verilen dört terapötik evreden oluşmaktadır. Kabul etme evresi, bireyin kendisine karşı duyduğu kızgınlık, öfke gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden sonra kendini affetmesi gerektiğini durumu fark

ettiği evredir. İkinci aşama olan sorumluluk evresinde birey hatalı olduğunu fark etmiş ve hatasının sorumluluğunu almıştır. Bireyin hatasını dile getirdiği evre ifade etme evresidir. Yeniden yaratma evresinde ise birey kendisine ilişkin algısını olumlu olacak şekilde yeniden oluşturmaktadır.

Enright vd. (1996)'ın geliştirdiği kendini affetme süreç modeline göre kendini affetmek keşfetme evresi, karar evresi, eylem evresi ve derinleştirme evresi olmak üzere dört evreden oluşmaktadır. İlk evre olan keşfetme evresinde kişi yapılan hatanın ve yaşadığı olayın kendisi ve başkaları için ne anlama geldiğini anlamaya çalışır. İkinci evre olan karar evresinde kişi kendini affetmenin ne olduğunu ve bunun yararının neler olabileceğini anlamaya çalışır. Üçüncü evre olan eylem evresinde kişi yaptığı hatayı anlayıp bu hatanın sorumluluğunu üstlenir ve yeni bir bakış açısıyla her insanın hata yapabileceğini kabul ederek kendini daha olumlu bakış açısıyla yeniden değerlendirmeye çalışır. Son evre olan derinleştirme evresinde ise kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan bilinçli bir şekilde vazgeçerek bu olumsuz duygulardan yaşamı için anlamlı ve yararlı yeni hedefler çıkarmaktadır. Bu sürecin tümü bireyin psikolojik iyi oluşu için gerekli olduğu düşünülen bilişsel, duygusal ve davranışsal yaşantıları ve değişimleri içermektedir.

### **2.1.1.2. Başkalarını Affetme**

Affetmenin, psikoloji biliminde ele alınmaya başlandığı 1980'li yıllardaki çalışmalar incelendiğinde çalışmaların kişilerarası ilişkiler odaklı olup başkalarını affetme üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Hope, 1987; McCullough vd.,1997). Bugay (2010)'a göre affetme kavramı, başlangıçta doğrudan kişilerarası affetme, bir başka deyişle başkalarını affetme olarak kavramsallaştırılmış ve bu iki kavram sürekli birbirinin yerine kullanılmıştır.

Ruh sağlığı alanında çalışmaların hızlandığı 1990'lı yıllardan sonra affetmenin yalnızca kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetmeyi içeren tek boyutlu bir kavram olmadığı ve çok boyutlu bir kavram olarak ele alınması gerektiği anlaşılmıştır. Engriht vd. (1998) affetmenin 'başkalarını affetme', 'başkaları tarafından affedilme' ve 'kendini affetme' olmak üzere üç boyutu olduğunu ve bu boyutların bir arada ele alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca başkalarını affetmeyi "merhamet, cömertlik, sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin

onu haksız yere inciten kişiye karşı kızma, olumsuz değerlendirme ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesi” olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımlama dikkat edilmesi gereken noktanın başkalarını affetme sürecinde incinen bir bireyin olduğu ve bu bireyin affetmeyi kendi iradesiyle seçtiğidir. İnsanlar kendilerini inciten kişiyi uygun bir şekilde affetmeleri için makul derecede benlik saygısına ve ego gücüne sahip olmaya ihtiyaç duymaktadır (Wade ve Worthington,2005). Kachadourian vd. (2005) aynı şekilde başkalarını affetmeyi genel olarak; hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olumsuz duyguların azaldığı, olumlu duyguların ise arttığı duygusal bir dönüşüm olarak tanımlamaktadır. McCullough vd. (1997) da başkalarını affetmeyi duygusal bir değişim olarak ele almışlardır. Affetme sürecinde hatayı yapan bireyden intikam alma ve hatayı yapan bireyden uzak kalma isteğinde azalma, hatayı yapan kişinin acı veren eylemlerine rağmen, onunla uzlaşma için istekli olma gibi değişiklikler meydana gelmektedir. Worthington (1998)’ e göre başkalarını affetme kişilerarası ilişkileri iyileştirir ve bireyin iyilik halinin sağlanmasında katkıda bulunur.

Hall ve Fincham (2005) kişilerarası affetme ile kendini affetmenin bir suç gerektirmesi, zamanla ortaya çıkması, unutmama ve göz yummadan farklı olması ve bilinçli bir çaba içermesi açısından birbirlerine benzediklerini belirtmektedir. Ancak belirtilen bu kavramlar arasındabenzeliklerin yanı sıra önemli farklılıkların olduğunu da ifade etmişlerdir. Fincham vd. (2005)’a göre kişinin yaptığı bir suçtan ötürü kendini affetmesi ile başka bir kişiyi affetmesi arasında fark vardır.Hall ve Fincham (2005)’a görekişilerarası affetme sürecinde suç başkasının hatalı davranışı iken, kendini affetme sürecinde ise suç bireyin kendine ait hatalı davranışlarıdır. Fincham vd. (2005)’a göre kişilerarası affetme sadece davranış boyutunda görülürken kendini affetme düşünce, duygu ve davranış boyutunda görülür. Ayrıca kişilerarası affetmede suçlu kişi bağışlanmaktayken, kendini affetme de kişinin kendisine ya da başkasına yaptığı hata bağışlanmaktadır. Hall ve Fincham (2005) bu iki kavram arasındaki diğer bir farklılığı empatinin iki süreçte farklı işlemeyle açıklamışlardır. Kişilerarası affetme durumunda empati affetmeyi kolaylaştıran bir özellik iken, kendini affetme sürecinde engelleyici bir özellik olarak görülmektedir. Kişilerarası affetmede kişi suçu işleyen kişiden uzaklaşmaya çalışır, kendini affetmede ise kişi yaptığı suçtan kaçmaya çalışır. Kendini affetmeme durumu,

kişilerarası ilişkilerde affedici olamama durumuna göre daha olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir.

### **2.1.1.3.Durumu Affetme**

Affetmenin bir başka boyutu da durumu affetmedir. Enright ve Zell (1989) insanların sadece diğer insanları affettiğini, doğal afet veya hastalıkları affetmediğini belirtmişlerdir. Thompson vd. (2005) durumu affetmenin hem kendini ve başkalarını affetme ile ilişkili olduğunu hem de bunlardan farklı olduğunu ifade etmişlerdir. Kişinin kendi kontrolü dışında deprem, hastalık, sel gibi olaylar kişiyi olumlu duygulardan uzaklaştırıp bu durumlara olumsuz tepki vermesine neden olabilir. Bireyde olumsuz duygu, düşünce, davranışlara ve işlev bozukluklarına doğru bir değişim yaşanabilir. Bireyin kendi kontrolü dışında gelişen bu durumlarda olumsuza dönüşen duyguların olumlu ya da nötre dönüşmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır.

### **2.2.Kişilerarası İlişkiler**

Kişilerarası ilişkiler bireyin yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Leary (1957)' e göre toplumsal bir varlık olarak insan, doğası gereği ilişkiler ağının içerisine doğmakta ve yaşamının her evresinde ilişkiler kurmaktadır (Akt. Göçener, 2010). Geçtan (2010)'a göre Adler insanın içindeki en eski içgüdünün, onu diğer insanlarla ilişki kurmaya iten içgüdü olduğunu ifade eder ve insanlık bu ilişki kurma içgüdüğü sayesinde ileriye gidebilmiştir.

Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki fizyolojik ihtiyaçlardan sonra gelen sevgi-dostluk, güven ve saygı ihtiyacı kişilerarası ilişkilerde anlam bulmaktadır (Potts, 2007). Doğumla birlikte başlayan ve ölüme kadar uzanan bir süreci kapsayan kişilerarası ilişkiler, erken dönemde bakım verenle bebek arasında başlayıp zamanla hem niteliksel hem niceliksel düzeyde genişler. (Colman ve Widom, 2004).

Leary (1957)' e göre insan yaşamında büyük rolü olan kişilerarası ilişkiler, “bir bireyin diğer bir bireye ya da bireylere karşı sergilediği davranışların bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Akt. Göçener, 2010). Kişilerarası ilişkiler, bir süreç olarak tanımlanmakta ve temelini iletişim kavramından almaktadır. İletişim “bireyler arasında bilgi ve duygu paylaşımına yönelik, güven bağına barındıran, çift yönlü, geribildirime dayalı, sözlü ve sözsüz etkileşimi içeren bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Gürüz ve Eğinli, 2008; Siyez, 2010). Kişilerarası iletişim ve

kişilerarası ilişki kavramlarının bazen birbirinin yerine de kullanılabilen çok yakın kavramlar olduğu görülmektedir. Bu konuda karışıklığı gidermek amacıyla açıklama yapan Güney (2000) kişilerarası iletişimi; “kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişimler şeklinde tanımlarken, kişilerarası ilişkiyi bu iletişimde kişilerin kullandığı yöntemler” olarak açıklamıştır. Saymaz (2003) kişilerarası ilişkilerin bireylerin başka kişilerle ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünme ve davranış stillerini ifade ettiğini açıklamıştır. İmamoğlu ve Aydın (2009) göre kişilerarası ilişki “iki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleşen, farklı ihtiyaçlardan kaynaklanan, tanışık olmaktan samimiyete kadar farklı düzeylerde yaşanan, karşılıklı duygusal etkileşim ve davranımlardır”.

Hortaçsu (2003)’ ya göre bireyin kişiliği ve davranışları, ilişkide bulunduğu diğer kişinin düşünce ve davranışını da etkiler. İkili ilişkinin niteliği kişilerin sosyal çevrelerindeki diğer insanlarla ilişkilerine de yansır. Günlük yaşamda çeşitli ilişkiler kuran kişiler ilişkilerden etkilenmekte ve diğer kişiyi etkilemektedir. Etkileşimde bulunduğumuz kişilerle olan ilişkimiz kişilerarası tarzın oluşmasına neden olmaktadır (Erözkan, 2009).Daffern vd. (2010) kişilerarası tarzın bireyin kişilik özelliğinden kaynaklanmadığını kişilerarası ilişkilerle belirlendiğini ifade etmektedir. Kişilerarası ilişkilerde taraflar hem kendi ilişki tarzını korumakta hem de ilişki içinde bulunduğu kişinin tarzına uygun şekilde hareket etmektedir (Sadler ve Woody, 2003). Koç (2008) bu şekilde bireyden bireye değişebilen etkileşim şekillerinin, yani kişilerarası tarzların oluştuğunu ifade etmektedir. Bireyin kişilerarası ilişki tarzı, farklı ilişkiler bağlamında farklı kişilerarası roller geliştirmesini sağlamaktadır ve bundan dolayı kişilerarası ilişki tarzı kişinin farklı kurallara uyum sağlama yeteneğini geliştirmektedir (Potts, 2007). Sadler (2001) de bireylerin her ilişkide kullandıkları kişilerarası tarzların aynı olmadığını; ilişkilerin başlangıcında, bireyler bilinçsiz olarak birbirlerini tamamlayıcı kişilerarası ilişki tarz sergilerken zıt bir durum oluştuğunda bireylerin kişilerarası ilişki tarzları tamamlayıcı olmaz ve bu durumda çatışma gözlenebilir. Her bireyin kişilerarası ilişkiye bakış açısı aynı olmadığı gibi etkileşimi de farklıdır. Bu durum ise bireylerin ilişki doyumunu etkilemektedir.

Bireylerin kişilerarası ilişkilerde kişilerarası dinamiklerin bir parçası olarak besleyici ve zehirleyici olmak üzere belirli tarzlar kullandıkları görülmektedir. Besleyici ilişki tarzında açıklık ve doğallık vardır; konuşmalar dolaysız ve dürüsttür.

Zehirleyici ilişki tarzlarında ise doğallık yoktur ve kullanılan bu tarz, diğerlerini geliştirme çabası içermez. Zehirleyici ilişkiler rakipler arasında kullanılan, hile ve entrikaların olduğu ilişki tarzı olarak bilinmektedir. Bu durum kişilerarası ilişkilerin süreç içerisinde kötüleşmesine neden olmaktadır. Zehirleyici ilişki tarzı kullanıldığında karşı taraf kendini incinmiş ve kötü hisseder. Sağlıklı bir ilişkide ise kişiler arasında hilelere ve entrikalara yer verilmez. Eğer kişilerarası ilişkiler sağlıklı olarak paylaşıyorsa o ilişki gelişmeye devam etmektedir (Greenwald,1973 Akt. Göçener, 2010).Besleyici ilişki tarzları olarak bilinen kişilerarası ilişkilerde kullanılan açık, saygılı ve rasyonel tarzlar bireyin topluma uyumunu ve sağlıklı iletişim kurmasını sağlarken; zehirleyici ilişki tarzı olarak bilinen kişilerarası ilişkilerde kullanılan küçümseyici, saldırgan ve saygısız tarzlar doğru ve sağlıklı iletişim kurmayı engellemektedir (Aydın, 1996).

Neff ve Harter (2002) bireylerin kişilerarası ilişki tarzları incelendiğinde onların ihtiyaçları ve duygusal eğilimlerinin fark edilebileceğini belirtmektedirler. Bu durum ilişkideki yakınlığa, karşılıklığa ve bireylerin bilişsel durumlarına göre de değişim gösterebilirler. Ancak sağlıklı bireyler kişilerarası ilişki tarzlarını dengeleme eğiliminde olurlar.

Kişilerarası ilişki tarzları bireylerin psikolojik sağlığı ile yakından ilişkilidir (Saymaz, 2003). Bireylerin kullandıkları kişilerarası ilişki tarzları kişilerin yaşam kalitelerine ve yaşam doyumlarına etki etmektedir. Kişilerarası ilişkilerin başlatılması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi sürecinde ilişkinin algılanış ve değerlendiriliş biçimi de önemlidir. Bireyin kendisi ve diğer kişiler hakkındaki yüklemeleri kişilerarası ilişkilerinde nasıl davranması gerektiğini belirlemektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde yaşanan başarı ya da başarısızlık yaşamın diğer alanlarını da içerecek şekilde bireylerin psikolojik iyilik hallerine olumlu ya da olumsuz etki edebilir (Erözkan, 2009).

### **2.3.Çatışma**

Çatışma kavramı çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır.Çatışmanın sözlükteki eş anlamları “uyuşmazlık, zıtlasma ve savaştır”. Gordon (1996) “insan ilişkisi modelinde, birinin davranışları diğerinin gereksinimlerine ters düşüyor, karşılanmasını engelliyor ya da değerleri birbirine

uymuyorsa, bu kişiler arasında ortaya çıkan anlaşmazlık” çatışma olarak tanımlamıştır.

Deutsch (1973) çatışmayı “birbirine uymayan etkinlik, çıkar, istek ya da değerlerdeki farklılıklar veya bireyler arasında yaşanan rekabet” olarak tanımlamıştır (Akt. Akbalık, 2001).

Akbalık (2001) ise bu tanımları bütünleştirmiş ve çatışmayı, “birbiriyle ilişki içinde bulunan iki ya da daha fazla taraf arasında kaynakların sınırlı olması, değerlerin, gereksinimlerin ve çıkarların birbiriyle uyuşmaması sonucu ortaya çıkan anlaşmazlık” olarak tanımlamıştır.

Bir başka tanıma göre çatışma, “en az iki kişi arasında, birbirine zıt amaçların olması, yeterli olmayan kaynakların paylaşılması ve bir tarafın amacına ulaşmasını diğer tarafın engellemesi sonucu ortaya çıkan bir mücadele” olarak açıklanmaktadır (Wilmot ve Wilmot, 1978; Akt. Pekkaya, 1994).

Farklı araştırmacıların yaptığı çatışma tanımlarını incelediğimizde ortak noktalarının; çatışmanın iki ya da daha fazla kişi arasında çıkabildiği ve genel olarak isteklerin uyuşmamasından kaynaklandığı görülmektedir.

İlişkilerde yaşanan çatışmaların temel özellikleri aşağıdaki gibi özetlenmektedir: (Blakeway,1988; Akt. Pekkaya, 1994).

- “1. Çatışma, yapıcı veya yıkıcı sonuçları olabilen doğal bir süreçtir.
2. Çatışma, kişiler, gruplar, toplumlar, ülkeler arasındaki tüm önemli ilişkilerin doğasında vardır.
3. Çatışmalarla başa çıkma yolları tartışan tarafların kendileri tarafından bizzat kullanılabilceği gibi, tarafsız olarak yardımı istenen arabulucular tarafından da kullanılabilir.
4. Çatışma iletişim yoluyla yapıcı bir şekilde çözümlenebilir.
5. Çatışmaları çözme becerileri durumun analizini yapma, tarafları bir araya getirme, tarafları rekabet ortamından alarak problem çözme ortamına yöneltme, iş birliği ve güven yaratma, gözlem yapma, dinleme ve konuşma gibi iletişim becerilerini kapsar.

6. Çatışmalara çözüm bulma, üretici sonuçlar almaya yönelik bir problem çözme sürecidir”.

Yukarıdaki açıklamalara göre çatışma doğal bir süreç olduğu için yaşamın her anında ve her ortamda yaşanabilmektedir. Yaşanan bu çatışmaların yapıcı bir şekilde çözülmesi için, öncelikle çatışmaya neden olan sorunun ne olduğunu doğru tespit etmek ve uygun bir çözüm yolu izlemek gerekmektedir. Kişiler arasında yaşanan çatışmaların çok farklı nedenleri olabilir. Bu nedenler aşağıda açıklanmıştır. (Öğülmüş, 2004)

*“1.Karşılanmayan Temel Psikolojik Gereksinimler:* İnsanların hayatta kalma ve canlı varlığını sürdürme isteğinden kaynaklanan güç elde etme, ait olma, özgürlük ve eğlenme olmak üzere dört temel psikolojik gereksinimi vardır. İnsanların bu gereksinimlerini karşılama girişimleri engellenirse kişilerarası çatışma yaşanması kaçınılmazdır. Karşılanmayan psikolojik gereksinimler nedeniyle yaşanan çatışmalarda çatışmanın çözümlenebilmesi için öncelikle hangi gereksinimin karşılanmadığı belirlenip, bu gereksinimi karşılamanın farklı yolları kişiye öğretilmelidir.

Psikolojik gereksinimlerden ait olma gereksinimi çeşitli gruplara üye olunarak sevme, sevilme, başkalarıyla iş birliği, yardımlaşma ve paylaşma gibi ilişkilerin sürdürülmesi ile karşılanabilmektedir. Kendisini bir gruba dahil hisseden birey kendini daha güçlü hissetmekte ve hayatta kalma olasılıkları da artmaktadır. Güç gereksinimi bazı kişilerde bir görevi başarıyla yerine getirme, başkaları tarafından saygı görme, takdir edilme, fiziksel olarak güçlü olma ve parasal anlamda güçlü olma şeklinde karşılanabilir. Bu tür gereksinimlerini karşılama çabası bir kişinin bu çabası engellendiğinde ya da kişinin kendini güçsüz hissetmesine neden olan herhangi bir olayın yaşanması sonucunda, bu durum, kişilerarası ilişkilerde çatışmaya neden olabilir. Özgürlük gereksiniminde birey yaşam içinde seçeneklere sahip olmak, karar verme ve seçim yapabilme anlamına gelmektedir. Bir kişinin seçeneklerini sınırlamak, seçim yapmasını engellemek ve onu yönlendirmek, özgürlük gereksiniminin karşılanmasını engelleyeceğinden, kişiler arasında çatışmalara neden olabilir. Eğlenme gereksinimi yapılan işten keyif alma, gülme, oyun oynamayla karşılanan bir gereksinimdir. Bu gereksinimi karşılama girişiminin engellenmesi de kişiler arasında çatışmaya neden olabilir.



*2.Sınırlı Kaynakların Paylaşımı:* Para, mal, zaman gibi kaynakların paylaşımındaki anlaşmazlıklar çatışmaya neden olabilir. Karşılınmayan temel gereksinimler, sınırlı kaynakların paylaşımıyla ilgili çatışmaların merkezinde yer alır. Bu kaynakların paylaşımı konusunda, rekabetçi bir tutum yerine işbirliği yaparak kaynakların arttırılmaya çalışılması, tarafların birbirlerinin çıkarlarını gözeterek çözüm üretmesini salar.

*3.Farklı Değerlere Sahip Olma:* İnsanlar inançları, öncelikleri ve ilkeleri konusunda farklı değerlere sahip olabilmektedir. Sahip olunan değerler, farklı istekleri de beraberinde getirdiği için değerlerdeki bu farklılıklar çatışmalara yol açabilmektedir. İnsanlar benimsedikleri değerleri diğer insanlara karşı koruma eğilimi olduğu için farklı değerlerden kaynaklanan çatışmaların çözümü oldukça güç olabilmektedir. Hale'e (1988) göre ise farklı kişilik özelliklerine, değerlere ve düşünce yapısına sahip olan kişilerin etkileşimde bulunmaları, çatışmalara neden olmaktadır. Eğer kişiler, değer ve inançları konusundaki farklılıklarına rağmen birbirlerini kabul ederlerse çatışmaların çözümü daha kolay olabilir”.

### **2.3.1.Çatışma Çözme Süreci**

Çatışma çözme kavramı genel olarak, “uzlaşma süreci” olarak düşünülmektedir. Akbalık (2001) çatışma çözmeyi, “çatışma yaşayan tarafların iletişimine dayalı ve her iki tarafında gelişmesini ve kazanmasını sağlayan, işbirliği yapılan, çözüm üretmeye dayalı bir süreç” olarak tanımlamıştır. Çatışma çözümü, “kişiler arasında uzlaşma yaratmak amacıyla tarafların çıkarlarını temel alarak yapılan pazarlık süreci” olarak da tanımlanmıştır (Duryea, 1992). Buna paralel olarak Mourer (1991) çatışma çözmeyi, “tarafların çatışma çözmeyi başarılı bir sonuca götürmek için birlikte yürüttükleri bir çalışma süreci” olarak tanımlamıştır. Öğülmüş (2004)' e göre insanlar, olanla olması gereken durum arasındaki farkın yol açtığı gerginlikten kurtulmak isterler ve bunun için de farklı yollara başvururlar. Bunlardan bazıları, kişiyi istediği sonuca ulaştırırken bazıları ulaştırmayabilir. Sorun çözme, mevcut durumla olması gereken durum arasındaki farkın algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreçtir. Bu süreç sorunun fark edilmesiyle ve nedenlerinin anlaşılmasıyla başlar, soruna çözüm buluncaya kadar devam eder.

Çatışma çözme süreci, tarafların birbirlerini suçlamadan, uzlaşmacı bir ortam içerisinde, etkili iletişim kurarak sorunlarını konuşabildiklerinde başlamaktadır. Her iki tarafın da kazandığı yapıcı çatışma çözme süreci, sekiz basamaktan oluşmaktadır (Öner, 2000).

*“1. Olumlu ve etkili bir ortam oluşturma:* Çatışma çözme sürecine başlarken tarafların olumlu bir tutum içerisinde olması, bu sürecin etkili bir biçimde sürdürülebilmesini sağlamaktadır. Olumlu ve etkili bir ortam oluşturmaya çalışılırken dikkat edilmesi gereken koşullar aşağıda açıklanmıştır.

- Kendini yapıcı ve olumlu bir tutuma hazırlama: Çatışma yaşayan tarafların sorunun çözümü için kendilerini açık, olumlu ve objektif bir tutuma hazırlamalarıdır.

- Zamanlama: Görüşme için her iki tarafa da uygun olan bir zaman belirlenmeli ve taraflar kendilerini konuşmaya hazır hissettiklerinde iletişim başlatılmalıdır.

- Yer: Tarafların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir yer belirlenmelidir.

- Açılış cümlesi: Olumlu ifadeler içeren cümlelerle konuşmaya başlamak hem karşı tarafa, iletişime ve işbirliğine hazır oldukları mesajını verecek hem de tarafların kendilerini rahat hissetmelerini sağlayacaktır.

*2. Algıları netleştirme:* Çatışma yaşayan taraflar, sorunu önce kendi algıladıkları biçimde tanımlar daha sonra da farklı bakış açıları doğrultusunda yeniden tanımlarlar. Algıları netleştirmek için, sorun parçalara ayrılmalı, olayların özüne değinilmeli, önyargılı olunmamalı, taraflar birbirlerini dikkatlice dinlemelidirler. Her iki taraf da birbirlerinin duygu, düşünce ve gereksinimlerini anlamaya çalışmalı ve birbirleriyle empati kurabilmelidirler.

*3. Kişisel ve ortak istek ve gereksinimlere odaklanma:* Taraflar birbirlerinin istek ve gereksinimlerinden haberdar olmalı ve ortak gereksinimler belirlenmelidir.

*4. Olumlu enerjinin paylaşımı:* Her iki taraf da sahip oldukları olumlu enerjiyi harekete geçirirlerse, birbirlerini destekleyerek çözüme ulaşmaları kolaylaşacaktır.

*5. Önce geleceğe yönelik çalışma, sonra geçmişte yaşananları değerlendirerek uzlaşma sağlama:* Taraflar, öncelikle yaşanan çatışma üzerine

odaklanarak, çözüm bulmaya çalışmalıdır. Daha sonra, geçmişte yaşanan çatışmaların farkına varmalı, değerlendirmeli ve aynı yanlışları tekrarlamamalıdır.

6. *Beyin fırtınası yoluyla seçenekler geliştirme*: Çözüme ulaşmak için, her iki tarafın da çıkarlarına uygun seçenekler bulunmalı, kesin ifadelerde bulunmaktan kaçınılarak uygulanabilir gibi görünen seçeneklere odaklanılmalıdır.

7. *Uygulanabilir seçenekleri belirleme*: Uygulanabilirliği yüksek olan ve ortak gereksinimleri karşılayan seçenekler belirlenmelidir.

8. *Her iki taraf için de doyum sağlayacak adil anlaşmalar yapma*: Taraflar çözüm seçeneklerini ortak bir biçimde değerlendirirler. Her iki tarafın da doyum sağlayacağı bir anlaşma yapılarak çatışma çözme süreci sonlandırılır”.

### **2.3.1.1. Çatışma Çözme Sürecinde Beceriler**

Yaşanan çatışmalarla etkili bir biçimde başa çıkabilmek için temel iletişim becerileri bilinmeli ve çatışma çözme becerileri kazanılmalıdır (Öner, 2000).

Öğülmüş (2004) sorunları herkesin kazançlı çıkacağı biçimde çözüme ulaştırabilecek kişilerin sahip olabilecekleri düşünce ve davranışları açıklamaktadır. İki tarafın da kazançlı çıkacağı çözümü bulma yani ‘iyi niyet’ taraflarda bulunması gereken özelliklerden biridir. Kişilerarasında yaşanan sorunların birden fazla çözümü vardır. Ancak bazı alışkanlıklarımız ve sınırlı deneyimlerimiz, farklı çözümleri görmemizi engelleyerek bizi sınırlandırır. Dolayısıyla sorunların birden fazla çözümü bulunduğu inanmak tarafların çatışma çözmelerini kolaylaştırır. Kişilerarası ilişkilerde bir tarafın kazanması zorunlu olarak diğer tarafın kaybetmesi sonucunu doğurmaz. Hatta her iki taraf da kazanabilir. Kişilerarası sorunlara herkesin kazanacağı çözümler bulabilmek için, sorunların olabildiğince farklı açılardan incelenmesi gerekir. Bu süreçte etkin dinleme oldukça önemlidir. Bu, sorun çözme sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Güç kullanmak, yaygın olarak kullanılan bir sorun çözme yoludur. Sorunları, güç kullanarak çözmeye çalışan kişiler, sorun üzerine odaklanmak yerine o andaki pozisyonlarını ön plana çıkarırlar. Bu yöntemle bulunan çözümler kısa süreli olduğu gibi, taraflar arasındaki sorunu çözmek yerine daha çok büyütülmektedir. Bu yüzden güç kullanmaktansa sorunlar üzerinde odaklanılmalıdır. Kişilerarası sorun çözme sürecinde taraflar, hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını tanımalı ve uygun tepkiler geliştirmelidir. Sorun çözme süreci, taraflar kendilerini rahatlamış hissetmedikçe tamamlanmış sayılmaz. Bu nedenle

kaybedenin olmadığı, her iki tarafın da kazandığı kazan-kazan yöntemi hariç, diğer yöntemlerle ulaşılan çözümler uzun süreli olmaz.

Duyguları denetleme becerileri, iletişim becerileri, problem çözme becerileri, öfke kontrolü ve girişkenliği uygun şekilde kullanabilme yaşanan çatışmaları sözel ve fiziksel saldırganlığa başvurmadan çözebilmek için gereklidir. Bu temel beceriler aşağıda yer almaktadır (Martin vd.,2000 Akt. Uysal, 2006).

“1. *Duyguları denetleme becerileri*: Kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlamayı içerir. Duyguları fark edip ifade edebilmek, onları denetlemede ilk adımdır.

2. *İletişim becerileri*: Başkalarına kendi gereksinim ve duygularını ifade edebilme becerisini içerir.

3. *Problem çözme becerileri*: Bir problemin, tüm yönlerini görüp, karşılıklı olarak tarafların ortak bir çözüme ulaşabilmeleridir.

4. *Öfke kontrolü*: Öfkeli bir durumda saldırgan olmayan tepkiler verebilmeyi içerir.

5. *Girişkenliği uygun bir şekilde kullanabilme*: Şiddet ve saldırganlığa başvurmadan kendini ortaya koyabilmedir”.

#### **2.4.Affetme, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişki**

Yetişkin bir birey olabilmenin gerekliliklerinden biri yakın, süreğen ve doyum verici ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri devam ettirebilme becerisine sahip olmaktır.Bu açıdan kişilik gelişiminde kişilerarası ilişkilerin önemli bir rolü vardır (Blatt ve Blass, 1996).Kişilerarası ilişkilerde kullandığımız ilişki tarzına göre ilişkilerimiz devam eder ya da sonlanır. Kişilerarası ilişkilerinde olumlu tarza sahip olan kişilerin ilişkilerinin devam etmesi beklenirken, olumsuz tarza sahip kişilerin ilişkilerinin sonlanması beklenebilir.İlişkilerinde olumsuz, yargılayıcı, aşağılayıcı tarza sahip olan kişilerin ilişki içerisinde bulunduğu kişiyi incitme ve çatışmalarını olumsuz bir şekilde çözme ihtimalleri bulunmaktadır.Yaşanan çatışmaların nasıl çözüme kavuşturulacağı ise çatışmaya verilen tepkiye göre değişiklik göstermektedir. McCullough ve Witvliet (2002) insanların hakarete uğrama, aldatılma, saldırıya uğrama gibi olumsuz olaylarla karşılaştıklarında suçlu işleyen kişiden kaçınma ya da

suçlu kişiden intikam alma gibi iki çeşit davranış sergilediklerini ifade etmiştir. Kişilerarası ilişkilerde olumsuz duygu ve düşüncelerin devam etmesi ve etkili çatışma çözme yöntemlerinin kullanılmaması işlevsel olmayan tepkilerdir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Bireyler incinmiş ya da incitmiş olmasına rağmen başkaları ile ilişki içerisinde olma ya da ilişkiyi devam ettirme çabası gösterirler (Burnette vd., 2009). Affetme ilişkideki çatışmaların çözümünde ve ilişkiyi yeniden yapılandırmada önemli faktörlerden biridir (Kachadourian vd., 2005). İncitilen ya da haksızlığa uğrayan kişiler bu hareketine maruz kaldıkları kişiyi affetmeleri durumunda affetmenin kendilerini güçlü kılan iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu anlamaktadırlar (Tekinalp ve Terzi, 2012). Affetmeyi başarabilen kişilerde öfke ve düşmanlıkta azalma meydana gelmektedir (Thoresen vd., 2000). Başkalarına karşı duydukları sevgide ise artış meydana gelmektedir (Fitzgibbons, 1998). Ayrıca kolay affedebilen kişiler kişilerarası ilişkilerinde diğer kişilere daha kolay güvenebilmekte ve geçmiş olay ve kişilerden bağımsız biçimde hareket edebilmektedirler. Affedebilmekte sorun yaşayan kişiler ise uzun süreli olumlu kişilerarası ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır (Hallowell, 2005). Affetmenin, hem inciten hem de incitilen taraflar açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Affetme sayesinde suçlu konumundaki birey vicdan azabından kurtulmakta, mağdur konumundaki kişi ise zihninde taşıdığı yükten kurtulmaktadır (Kara, 2009). Çalışmalar haksızlığın affedilmesi ile anksiyete ve depresyonun azalması arasında nedensel bir ilişki ortaya koymaktadırlar (Freedman ve Enright, 1996; Coyle ve Enright, 1997).

Özetle; bireyin kişilerarası ilişkilerde kullandığı tarzlar ilişkinin devam etmesine yol açtığı gibi çatışma yaşanmasına da neden olabilmektedir. Bireyin kişilerarası ilişkilerde karşılaştığı olumsuz durumlarla baş etmesinde ve kişilerarası ilişkilerini düzenlenmesinde affetme önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinde olumlu ya da olumsuz tarz kullanan bireyler eğer kendilerini, başkalarını ya da yaşadıkları durumu affedebilirlerse ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları yapıcı olumlu yollarla çözmeleri de mümkün olabilir.

## **2.5.İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde yukarıda açıklanan kavramlara ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

## 2.5.1.Affetme Kavramıyla İlgili Araştırmalar

### 2.5.1.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

2007 yılından itibaren Türkiye’de incelenmeye başlanan affetme kavramı ile ilgili ilk çalışma Taysi (2007a) tarafından "Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği"ni Türk kültürüne uyarlaması ile başlamıştır.

Affetme ile ilgili yapılan ilk araştırmalar incelendiğinde çalışmaların evli bireyler ve romantik ilişkisi olan kişiler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Evli bireylerin evlilik uyumlarının, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne düzeyde yordadığının incelendiği araştırmada evlilikte affetmenin evlilik uyumu ile olumlu yönde; kaçınma, incinme derecesi ve ilişkiyi sonlandırma ile olumsuz yönde ilişkiye sahip olduğu; evlilik uyumunun ve yüklemelerin affetmeyi yordadığı tespit edilmiştir (Taysi, 2007b). Evli bireylerin affetme düzeylerinin yordayıcıları olarak bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık, yaş ve eşlerine incinme derecelerinin incelendiği bir araştırmada (Alpay,2009), ikinci tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesinin ve benlik saygısının affetme üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Şamatacı (2013) tarafından yapılan bir araştırmada romantik ilişkilerde karşılaşılan incinme durumu karşısında gösterilen affetme tepkileri ile kendisinin ve partnerinin transaksiyonel analiz ego durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda partnerini koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılayanların daha affedici, eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk olarak algılayanlarda affetme düzeyinin azaldığını ifade etmişlerdir. Romantik ilişkilerde affetmeye yönelik bir diğer araştırma Yıldırım (2009) tarafından yapılmış; araştırmada bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü ele alınmış ve bağlanma stilleri ile sorumluluk yüklemelerinin affetmenin yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmada bir diğer bulgu olarak sorumluluk yüklemelerinin bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Temel (2013) de çalışmasında affetme türleri arasındaki ilişkilerde evlilik doyumunun aracı rolünü araştırmış; evlilik doyumunun, olumlu duygu- affetme ve duygu odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynadığını belirtmiştir

Hall ve Fincham’ın modeline dayanarak; sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenlerin kendini affetme düzeyine etkilerinin incelendiği

araştırmada kendini affetmenin ruminasyon, mükemmeliyetçilik, utanç ve suçluluk değişkenleri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu; ayrıca sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenlerin, kendini affetme düzeyini yordadığı bulunmuştur (Bugay, 2010).

Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılan başka bir araştırmada hataya ilişkin özelliklerin affetmeyi etkilediği gözlenmiştir. Araştırmada ayrıca en fazla aileyle ilgili konulardaki hataları affetmede zorluk yaşandığı, ancak hatanın büyüklüğünün, hatayı kimin yaptığının, hatanın yol açtığı sonuçların, hatadaki sorumluluk ve hata sonrası özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerde yıldırımaya maruz kalma ile affetme arasındaki ilişkinin cinsiyete göre incelendiği bir başka araştırmada affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Alp ve Ercan, 2011).Affetme ile öz-duyarlılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı demografik özellikler açısından incelendiği bir araştırmada, öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlılık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Asıcı, 2013).

Başkalarını ve durumu affetme, intikam niyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin Akın vd.,(2012) tarafından incelendiği araştırmada ise ruh sağlığının, başkalarını ve durumu affetme düzeyleri ile olumlu yönde; intikam eğilimleri ile olumsuz yönde ilişki olduğu görülmüştür.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile üniversite öğrencilerinin başkalarını affetmeleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmadailişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını affetme davranışları arasında düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çivan,2013).

Bugay ve Mullet (2013) tarafından Türk ve Fransız üniversite öğrencileri üzerinde kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı bir araştırma sonucunda; Türk katılımcıların; koşulsuz affetme ve koşulsuz affetme arayışı düzeylerinin daha düşük olduğu, affetme sürecinde koşullara hassasiyet gösterme düzeylerinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Halidemir (2013) ise araştırmasında bazı demografik değişkenler, geçmişe yönelik anne kabul-red algılarının üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ne derecede yordadığını incelediği araştırmanın

sonucunda; kendini affetme, geçmişe yönelik anne-kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını belirlemiştir.

Bir başka çalışmada; benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi; benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı; dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı; bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığını saptamıştır (Gündüz, 2014).

Ermumcu (2014)'nin yaptığı çalışmada güvenli ve korkulu bağlanmanın affetme davranışı için anlamlı bir yordayıcı olduğunu; güvenli bağlanma gösteren bireylerde affetme davranışının arttığını; korkulu bağlanma gösteren bireylerde affetme davranışının azaldığını ifade etmiştir. Aynı çalışmada stresle aktif başa çıkmayı tercih eden bireylerin daha fazla affedici olduğu, kaçma duygusal-eylemsel başa çıkmayı benimseyenlerin ise affetme davranışının azaldığı görülmüştür.

Yapılan bir çalışmada (Çoklar ve Dönmez, 2015) bağışlama istekliliği ile affedici kişilik özelliği arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada (Halisdemir, 2013; Uysal ve Satıcı, 2014; Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Eldeleklioğlu, 2015; Yalçın ve Malkoç, 2013; Yaşar, 2015; Dolunay-Cuğ, 2015) öznel iyi oluş ile affetme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Affetme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde; affetmenin ruminasyon, öznel iyi oluş, suçluluk, utanç, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar gibi daha pek çok kavramla ilişkisinin açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmalar sonucunda affetmenin ruminasyon, utanç, suçluluk ve bilişsel çarpıtmalar ile olumsuz, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile de olumlu ilişkilerinin olduğu bulunmuştur.

### **2.5.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Yurtdışında yapılmış çalışmalar incelendiğinde affetmeyi ele alan araştırmaların 1990'lı yıllarda yapılmaya başlandığı görülmektedir. Başlangıçta yapılan çalışmaların büyük bölümünün affetmenin başkalarını affetme alt boyutu ile



ilgili çalışmalardan oluştuğu, 2000'li yıllardan sonra ise affetmenin diğer boyutları ile ilgili çalışmalarında hız kazandığı gözlenmektedir.

Coates (1997) şiddete maruz kalmış kadınlar ile yaptığı çalışmada kendini ve diğerlerini affetme düşmanlık, depresyon, anksiyete ile olumsuz yönde; öz saygı, iyi oluş, fiziksel semptomlar, yakın ilişki, öz aktivite ve sosyal aktivite ile ise olumlu yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca dinselilik ile kendini ve diğerlerini affetme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Sarinopoulos (2000) yetişkinlerin ve onların liseye giden çocuklarının fiziksel sağlıkları ve affetme durumlarını araştırmıştır. Bulgular incelendiğinde özellikle yetişkin örnekleme somatik ve fiziksel hastalık belirtilerinden yüksek düzeyde şikayetçi olan bireylerin affedicilik düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Başka bir ifade ile en çok fiziksel rahatsızlığa sahip bireylerin daha az affedici oldukları söylenebilir. Lawler-Row vd., (2011) de başkalarını affetme düzeyleri ile sağlık problemleri arasında olumsuz ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Affetme düzeyi ile sağlık durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırmacı olan Watson (2008) anoreksiya ve bulimia yeme bozukluğuna sahip yetişkin kadınların kendini affetme düzeylerinin, anoreksiya ve bulimia yeme bozukluğu bulunmayan gruba göre daha düşük olduğunu bulmuştur.

Psikolojik sağlık ve affetme ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda, affetmenin depresif belirtilerle olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Maltby vd.,2001; Toussaint vd.,2008; Lee, 2011)Thompson vd., (2005) ise Heartland Affetme Ölçeği'ni geliştirme çalışmaları sırasında yaptıkları araştırmaların sonucunda; depresyon, öfke, anksiyete ve olumsuz duyguların kendini affetme ve başkalarını affetme alt boyutları ile olumsuz; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duyguların ise her iki alt boyutla da olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ve intikam eğiliminin ise başkalarını affetme alt boyutu ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği, kendini affetme alt boyutu ile ise ilişki göstermediği tespit edilmiştir.Yapılan başka çalışmalarda bireylerinnevrotiklik düzeyleri arttıkça affetme eğilimlerinin azaldığı tespit edilmiştir (Maltby vd.,2001; Jones, 2004; Koutsos vd.,2008).Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerle gerçekleştirilen araştırmada kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışadönüklük, uyumluluk ve olumsuz mizacın kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu,

olumlu mizaç, saldırganlık ve histriyonik kişilik bozukluğunun ise başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür (Ross vd.,2007). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında olumlu ilişki olduğu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Karremans vd., 2003; Bono vd.,2008; Gull ve Rana, 2013; Chan, 2013; Datu,2014).

Üniversite öğrencileri ile çalışma yapan Neto ve Mullet (2004) başkalarını affetme, özsaygı, utangaçlık, utanç, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonucunda özsaygı ve yalnızlığın affetme ile ilişki göstermediği, başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur. Başkalarından bağımsız benlik kurgusuna sahip olan bireylerin ise, inciten bireye yönelik kızgınlık duygusunu sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Seaton ve Beaumont (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada kimlik kazanım stilleri (bilgilendirici, kuralcı, dağınk-kaçınmalı) ve ego esnekliklerinin başkalarını affetme düzeyleri ile ilişki gösterip göstermediğini incelenmiştir. Araştırmanın bulguları arasında; bireylerin bilgilendirici kimlik kazanım stiline sahip olma düzeyleri arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı ve ego esnekliğinin bu iki özellik arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Dağınk-kaçınmalı kimlik kazanma stiline ise affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Kuralcı stil ile affetme arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin örtük/açık özseverlik, nedensellik/sorumluluk yüklemeleri ile başkalarını affetme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, örtük özseverlik ve affetme arasındaki ilişkiye nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak sorumluluk yüklemelerinin nedensel yüklemelerle affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Ra vd., 2013).

Yine çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu dört çalışmada, affetmenin; kızgınlık, saldırganlık, nörotisizm, korku ve kindar düşünce ile olumsuz ilişkili olduğu ancak uyumluluk ve empati özelliği ile olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur (Berry vd., 2005).

Son dönemlerde yapılan araştırmalarda affetme sürecinin romantik ilişkiler bağlamında ele alındığı görölmektedir. Pelucchi vd.,(2013) romantik ilişki yaşamakta olan çiftlerle gerçekteştirdikleri araştırmanın sonucunda, inciten bireylerin ilişkiden daha fazla doyum sağladıklarını ve kendilerine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin olumsuz duygu ve düşüncelerine göre daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır. İtalyan çiftler üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınlarda affetmenin en iyi yordayıcısının sorumluluk yüklemeleri olduğu; erkeklerde ise, empatinin daha güçlü bir affetme yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Fincham vd., 2002).

Affetmeyle ilgili bir diğer araştırmada katılımcılardan gerçekte yaşamda başka birini incittikleri bir durumu hatırlamaları istenmiş ve incinen bireyin; onlara hala kin tuttuğu, onları içten bir şekilde affettiği ve onlarla uzlaştığı üç ayrı durumu hayal etmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda; katılımcıların üzüntü, öfke, suçluluk, utanç gibi duygularının incittikleri bireyin kendilerini affetmediklerini düşündükleri duruma göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Witvliet vd., 2002).

Greene ve Britton (2013) cinsel kimliğini gey, lezbiyen, biseksüel ve transeksüel olarak tanımlayan bireylerle gerçekteştirdiği araştırmada özsaygının kendini affetme tarafından olumlu yönde, utanç eğilimi tarafından ise olumsuz yönde yordandığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgularına ek olarak başkalarını, kendini ve durumu affetmenin özsaygı ile utanç eğilimi arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Hirsch vd., (2012) kendini affetmenin, öfkenin her iki alt boyutu (içe yönelik/dışa yönelik) ile intihar davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirlemişlerdir.

Bağlanma stilleri ve yılmazlığın affetmeyi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelendiği bir araştırmada,yılmazlığın affetmeyi olumlu yönde; kaygılı ve kaçınmalı bağlanmanın ise olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Dwiwardani vd.,2014).

Bu çalışmalara ek olarak yurtdışında gerçekteştirilen çalışmalarda affetmenin umutla (Cheavens vd., 2016), empatiyle (Chung, 2014) ve öz-kabulle (Dixon vd., 2014) ilişkili olduğu saptanmıştır.

Affetme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde affetmenin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş, bağlanma, empati, öfke,

kızgınlık, intikam eğilimi gibi daha bir çok kavramlarla ilişkisinin açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde affetmenin depresif ve nevrotik belirtiler, öfke, kızgınlık ve intikam eğilimi ile olumsuz yönde; psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

## **2.5.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Araştırmalar**

### **2.5.2.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Kişilerarası ilişkiler literatüre girdiğinden bu yana psikoloji ve benzer alanların çalışma konusu olmuş ve pek çok kavramla ilişkisi incelenmiştir.

Genel sağlık durumu ile kişilerarası ilişki tarzı arasındaki ilişkileri araştıran Karşlı (2008) yaptığı araştırmada, koroner arter hastalığı, mide hastalığı, cilt hastalığı ve diyabet hastalığı olan psikosomatik sorunlara sahip bireylerde kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfke arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda psikosomatik rahatsızlığı olan grubun kendilik algısı ve kişilerarası ilişki tarzının olumsuz olduğu bulunmuştur. Batıgün vd.,(2011) benzer şekilde bedensel hastalıkları olan bireylerde stres, kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfke ilişkisini incelemiş, bedensel hastalığı olan kişilerin öfkelerini davranışlarına daha fazla yansıttıkları ve kişilerarası ilişkilerinde de daha fazla içe dönük öfke yaşadıkları bulunmuştur.

Depresyon tanısı almış kişilerle çalışan Koç (2008) depresyon tanısı almış bireylerin kendilik algılarının normal bireylere göre daha düşük olduğu, daha fazla öfke yaşantılarının olduğu ve kişilerarası tarzlarının daha olumsuz olduğunu tespit etmiştir. Depresyon tanısı olan kişilerle yapılan bir başka araştırmada Şahin vd.,(2011), kişilerarası iletişim tarzları olumsuzlaştıkça, kişiler arası öfkenin arttığı, dolayısıyla kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik ve yaşam memnuniyetsizliğinin de arttığını tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Duyarlılık ve dışadönüklük faktörleri güvenli bağlanma stili ile olumlu, korkulu bağlanma stili ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur (Saymaz, 2003).

Başka bir araştırmada üniversitede okuyan öğrencilerin ebeveynlerine olan güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların anne ve babalarına olan güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasında olumlu anlamlı ilişkiler

gözlenmiştir. Kişilerarası ilişki tarzları açısından kadınların erkeklere göre besleyici ilişki tarzını daha çok kullandıkları görülmüştür (Göçener, 2010). Tümkaya vd., (2010) ergenlerle yaptıkları araştırmada da benzer şekilde kızların besleyici ilişki tarz puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca otoriter tutuma sahip ailelerin çocuklarının zehirleyici ilişki tarzı puanlarının demokratik aileye sahip olan çocukların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Tunç ve Kaygas (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin zehirleyici ilişki tarzını kızlardan daha çok kullandıkları ve nevrozizm ile zehirleyici ilişki tarzı arasında olumlu yönde ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Ebeveyn duygusal erişebilirliğin duygu düzenleme gücü, kişilerarası ilişki tarzları, sosyal destek ve genel psikolojik sağlık ile ilişkisini incelediği bir başka çalışmada ise psikolojik sağlığı yordayan değişkenlerden birinin kişilerarası ilişki tarzlarından zehirleyici ilişki tarzı olduğu görülmüştür (Gökçe, 2013).

Çelebi (2016) de kişilerarası ilişki tarzlarının evlilik uyumunu yordamadığını bulmuştur.

Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcılarını inceleyen Erözkan (2009), kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcılarını bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve problem çözme becerileri olarak belirlemiştir.

Denetimli serbestlik uygulaması kapsamında eğitim tedbir kararı alınan lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda somatizasyon ile baskın tarz arasında olumsuz yönde, depresyon ile baskın tarz arasında olumlu yönde, öfke ile kaçınan tarz arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ayna, 2014).

Literatür incelendiğinde kişilerarası ilişkilerin yurt içinde yapılan çalışmalarda kişilik özellikleriyle, genel sağlık durumuyla, bağlanma stilleri ve diğer pek çok değişkenle birlikte incelendiği görülmüştür. Kişilerarası ilişki tarzının alt boyutlarından zehirleyici ilişki tarzı ile öfke, nevrozizm ve depresyon ile olumlu yönde besleyici ilişki tarzı ile ise olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

### **2.5.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Kişilerarası ilişki tarzları ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda, kişilerarası ilişkilerle ilgili olabilecek pek çok değişkene yer verilmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip son ergenlik döneminde bulunan bireylerle çalışan Kobak ve Sceery (1988) araştırmalarının sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip son ergenlik dönemindeki bireylerin arkadaşlarıyla daha olumlu ilişkiler içinde oldukları bulunmuştur. Benzer bir başka araştırmada da güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde düşmanca eğilimlerinin az olduğu ve olumsuz duygular ile yapıcı bir şekilde başa çıkabildikleri bulunmuştur (Cooper vd., 1998).

Psikiyatrik hastaların kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları baskın tarzın saldırganlığı yordadığı bulunmuştur (Daffern vd., 2010). Yuan vd.,(2014)' nin Çin' de yaptıkları araştırma sonucuna göre ruh sağlığının bozulmasında kişilerarası ilişkilerdeki bozulmanın da etkisi vardır.

Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerde kendisini daha az ön plana çıkararak, duygularını ifade etmekten ve çatışmadan kaçınan bir kişilerarası tarz kullandıkları bulunmuştur (Davilla ve Beck, 2002).

Kenny vd.,(2013) Dublin bölgesinde eğitim gören 260 ergen üzerinden kişilerarası ilişkiler ve duygusal sıkıntı kavramlarının olumlu ve olumsuz niteliklerini incelemişlerdir. Kızların erkeklere göre anne ve arkadaş ilişkilerinde daha olumlu, yapıcı kişilerarası tarzı kullandıkları araştırmanın bulguları arasındadır. Ayrıca yüksek düzeyde duygusal sıkıntı yaşayan ergenlerin kişilerarası ilişkilerinde dışlanma ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı olduğu görülürken düşük düzeyde duygusal sıkıntı yaşayan ergenlerin ise kişilerarası ilişkilerinden duydukları memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Evli bireylerle yürütölen bir çalışmada başarılı kişilerarası ilişkilerin duygusal zeka ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Schutte vd., 2001).

Kişilerarası ilişki tarzları ile yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilerarası ilişki tarzının kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, problem çözme, öfke ve psikolojik sağlık durumu gibi pek çok değişkenle birlikte incelendiği görölmüştür. Olumlu kişilerarası tarzların problem çözme ve psikolojik sağlık durumuyla olumlu yönde ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

### 2.5.3.Çatışma Kavramıyla İlgili Araştırmalar

#### 2.5.3.1.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de çatışma çözme konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların genel olarak çatışma çözme becerisini geliştirme, çatışma çözme ve iletişim ilişkisi, çatışma çözme yöntemleri ve arabuluculuk üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Çalışmaların çoğunda deneysel araştırma yöntemi kullanmış olup çalışma grubunu ilkokul ve ortaöğretim düzeyinde öğrenciler oluşturmaktadır.

İlköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme davranışlarının empatik eğilim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Rehber ve Atıcı, 2009).

Güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin çatışma yaşadıkları durumlarda daha fazla kendini anlatma, kendini açma eğiliminde oldukları ve çatışmadan daha az kaçındıkları bulunmuştur (Dede, 2015).

Üniversite öğrencilerine uygulanan araştırmada, çatışma çözme tepkilerinin (çıkış, konuşma, bağlılık ve yokmuş gibi davranma) benlik ve ilişkiyle ilgili belirsizliği anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Gürcan, 2015).

Yönetici hemşirelerin çatışma çözme eğilimlerini belirlemek için yapılan bir başka çalışmanın sonucunda, yönetici hemşirelerin çatışma çözmeye en fazla uzlaşma, mecbur etme ve destekleme yöntemlerini kullandıklarını yani çatışma çözme eğilimlerinin olumlu yönde olduğu belirlenmiştir (Altuntaş ve Harmancı, 2010).

Soylu ve Kağnıcı (2015) evli bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin evli bireylerin evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Çatışma çözme eğilimi ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde; sosyal beceri, öfke kontrol, empatik eğilim ve evlilik uyumu ile birlikte incelenen çatışma çözme eğiliminin; bu değişkenlerle olumlu ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

### 2.5.3.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında çatışma çözme hakkında yapılan araştırmalarda genellikle ergenlerin akranları ve aileleri ile yaşadıkları çatışmalar, kullanılan çatışma çözme stratejileri üzerinde yoğunlaşmıştır.

DeCecco ve Richards (1974) çatışma çözme ile ilgili yaptıkları araştırmanın sonucunda çatışmaların %90'nının çözümsüz kaldığı ya da yıkıcı bir şekilde sonuçlandığı bulunmuştur. Ek olarak bireylerin çatışmadan kaçmayı denedikleri ya da yok etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir ( Akt:Johnson vd.,1994).

Romantik ilişkileri olan heteroseksüel çiftlerle yapılan araştırmada olumsuz çatışma çözme davranışları ile ilişki memnuniyeti arasında olumsuz anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cramer, 2010).

Yine romantik ilişkisi olan kişilerle yapılan araştırmada, çatışma stillerinin bağlanma stilleri ve ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Cann vd., 2007).

Evli çiftlerin üzerinde yapılan bir araştırmada ise kaygı düzeyi yüksek olan grubun kaygı düzeyi düşük olan gruba göre problem çözme davranışlarını farklılaştığı tespit edilmiştir. Kaygı düzeyi ile problem çözme davranışı arasında olumsuz anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Billings, 1979).

Başka bir araştırmada bağlanmanın alt boyutlarının çatışma çözme davranışını ve ilişki memnuniyetini yordadığı tespit edilmiştir (Shi, 2010).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada kişilik özelliklerinin yaşanan olumsuz durumlarda bireyin hangi çatışma çözüm stilini kullanacağını belirlediğini bulmuşlardır (Wood ve Bell, 2008).

Frone (2000) kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların depresyon ve somatik hastalıklarla ilgili olduğunu tespit etmiştir.

Kabul etme düzeyindeki farklılıklar kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarla ilişkili bulunmuştur (Graziano vd.,1996).

Çatışma çözme eğilimi ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde; çatışma çözme ile kaygı arasında olumsuz ilişki olduğu, yine olumsuz çatışma çözme davranışlarıyla ilişki memnuniyeti arasında olumsuz ilişki olduğu bulunmuştur.



#### **2.5.4. Affetme, Kişilerarası İlişkiler ve Çatışma Çözme Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde kişilerarası ilişki tarzı, çatışma çözme ve affetme arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışmalar bulunmadığı gözlenmiştir. Ancak değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır.

Bu konuda yapılan çalışmalar affetme ile çatışma çözme arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Affetme düzeyi arttıkça olumlu çatışma çözme davranışlarının da arttığı gözlemlenmiştir. (Ruvolo ve Veroff, 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme ile çatışma çözme eğilimi arasındaki bir diğer araştırmada Fincham vd., (2004) affetmenin çatışma çözme eğilimini yordadığını bulmuşlardır.

Park ve Antonioni (2007) dışadönük ve gelişime açık, diğerleriyle ilişkilerinde olumlu tarza sahip olan kişilerin çatışma yaşadıkları kişilerle yüzleşme ve olumlu çatışma çözme becerilerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Ross vd., (2004) kişilerarası ilişkilerde uyumlu davranışlar sergileme davranışı ile başkalarını affetme arasında olumlu ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir.

Literatür incelendiğinde affetme ile çatışma çözme ve olumlu ilişkiler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Olumlu kişilerarası ilişkilerle çatışma çözme arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1.Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin aracı rolü olup olmadığının incelendiği bu araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok değişkenin aralarında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2013).

#### 3.2.Çalışma Grubu

Bu araştırma 2015-2016 eğitim- öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan 409 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetleri, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıfları ile ilgili bilgi Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Öğrencilerin Cinsiyet Öğrenim Gördükleri Fakülte ve Sınıflara Göre Dağılımları

Değişkenler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kız	254	62
Erkek	155	38
Öğrenim Görülen Fakülte		
Eğitim Fakültesi	87	21,3
İktisadi ve İdari Bilimler	47	11,5
Fen Edebiyat Fakültesi	152	37,2
Mühendislik Fakültesi	85	20,8
Beden Eğitimi ve Spor	38	9,3
Sınıf Düzeyi		
3.Sınıf	204	49,9
4.Sınıf	205	50,1

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 254'ünün (%62) kız, 155'inin (% 38) erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerden 87'si (%21,3) Eğitim Fakültesi'nde, 47'si (%11,5) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, 152'si (%37,2) Mühendislik Fakültesi'nde, 38'i (%9,3)'ü ise Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim görmektedirler. Çalışma grubunun 204'ü(%49,9) 3.sınıf, 205'i (% 50.1) 4. sınıf öğrencisidir.

### **3.3.Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1.Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği**

Üniversite öğrencilerinin çatışma çözme eğilimini belirlemek amacıyla Akbalık (2001) tarafından geliştirilen Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 55 maddeden oluşmakta olup çatışma yaşadığı kişiyi anlamaya çalışma, dinleme becerileri, her iki tarafında gereksinimlerine odaklanma, sosyal uyum ve öfke kontrolü olmak üzere 5 alt boyut içermektedir. Maddeler 4'lü likert tipi dereceleme ölçeği üzerinde puanlanmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuş olup alt boyutların birbirleri ile korelasyon değerleri ise 0.27 ile 0.57 arasındadır. Ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçekte yer alan maddelerin 21'i (1, 5, 9, 10, 14, 17, 19, 24, 25, 27, 28, 31, 32, 33, 38, 39, 40, 49, 51, 52, 53 numaralı maddeler) ters yönden puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 55, en yüksek puan ise 220'dir. Ölçeğin kendisinden ve alt boyutlarından alınan puanın yüksek olması çatışma çözme eğiliminin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

#### **3.3.2.Heartland Affetme Ölçeği**

Üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Thompson vd.,(2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. 18 maddeden oluşan ölçeğin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin ilk 6 maddesi (1,2,3,4,5,6. maddeler) kendini affetme, ikinci 6 maddesi (7,8,9,10,11,12. maddeler) başkalarını affetme ve üçüncü 6 maddesi (13,14,15,16,17,18. maddeler) durumları affetme olarak belirlenmiştir. Ölçeğin puanlanması 7'li likert tipi olarak yapılmakta olup alt boyutlardan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 42'dir. Ölçeğin toplamından alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126 olmaktadır.

Ölçeğin genel puanlanmasında 2,4,6,7,9,11,13,15 ve 17. maddeler ters olarak puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Bugay ve Demir (2010) tarafından 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi (GFI) .92; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) .90; kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA)= .06 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendini affetme için .64; başkalarını affetme için .79, durumu affetme için .76, toplam affetme puanı için ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinaline uygun bir şekilde 3 faktörlü yapıya sahip olduğu ve Türk örnekleme için kullanılabilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir.

### **3.3.3. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği**

Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği, Şahin vd., (2007) tarafından bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları tarzları belirlemek amacıyla geliştirilen kendini değerlendirme ölçeğidir. 31 maddeden oluşan ölçek likert tipi ve 4'lü bir dereceleme ölçeğidir. Ölçek, bireylerin diğer bireylerle olan etkileşim tarzını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, besleyici ve zehirleyici ilişki tarzlarını ölçen iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Besleyici ilişki tarzları alt boyutu açık ve saygılı ilişki; zehirleyici ilişki tarzları alt boyutu ise benmerkezci ve küçümseyici ilişki alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu iki alt boyutun Cronbach Alfa değerleri hesaplanmış, bu değerler zehirleyici ilişki tarzları alt boyutu için .81, besleyici ilişki tarzları alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin yapı geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğu ortaya konulmuştur. Ölçekteki 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31. maddelerden elde edilen puanlar besleyici ilişki tarzları ve 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30. maddelerinden elde edilen puanlar da zehirleyici ilişki tarzları puanlarını vermektedir. Besleyici ilişki tarzında yüksek puanlar kişilerarası ilişkilerde olumlu bir tarzın göstergesi, zehirleyici ilişki tarzında yüksek puanlar ise kişilerarası ilişkilerde olumsuz bir tarzın göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

### 3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle normallik testi yapılmış dağılımın normal olduğu görüldükten sonra gerekli analizler yapılmaya başlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanların dağılımını öğrenmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Değişkenlere ait Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 3.2.'de verilmiştir.

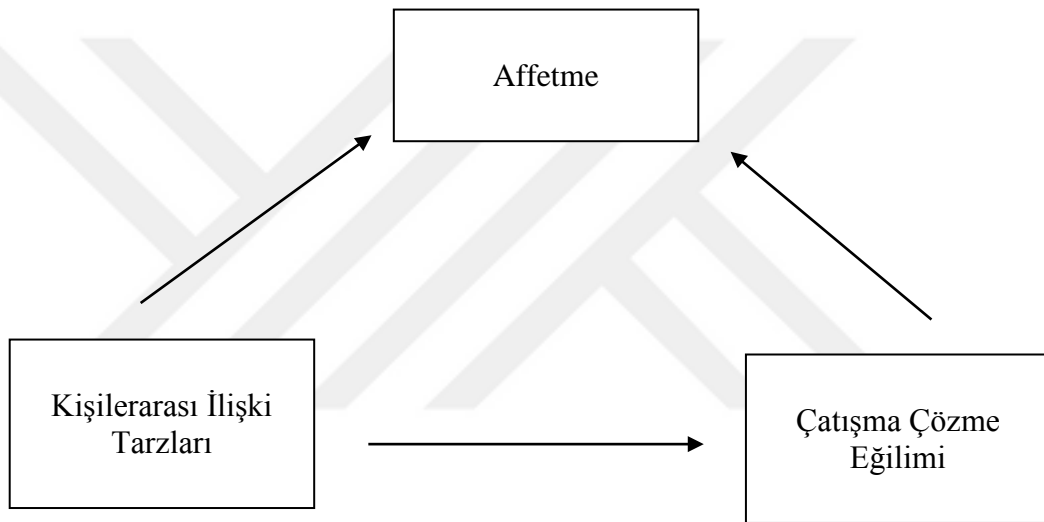
**Tablo 3.2.** Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler:	Çarpıklık		Basıklık	
	Std	p	Std	p
Kendini Affetme	.121	-.415	.241	.326
Başkalarını Affetme	.121	-.092	.241	-.178
Durumu Affetme	.121	-.002	.241	.632
Besleyici İlişki Tarzı	.121	-.093	.241	-.135
Zehirleyici İlişki Tarzı	.121	.797	.241	.166
Çatışma Çözme Eğilimi	.121	-.331	.241	-.265

Tablo 3.2.'de verilen değerler incelendiğinde örneklemin ölçeklerden almış oldukları puanların dağılımının normal dağılım özelliği gösterdiği görülmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ardından ölçüm modelindeki gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri ne oranda temsil ettiğini belirlemek ve gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlara ulaşmak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Daha sonra araştırmanın genel amacı doğrultusunda kişilerarası ilişki tarzları ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin aracı rolü olup olmadığı yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir. Kullanılan model ile besleyici ilişki tarzı, zehirleyici ilişki tarzı, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve çatışma çözme eğilimi arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Meydan ve Şeşen (2011) YEM'in gizil ve gözlenen değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkilerinin sınanmasında etkili bir istatistiksel teknik olduğunu ifade etmektedir. Model uygunluğunun değerlendirilmesinde ölçüt olarak dikkate alınan farklı uyum iyiliği

indeksleri ve bu indekslerin anlamlılık dereceleri bulunmaktadır. Bu çalışmada, önerilen kuramsal modelin veri ile uyumu, Ki-Kare Uyum testi (Chi-Square Goodness of Fit,  $\chi^2$ ), Serbestlik Derecesi (SD), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve CFI (Comparative Fit Index) değerleri temel alınarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, Ki-Kare istatistiği ( $\chi^2/SD$ ) oranı için 3'ten küçük; RMSEA için .08 ve altı; CFI için .90 ve üzeri değerler kabul edilebilir uyum indeksleri olarak belirlenmiştir. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ardından yapısal eşitlik modellemesi ile analiz işlemine geçilmiştir. Analizler SPSS ve Amos programları kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada incelenen kavramsal modele ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.



**Şekil 3.1.** Aracılık İlişkisinin Kavramsal Modeli

Araştırmada test edilen modele göre, bireylerin diğerleriyle ilişkilerinde kullandıkları besleyici ve zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide kendini, başkalarını ve durumu affetmenin aracı rolü incelenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilere ilişkin betimsel sonuçlar ile veriler üzerinde yapılan çeşitli istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bölümde önce betimsel değerler ve korelasyonanaliz sonuçları, daha sonra araştırma kapsamında kuramsal modeli test etmeye yönelik yapılan Yapısal Eşitlik Modelleri (YEM) analizine yer verilmiştir.

#### 4.1. Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni çatışma çözme eğilimi, bağımsız değişkenleri ise kendini, başkalarını, durumu affetme ve besleyici ve zehirleyici ilişki tarzıdır. Araştırma örnekleminin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen betimsel bulgulara ilişkin sonuçlar Tablo 4.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	(n=409)	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.
Çatışma çözme eğilimi		170,4478	21,72665	104,00	216,00
Kendini affetme		27,1077	4,97059	9,00	39,00
Başkalarını affetme		25,5393	7,03221	6,00	42,00
Durumu affetme		27,3662	5,52853	6,00	42,00
Besleyici ilişki tarzı		31,9929	7,24761	10,00	48,00
Zehirleyici ilişki tarzı		13,6308	6,85930	3,00	36,00

Tablo 4.1.'de görüldüğü gibi, örneklemin çatışma çözme eğilimi puanlarının ortalaması 170.44 (Ss=21.72), kendini affetme puanlarının ortalaması 27.10, (Ss=4.97), başkalarını affetme puanlarının ortalaması 25.53 (Ss= 7.03), durumu affetme puanlarının ortalaması 27.36(Ss=5.52), besleyici ilişki tarzı puanlarının ortalaması 31.99(Ss=7.24), zehirleyici ilişki tarzı puanlarının ortalaması 13.63 (Ss=6.85) olarak bulunmuştur.

Affetme Ölçeği'nin alt boyutları arasında en yüksek ortalama durumu affetme alt boyutundan alınmıştır. Durumu affetme alt boyut ortalamasını kendini affetme alt boyutunun ortalaması izlemiştir. En düşük ortalama ise başkalarını

affetme alt boyutundan alınmıştır. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği'nin besleyici ilişki tarzı alt boyut ortalamasının, zehirleyici ilişki tarzı alt boyut ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma örnekleminin Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği'nden de ortalamasının üstünde puan aldıkları görülmektedir.

#### 4.2.Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Tekniği kullanılmış ve bu analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.**Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyonları

	1	2	3	4	5	6
1.Çatışma çözme eğilimi	1					
2.Kendini affetme	.285**	1				
3.Başkalarını affetme	.271**	.198**	1			
4.Durumu affetme	.415**	.413**	.343**	1		
5.Besleyici ilişki tarzı	.494**	.164**	.157**	.243**	1	
6.Zehirleyici ilişki tarzı	-.498**	-.195**	-.076**	-.274**	-.260**	1

\*\*p<.05

Tablo 4.2'de değişkenlerin birbiriyle olan korelasyonları incelendiğinde, çatışma çözme eğiliminin kendini affetme ( $r=.285$ ,  $p<.05$ ) ve başkalarını affetme ile ( $r=.271$ ,  $p<.05$ ) olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken çatışma çözme eğilimi ile durumu affetme arasında ( $r=.415$ ,  $p<.05$ ) olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çatışma çözme eğilimi ile besleyici ilişki tarzı arasında ( $r=.494$ ,  $p<.05$ ) olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki, çatışma çözme eğilimi ile zehirleyici ilişki tarzı arasında ( $r=-.498$ ,  $p<.05$ ) olumsuz yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Besleyici ilişki tarzının kendini affetme ( $r=.164$ ,  $p<.05$ ), başkalarını affetme ( $r=.157$ ,  $p<.05$ ) ve durumu affetme ( $r=.243$ ,  $p<.05$ ) ile olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Zehirleyici ilişki tarzının kendini affetme ( $r=-.195$ ,  $p<.05$ ), başkalarını affetme ( $r=-.076$ ,  $p<.05$ ) ve durumu affetme ( $r=-.274$ ,  $p<.05$ ) ile olumsuz yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye olduğu bulunmuştur.

Bu analiz sonucuna göre bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinin besleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan puanlar ve



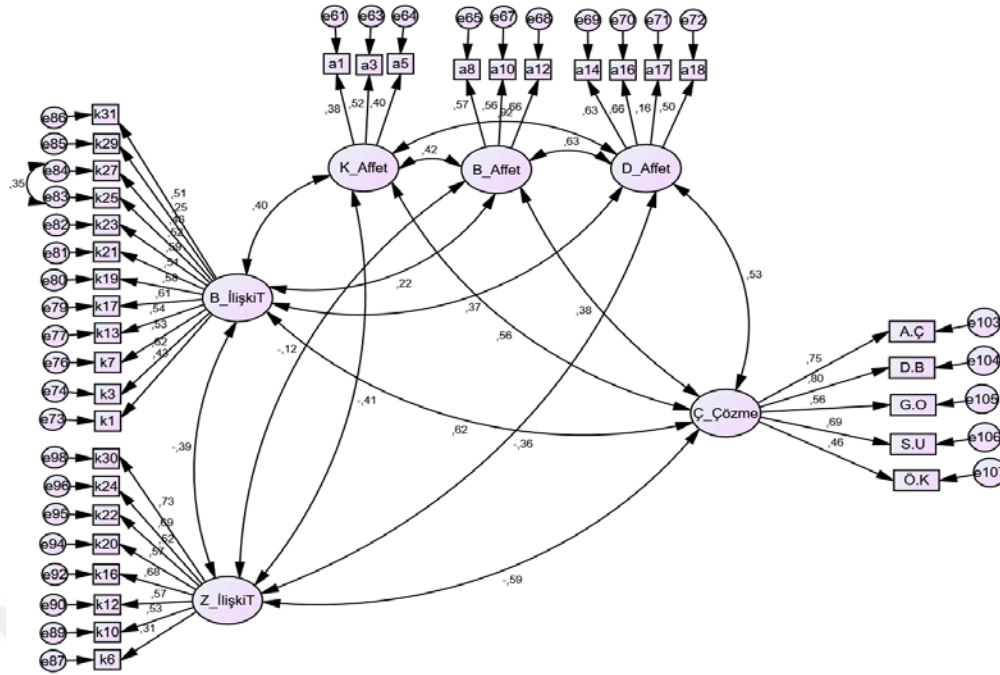
Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeğinden alınan puanlar artmaktadır. Bireylerin Heartland Affetme Ölçeğinin kendini, başkalarını ve durumu affetme alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeğinin alt boyutu olan zehirleyici ilişki tarzından alınan puanlar ve Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeğinden alınan puanlar azalmaktadır.

### **4.3. Kuramsal Modele İlişkin Ölçme Modeli Sonuçları**

Bu bölümünde araştırmada test edilen kuramsal modele ilişkin YEM analizlerine yer verilmiştir. Öncelikle önerilen kuramsal modelin sınanmasından önce, ölçüm modelindeki gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri ne oranda temsil ettiğini belirlemek ve gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonlara ulaşmak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri incelendiğinde besleyici ilişki tarzının 25. ve 27. maddeleri arasında modifikasyon önerilmiştir. Bu iki maddeden 25. madde “Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür” ve 27. madde “Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür” incelendiğinde birbirine içerik olarak benzediği görülmüş ve model (fit) uyum değerlerinin uygun hale gelmesi için modifikasyon yapılmıştır. Model fit (uyum) değerleri uygun hale geldikten sonra aracılık testleri yapılmıştır. Ölçüm modeli ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

Araştırmada önerilen modele göre yordayıcı değişkenler besleyici ilişki tarzı ve zehirleyici ilişki tarzı; aracı değişkenler kendini, başkalarını ve durumu affetme, yordanan değişken çatışma çözme eğilimi olarak değerlendirilmiştir.

Standardize edilmiş katsayılar ile ölçme modeli Şekil 4.1.’de gösterilmiştir.



**Şekil 4.1.** Standardize Edilmiş Katsayılar ile Ölçme Modeli (\*)

(\*) B\_İlişkiT: Besleyici ilişki tarzı, Z\_İlişkiT: Zehirleyici ilişki tarzı, K\_Affet: Kendini affetme, B\_Affet: Başkalarını affetme, D\_Affet: Durumları affetme, C\_Çözme: Çatışma çözme eğilimi, A.Ç: Anlamaya çalışma, D.B: Dinleme becerileri, G.O: Gereksinimlere odaklanma, S.U: Sosyal uyum, Ö.K: Öfke kontrolü.

Şekil 4.1.'de belirtilen standardize edilmiş katsayıların belirtildiği ölçme modeli'e ait uyum değerleri ve kabul edilebilir uyum değerleri Tablo 4.3.'de açıklanmıştır.

**Tablo 4.3.** Ölçme Modeline Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri

Uyum indeksleri	Kabul edilir uyum	Değerler
$\chi^2/df$	$2df < \chi^2/df < 3df$	1,658
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	0.040
CFI	$0.90 < CFI < 1.00$	0.895
GFI	$0.85 < GFI < 1.00$	0.885
RMR	$0.05 < RMR < 0.10$	0.062

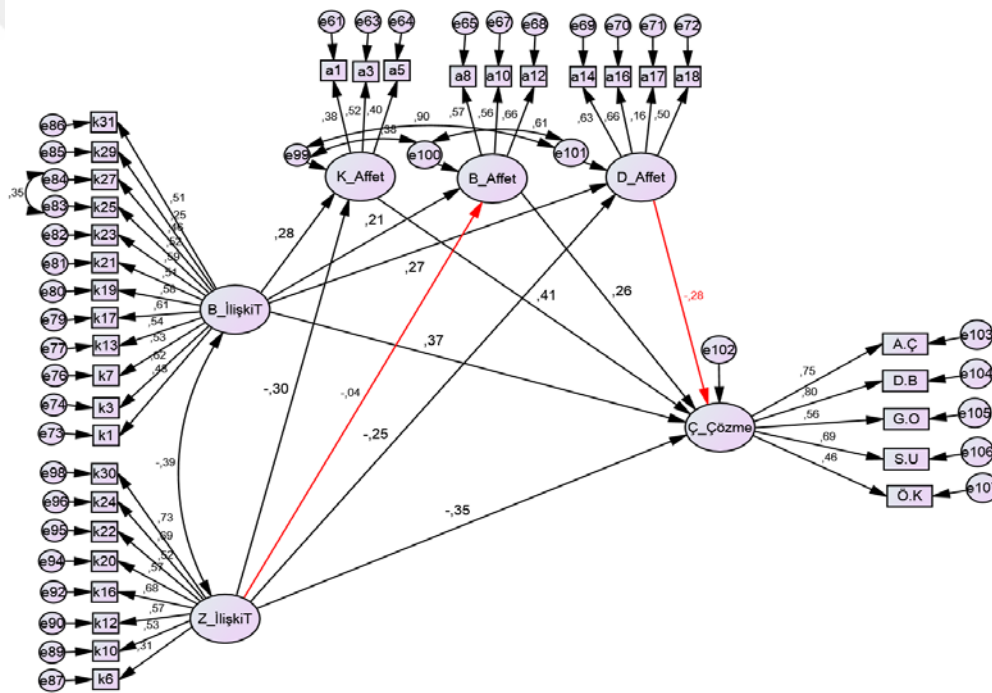
Tablo 4.3'te belirtilen değerler incelendiğinde  $\chi^2/df = 1,658$  değerinin 3'ten küçük olması, CFI değerinin 0.90 eşit ya da yakın olması modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ifade eder. RMSEA değerinin 0.050 den küçük olması da

iyi uyum olduğunu göstermektedir. Değerlerin kabul edilen sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir.

#### 4.4. Affetmenin Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli

Önerilen yapısal eşitlik modelinde kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzı ve zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğiliminin alt boyutları olan anlamaya çalışma, dinleme becerileri, gereksinimlere odaklanma, sosyal uyum, öfke kontrolü arasındaki ilişkide kendini, başkalarını ve durumu affetmenin aracı rolü incelenmiştir.

Model 1'e ait standardize edilmiş yol katsayılarının belirtildiği model Şekil 4.2.'de verilmiştir.



Şekil 4.2. Model 1'e Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları (\*)

(\*) B\_İlişkiT: Besleyici ilişki tarzı, Z\_İlişkiT: Zehirleyici ilişki tarzı, K\_Affet: Kendini affetme, B\_Affet: Başkalarını affetme, D\_Affet: Durumları affetme, Ç\_Çözme: Çatışma çözme eğilimi, A.Ç: Anlamaya çalışma, D.B: Dinleme becerileri, G.O: Gereksinimlere odaklanma, S.U: Sosyal uyum, Ö.K: Öfke kontrolü

Şekil 4.2.'de Model 1'in standardize edilmiş yol katsayılarının belirtildiği görsele ait uyum değerleri ve kabul edilebilir uyum değerleri Tablo 4.4.'de açıklanmıştır.

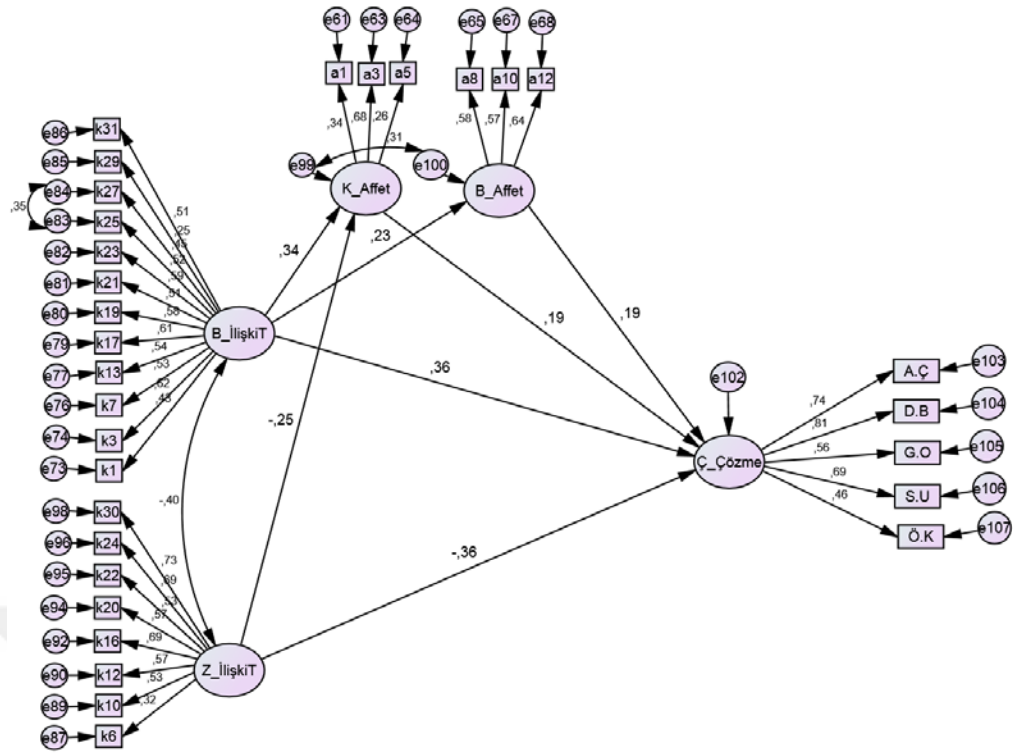
**Tablo 4.4.** Model 1'e Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri

Uyum indeksleri	Kabul edilir uyum	Değerler
$\chi^2/df$	$2df < \chi^2/df < 3df$	1,653
RMSEA	$0.05 < RMSEA < 0.08$	0.040
CFI	$0.90 < CFI < 1.00$	0.895
GFI	$0.85 < GFI < 1.00$	0.885
RMR	$0.05 < RMR < 0.10$	0.062

Tablo 4.4.'te belirtilen değerler incelendiğinde  $\chi^2/df = 1,658$  değerinin 3'ten küçük olması RMSEA değerinin 0.05'den küçük değere sahip olması modelin iyi uyuma sahip olduğunu göstermektedir. CFI değerinin 0.90 eşit ya da yakın olması da yine modelin iyi uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Yapılan analiz sonucunda, önerilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği gözlemlenmektedir.

Model 1 incelendiğinde besleyici ilişki tarzının kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi olumlu yönde; zehirleyici ilişki tarzının da kendini ve durumu affetmeyi olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Model 1'e göre besleyici ilişki tarzının, kendini affetme üzerinde .28 düzeyinde, başkalarını affetme üzerinde .21 düzeyinde, durumu affetme üzerinde ise .27 düzeyinde etkiye sahip olduğu görülmektedir. Zehirleyici ilişki tarzı kendini affetme üzerinde -.30 düzeyinde, durumu affetme üzerinde ise -.25 düzeyinde etkiye sahiptir. Besleyici ilişki tarzı çatışma çözme eğilimi üzerinde .37 düzeyinde etkiye sahiptir. Zehirleyici ilişki tarzı çatışma çözme eğilimi üzerinde -.35 düzeyinde etkiye sahiptir. Zehirleyici ilişki tarzından başkalarını affetmeye giden yolun anlamsız olduğu, aynı şekilde durumu affetmeden çatışma çözme eğilimine giden yolunda anlamsız olduğu görülmüştür. Durumu affetmenin sonuç değişkeni üzerinde etkisi bulunmadığından dolayı analizden çıkarılarak yeni bir model oluşturulmuştur.

Oluşturulan Model 2'ye ait standardize edilmiş yol katsayılarının belirtildiği model Şekil 4.3.'de verilmiştir.



**Şekil 4.3.** Model 2'e Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları (\*)

(\*) B\_İlişkiT: Besleyici ilişki tarzı, Z\_İlişkiT: Zehirleyici ilişki tarzı, K\_Affet: Kendini affetme, B\_Affet: Başkalarını affetme, D\_Affet: Durumları affetme, Ç\_Çözme: Çatışma çözme eğilimi, A.Ç: Anlamaya çalışma, D.B: Dinleme becerileri, G.O: Gereksinimlere odaklanma, S.U: Sosyal uyum, Ö.K: Öfke kontrolü.

Şekil 4.3.'de Model 2'nin standardize edilmiş yol katsayılarının belirtildiği görsele ait uyum değerleri ve kabul edilebilir uyum değerleri Tablo 4.5.'de açıklanmıştır.

**Tablo 4.5.** Model 2'e Ait Kabul Edilebilir Uyum ve Model Uyum Değerleri

Uyum indeksleri	Kabul edilir uyum	Değerler
$\chi^2/df$	$2df < \chi^2/df < 3df$	1,762
RMSEA	$0.05 < RMSEA < 0.08$	0.043
CFI	$0.90 < CFI < 1.00$	0.894
GFI	$0.85 < GFI < 1.00$	0.893
RMR	$0.05 < RMR < 0.10$	0.058

Tablo 4.5'te belirtilen değerler incelendiğinde,  $\chi^2/df=1,762$  değerinin 3'ten küçük olduğu, RMSEA değerinin 0.050'den küçük olması modelin iyi uyum

gösterdiğini belirtmektedir. CFI değerinin 0.90 eşit ya da yakın olması modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ifade eder. Yapılan analiz sonucunda, üretilen modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği gözlemlenmektedir.

Model 2 incelendiğinde besleyici ilişki tarzının kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi olumlu yönde; zehirleyici ilişki tarzının da kendini ve durumu affetme boyutlarını olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Model 2'ye göre besleyici ilişki tarzı, kendini affetme üzerinde .34 düzeyinde, başkalarını affetme üzerinde .23 düzeyinde etkiye sahiptir. Zehirleyici ilişki tarzı ise kendini affetme üzerinde -.25 düzeyinde etkiye sahiptir. Besleyici ilişki tarzı çatışma çözme eğilimi üzerinde .36 düzeyinde etkiye sahiptir. Zehirleyici ilişki tarzı çatışma çözme eğilimi üzerinde -.36 düzeyinde etkiye sahiptir. Besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiye kendini affetme ve başkalarını affetme değişkeni eklendiğinde besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin azaldığı görülmektedir. Aynı şekilde zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkiye başkalarını affetme dahil edildiğinde zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin düştüğü görülmektedir. Bundan dolayı besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetme ve başkalarını affetmenin kısmi aracı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin kısmi aracı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bağımsız değişkenlerin kısmi aracılık etkilerinin anlamlı olup olmadığını öğrenmek için Sobel Testi yapılmıştır.

Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzının kendini affetme aracılığı ile çatışma çözme eğilimi üzerindeki etkisine ilişkin Sobel Testi sonucu Tablo 4.6.'da belirtilmiştir.

**Tablo 4.6.** Besleyici ve Zehirleyici İlişki Tarzının Kendini Affetme Aracılığı İle Çatışma Çözme Eğilimi Üzerine Etkileri

Değişkenler	Doğrudan	Dolaylı	Toplam
Besleyici İlişki Tarzı	0,45	0,034	0,484
Zehirleyici İlişki Tarzı	0,451	0,033	0,484

Tablo 4.6. incelendiğinde Sobel Testi sonucuna göre besleyici ilişki tarzının kendini affetme aracılığı ile çatışma çözme eğilimine dolaylı etkisi 0.034

düzeyindedir. Zehirleyici ilişki tarzının kendini affetme aracılığı ile çatışma çözme eğilimine dolaylı etkisinin ise 0.033 düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Besleyici ilişki tarzının başkalarını affetme aracılığı ile çatışma çözme eğilimi üzerindeki etkisine ilişkin Sobel Testi sonucu Tablo 4.7.'de belirtilmiştir.

**Tablo 4.7.**Besleyici İlişki Tarzının Başkalarını Affetme Aracılığı İle Çatışma Çözme Eğilimi Üzerine Etkileri

<b>Değişkenler</b>	<b>Doğrudan</b>	<b>Dolaylı</b>	<b>Toplam</b>
Besleyici İlişki Tarzı	-0,448	-0,036	-0,484

Tablo 4.7. incelendiğinde Sobel Testi sonucuna göre besleyici ilişki tarzının başkalarını affetme aracılığı ile çatışma çözme eğilimine dolaylı etkisi -0.036 düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Bu sonuçlar, besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetme ve başkalarını affetmenin kısmi aracı rolü olduğunu; zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide de kendini affetmenin kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, alanyazında benzer araştırma sonuçları ile birlikte tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetmenin ve başkalarını affetmenin; zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

#### **5.1.Besleyici İlişki Tarzi ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Araci Rolü**

Yapılan analizlerde besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin olumlu yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür.Yani bireylerin kişilerarası ilişkilerde besleyici ilişki tarzları arttığında çatışma çözme eğilimleri de artmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici ilişki tarzına sahip bireyler kendilerini açık bir şekilde ifade edebilirler, iletişime açık ve ilişkiyi sürdürmeye isteklidirler.Besleyici ilişki tarzına sahip kişilerin aynı zamanda çatışma çözme sürecinde yer alan ilişkiyi sürdürme, uzlaşma, empati gibi becerilere de sahip olması beklenebilir. Bu durum iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmasını açıklayabilir. Alanyazın incelendiğinde; besleyici ilişki tarzına sahip bireylerde görülen gelişime açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin çatışma çözme yaklaşımları olan “yüzleşme”, “genel/özel davranış”, “duygusal ifade”, “yaklaşma/kaçınma” ve “kendini açma” gibi davranışları yordadığına ilişkin araştırma bulguları (Basım vd.,2009) olduğu görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde uyumlu davranışlar sergileyen kişilerin, sosyal ilişkilerini devam ettirme yönünde tutumları olduğunu ifade eden araştırma sonuçları (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001) mevcuttur. Alanyazında bu araştırmanın sonuçlarını destekler şekilde dışadönük ve gelişime açık kişilerin daha pozitif ve daha sosyal olmaları yanında,



çatışma yaşadıkları kişilerle yüzleşme konusunda yapıcı tavırlar sergiledikleri yönünde bulgularda mevcuttur (Park ve Antonioni, 2007).

Bu araştırmada besleyici ilişki tarzı ile kendini affetme arasındaki ilişkinin de olumlu yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Yani kişilerarası ilişkilerinde kullanılan besleyici ilişki tarzı arttığında kendini affetme de artmaktadır. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin özelliği olarak kabul edilme; kendisine ve çevresindeki insanlara değer verme ve saygı duyma gösterilebilir. Kendini affedebilen bireylerin yaptıkları hatayı kabul eden ve kendine değer veren özellikleri bulunmaktadır. Bu araştırma bulgularını destekler şekilde Worthington (1998)' da yeni ilişkiler deneyimlemeye açık olmanın affetmeyi arttırdığını tespit etmiştir.

Araştırmada ayrıca kendini affetme ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin olumlu yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Yani bireylerin kendini affetme düzeyleri arttığında kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları çatışmaları çözme eğilimleri de artmaktadır. Yaptığı bir hata ya da olaydan dolayı yaşadığı suçluluk duygusundan kurtulmanın bir yolu olarak seçilen kendini affetme sürecinde birey kendisine yönelmekte ve kendisi ile ilgili farkındalığı artmaktadır. Bu farkındalıkla birlikte yaptığı hatalara karşı objektif davranmakta ve kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı çatışmaları tarafsız bir şekilde çözmek için uzlaşma yoluna gitmektedir. Bu araştırma bulgusuna benzer şekilde (Jacinto ve Edwards, 2011) kendini affedebilen bireylerin çatışma çözme, kişilerarası ilişkilerini sürdürme ve yeni ilişkiler deneyimleme becerilerine sahip olduğunu ifade etmektedir.

Besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonucunda kendini affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Besleyici ilişki tarzına sahip kişiler diğerleriyle ilişkilerinde açık, anlaşılır ve saldırgan olmayan bir şekilde iletişim kurmaktadır. Bu nedenle besleyici ilişki tarzına sahip kişiler yaşadıkları sorunlarda olumlu çatışma çözme becerileri kullanabilirler. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici ilişki tarzını kullanan kişilerin kendi yapmış oldukları hatalarla ilgili farkındalıkları artıp kendilerini affedebilirlerse çatışma çözme eğilimleri artmaktadır. Kendini affedebilen kişilerin çatışma çözme yönünde motivasyonlarının artması da beklenen bir durumdur.

## 5.2. Besleyici İlişki Tarzı ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Başkalarını Affetmenin Aracı Rolü

Bu araştırmada besleyici ilişki tarzı ile başkalarını affetme arasındaki ilişkininde olumlu yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları besleyici ilişki tarzı arttığında başkalarını affetme düzeyleri de artmaktadır. Diğer insanların düşüncelerine saygı duyan, açık bir iletişim tarzının benimsendiği besleyici ilişki tarzı kişilerarası ilişkinin devam etmesini ve gelişmesini sağlar. Aynı şekilde sorun yaşadıkları kişiyi affedebilen kişilerde de kişilerarası ilişkilerin devam etmesi sağlanmış olur. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde diğerleriyle uyumlu olma özelliğine sahip kişilik yapısıyla başkalarını affetme arasında olumlu ilişkiler olduğunu ifade eden araştırma sonuçları (Ross vd.,2004) bulunmuştur.

Araştırmada ayrıca başkalarını affetme ile çatışma çözme eğilimi arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin kendilerini inciten kişiyi affetme düzeyleri arttığında çatışma çözme eğilimleri de artmaktadır. Başkalarını affetme sürecinde bireyin hata yapan kişiden intikam alma ve o kişiden uzak kalma isteğinde azalma meydana gelirken hatayı yapan kişinin acı veren eylemlerine rağmen onunla uzlaşma isteğinde artma meydana gelmektedir (McCullough vd., 1997). İntikam almak ya da sorundan kaçınmak yerine çatışmayı çözmek için kullanılan inciten kişiyi affetme kişilerarası ilişkilerin devam etmesini sağlayabilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, çatışma çözme ile affetme arasında bir ilişki olduğunu belirten yazarların (Ruvolo ve Veroff, 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000) bulgularını desteklemektedir. Konuyla ilgili bir başka araştırmada (Fincham vd., 2004) affetmenin çatışma çözmeyi yordadığına yönelik bulgular ifade edilmiştir.

Besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonucunda başkalarını affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici ilişki tarzına sahip kişiler kendilerini inciten kişiyi affedebilirlerse yaşadıkları çatışmayı yapıcı yollarla çözme eğilimleri artmaktadır. Besleyici ilişki tarzına sahip ve çatışma çözme eğilimi yüksek olan bireylerin, yeni ilişkiler kurma ve ilişkileri sürdürme yönünde eğilimleri olması nedeniyle, kendisini inciten kişiyi affederek ilişkinin devam etmesini sağlayabilir. Besleyici ilişki tarzını kullanan birey karşı tarafla yaşadığı çatışmalarda, kendisini inciten kişiyle yüzleşme konusunda cesaret gösterebilir. Ancak uzlaşma

yoluna gidilse bilebireyde kırgınlık devam edebilir ya da sadece olumsuz duyguların yok olması için çaba gösterebilir. McCullough vd.,(1997) bireyin başkalarını affetme sürecinde; hatayı yapan kişiden intikam alma, uzak kalma isteğinde azalma meydana geldiğini ve bireyin hatayı yapan kişinin kendisini üzen davranışlarına rağmen onunla uzlaşmak için istekli davrandığını ifade etmektedir.Başkalarını affetme durumunda kişide yalnızca olumsuz duygular yok olmaz aynı zamanda olumlu duygular da sürece dahil edilir (Fincham vd., 2004). Kişi kendisini inciten kişiye karşı olumlu duygular hissetmeye başlar ve yaşadığı çatışmaları olumlu sonuçlandırmak için çaba harcar.Affetmenin intikamdan almaktan kaçınma davranışı ve uzlaştırmacı davranış ile güçlü bir ilişkisi olduğunu belirten araştırma sonuçları (Watkins, 2011) mevcuttur.Wieselquist (2009)' da romantik ilişki yaşayan kişilerin birbirini affetmesinin ilişkide güveni ve ilişki memnuniyetini yordadığını bulmuştur.

### **5.3.Zehirleyici İlişki Tarzı ile Çatışma Çözme Eğilimi Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Aracı Rolü**

Araştırmada zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkinin olumsuz yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Kişilerarası ilişkileri sürdürmek için yaşadığımız çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeye eğilim göstermek gerekmektedir.Zehirleyici ilişki tarzına sahip bireylerde görülen “yersiz şakalar yapmak”, “sözle sataşmak”, “alay etmek” ve “böbürlenmek” gibi olumsuz özellikler çatışma çözme sürecini olumsuz yönde etkileyen faktörlerdir.Zehirleyici ilişki tarzında birey iletişim kurduğu kişiyi incitir ve kişilerarası ilişkileri devam ettiremez. Zehirleyici ilişki tarzını kullanan kişinin yaşadığı çatışmaları çözmek için istekli olması beklenmez.Dolayısıyla zehirleyici ilişki tarzını kullanan kişilerin yaşadıkları çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeleri beklenemez.

Araştırmada ayrıca zehirleyici ilişki tarzı ile kendini affetme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları zehirleyici ilişki tarzı arttığında kendini affetme düzeyleri azalmaktadır. Affetme kızgınlık, saldırganlık ve kindar düşünce ile olumsuz yönde, uyumluluk ve empati kurma özelliği ile ise olumlu yönde ilişkilidir (Berry vd., 2005). Kendini affetmeyen dolayısıyla olumsuz duygular yaşayan bireyler kişilerarası ilişkilerinde küçük düşürücü sözler söyleme, başkalarını incitme ve başkalarının hakkına saygı göstermeme gibi zehirleyici ilişki tarzını sergileyebilir.

Zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide “kendini affetme”nin aracı rolüne ilişkin yapılan analiz sonucunda kendini affetmenin kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür. Zehirleyici ilişki tarzında kişi kendi görüşlerinde ısrarcı davranıp çatışma yaşadığı kişiyle uzlaşma yoluna gitmeyebilir. Zehirleyici ilişki tarzını kullanan birey ilişkilerinde kendini kaybedip kolayca öfkelenebilir. Enright vd. (1996)’ e göre affetme; “öfke, hüsrana ve intikam yerine; merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir”. Bu açıklamalardan anlaşılacağı gibi, affetme süreciyle birlikte bireyin öfke duygusu yerini; şefkat, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Bunu başarabilmenin yolu ise kişinin kendi yaptığı hataları fark edip kendini affedebilmesi ile mümkündür. Tibbits (2007)’e göre birey ancak affederek çatışma çözme sürecine yönelmektedir.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **6.1.SONUÇ**

Araştırmaya ilişkin sonuçlar araştırma kapsamında belirlenen alt problemler çerçevesinde sunulmuştur;

- 1) Çatışma çözme eğilimi ile kendini, başkalarını, durumu affetme ve besleyici ilişki tarzı arasında olumlu anlamlı ilişkiler olduğu ancak zehirleyici ilişki tarzı ile olumsuz anlamlı ilişkiler olduğu; besleyici ilişki tarzı ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile olumlu anlamlı ilişkiler olduğu, zehirleyici ilişki tarzı ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile olumsuz anlamlı ilişkiler olduğu,
- 2) Besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetme ve başkalarını affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu,
- 3) Besleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide durumu affetmenin aracı etkisinin olmadığı,
- 4) Zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide kendini affetmenin kısmi aracı rolü olduğu,
- 5) Zehirleyici ilişki tarzı ile çatışma çözme eğilimi arasındaki ilişkide başkalarını affetme ve durumu affetmenin aracı etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

#### **6.2.ÖNERİLER**

Araştırma kapsamında belirlenen öneriler, uygulayıcılara ve yapılacak araştırmalar için olmak üzere iki başlık halinde sunulmuştur.

İleride yapılacak araştırmalar için öneriler;

1. Çatışma çözme sürecinde affetmenin aracı rolünün incelendiği diğer araştırmalarda kişilerarası ilişkilerin farklı boyutları da araştırmaya dahil edilerek incelenebilir.

2. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Bu modelin evli kişilere ya da farklı yaş grubu ve farklı bölgelerde yaşayan kişilere uygulanması modelin genellenebilirliğine önemli katkılar sağlayacaktır.

3. Bu araştırmada modelin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bundan sonraki araştırmalarda cinsiyet faktörü de araştırma kapsamına eklenerek inceleme yapılabilir.

Uygulayıcılara öneriler;

1. Bu araştırmanın sonuçlarından kişilerarası ilişkilerde ve çatışma çözme sürecinde affetmenin önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu nedenle bireylerin kişilerarası ilişkilerini ve çatışma çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan çalışmalara kendini ve başkalarını affetme konusu eklenebilir.

### KAYNAKÇA

- Akbalık, F.G. (2001). “Çatışma Çözme Ölçeği’nin (Üniversite Öğrencileri Formu) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 2, S. 16, 7-13.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti Ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları İle İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Alp, D. ve Ercan, L. (2011). Öğretmenlerin Yıldırma Maruz Kalma ile Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. 3-5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altuntaş S. ve Harmancı A.K. (2010). Yönetici Hemşirelerin Çatışma Çözme Eğilimleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 7(2), 52-58.
- Aydın, A. (1996). *Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ayna, Y.E. (2014). *Denetimli Serbestlik Uygulaması Kapsamında Eğitim Tedbir Kararı Alınan Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzı ve Psikolojik Belirtileri*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Basım H.Nejat, Çetin F. ve Tabak A. (2009). Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.

- Batıgün, A.D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2): 49-61.
- Batıgün A. D., Şahin, N. H. ve Demirel E. K. (2011). Bedensel Hastalıkları Olan Bireylerde Stres, Kendilik Algısı, Kişilerarası Tarz ve Öfke İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22 (4), 45-54.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73, 1-43.
- Blatt, S.J. ve Blass, R.B.(1996).Relatedness and self definition: A dialectic model of personality development. In: *Development and Vulnerabilities in Close Relationships*, ed. G. G. Noam & K. W. Fischer. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 309–338.
- Billings, A. (1979). Conflict Resolution in Distressed and Non-Distressed Married Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 47, 368-376.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, Feeling Connected to Others, And Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34,182–195.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness* (Doctoral Dissertation, Middle East Technical University).
- Bugay, A., ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931
- Bugay, A., ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing Forgiveness, Granting Forgiveness, And Seeking Forgiveness: A Turkish-French comparison. *Review of European Studies*, 5(5), 187-196.



- Burnette J.L., Davis D.E., Green J.D., Worthington E.L. ve Bradfield E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*. 46(3):276–280.
- Cann, A., Norman, M.A., Welbourne, J.L., Calhoun, L.G. (2007). Attachment styles, conflict styles and humour styles: interrelationships and associations with relationship satisfaction. *Journal of Personality*. 22(2), 131-146.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R. ve Mitchell, S. M. (2016). Incorporating Resilience Factors Into the Interpersonal Theory of Suicide: The Role of Hope and Self-Forgiveness in an Older Adult Sample. *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 58–69.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.
- Coates, D. (1997). The Correlations of Forgiveness Of Self, Forgiveness of Others, And Hostility, Depression, Anxiety, Self-Esteem, Life Adaptation, and Religiosity Among Female Victims of Domestic Abuse. *Dissertation Abstracts International*, 58(5), 2667B. (UMI No. 9734479).
- Colman RC, Widom CS. (2004). Childhood Abuse and Neglect and Adult Intimate Relationships: A Prospective Study. *Child Abuse and Neglect*. 28:1133–1151.
- 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, 1380–1397.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Cramer, D. (2010). Relationship Satisfaction and Conflict Style in Romantic Relationship. *The Journal of Psychology*. 134(3), 337-341.

- Çelebi, G.Y. (2016). *Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çıvan, İ. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çoklar, I., ve Dönmez, A. (2015). Bağışlama İstekliliği Ölçeği'nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 60-73.
- Daffern, M., Tonkin, M., Howells, K., Krishnan, G., Ijomah, G., & Milton, J. (2010). The Impact of Interpersonal Style and Perceived Coercion on Aggression and Self-Harm in Personality Disordered Patients Admitted to a Secure Psychiatric Hospital. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 21, 426-425.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal For the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
- Davila J & Beck JG: Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behav Ther* 2002; 33:447-64.
- Davis, D.E., Van Tongeren, D.R., Hook, J.N., Davis, E.B., Worthington, E.L., Jr. and Foxman, S. (2013). Relational Spirituality and Forgiveness: Appraisals That May Hinder Forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6 (2), 102.
- Dede, F. (2015). *Lise Öğrencilerinin Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Bağlanma Stilleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: the mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.

- Dolunay Cuğ, F.(2015). Self-forgiveness, Self-compassion, Subjective vitality, and Orientation to happiness as predictors of subjective well-being.Doktora tezi.ODTÜ. Ankara.
- Dökmen,Ü. (2015). *İletişim Çatışmaları ve Empati*.İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duryea, M.L. (1992). Conflict And Culture: A Literature Review And Bibliography. Victoria, British Columbia, Canada: University Of Victoria Institute For Dispute Resolution.
- Dwiwardani, C.,Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N. ve Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 87.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive Effects Of Subjective Happiness, Forgiveness, And Rumination on Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. ve North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness.In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-63). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D. ve Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Enright, R. ve Zell, R.(1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 52-60.

- Eraslan-Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erözkan, A. (2009). Lise Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 543-552.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., and Beach, S. R. (2005). Til Lack of Forgiveness Doth Us Part: Forgiveness in Marriage. E. L. Worthington (Ed.) *Handbook of Forgiveness* (s. 207-226). New York: Routledge.
- Fincham, F.D., Paleari G.F. ve Regalia, C. (2002). Forgiveness in Marriage: The Role Of Relationship Quality, Attributions, and Empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72–81.
- Fitzgibbons, R.P. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R.D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, Madison, WI: University of Wisconsin Press, pp. 63-74.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Frone M.R.(2000). Interpersonal conflict at work and psychological outcomes: testing a model among young workers. *Journal of Occupational Health*. 5(2): 246-55.
- Graziano W.G., Jensen-Campbell L.A., Hair E.C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(4): 820-35.

- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Greene, D. C. ve Britton, P. J. (2013).The influence of forgiveness on lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning individuals' shame and self-esteem.*Journal of Counseling & Development*, 91(2), 195–205.
- Griffin D.W. ve Bartholomew K. (1994). Models of self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*.67(3):430–445.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The Use of Forgiveness in Marital Therapy. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, and C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (p.203-227). New York: Guilford Press.
- Gordon, Thomas. (1996). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. İstanbul. Sistem Yayıncılık.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*.Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin Duygusal Erişilebilirliği ve Genel Psikolojik Sağlık: Duygu Düzenleme, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Sosyal Desteğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gull, M. ve Rana, S. (2013), Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life, *Journal of Behavioral Sciences*, Cilt. 23, Sayı.2, (17-36).
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Nobel.
- Gürçan, T. (2015). *İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürüz, D. ve Eğinli, A.T. (2008). *Kişilerarası İletişim*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Hale, L. (1988). *Conflict Resolution Theory and Practice*. *New York: American Bar Association*.

- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J.H. ve Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hallowell, E. M., (2005). *Affetmek üzerine*(Çev.E Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Hepp-Dax, S. (1996). *Forgiveness as an Intervention Goal with Fifth Grade Inner City Children*. Unpublished Doctoral Dissertation, Fordham University
- Hirsch, J.K.,Webb, J.R. ve Jeglic, E.L. (2012). Forgiveness as a Moderator of The Association Between Anger Expression And Suicidal Behaviour. *Mental Health, Religion- Culture*, 15(3), 279-300.
- Holmgren, M.R. (1998). Self-Forgiveness And Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240-244.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. 2.Baskı. Anka: İmge Kitabevi.
- İmamoğlu, S. ve Aydın, B. (2009).Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği.*Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29(29).76-90.
- Jacinto, G.A. ve Edwards, B.L. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness And Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in The Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Jensen Campbell L.A. ve Graziano W.G., (2001).Agreeableness as a Moderator of Interpersonal Conflict.*Journal of Personality*. 69(2), 323-362.
- Johnson, D. W., Johnson, R., Dudley, B. ve Acikgoz, K. (1994). Effect of conflict resolution training on elementary school student.*The Journal of Social Psychology*, 134(6): 803-817.
- Jones, David A. (2004) "Counterproductive Work Behavior Toward Supervisors & Organizations: Injustice, Revenge, & Context", *Academy of Management Proceedings*, 1, 6, pp. 1-6.

- Kachadourian, L.K., Fincham, F., ve Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(8), 222-228.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., Ouwerkerk, J.W. ve Kluwer, E.S.(2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of personality and social psychology*.84 (5), 1011.
- Karlı A. *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke Ve Psikosomatik Bozukluklar..* (2008). Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı/Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Kenny, R., Dooley, B., Fitzgerald, A. (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal Adolescence*. 36(2): 351-60.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon*.Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı/Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H. ve Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44, 337-348.
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L. ve Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and Health: The Role of Attachment. *Personal Relationships*, 18, 170–183.
- Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419.

- Lee, K. H. (2011). The Role of Spiritual Experience, Forgiveness, and Religious Support on The General Well-Being of Older Adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 23(3), 206-223.
- Macaskill, A. (2004) The Treatment of Forgiveness in Counselling and Therapy. *Counselling Psychology Review*, 20, 26-33.
- 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.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. ve Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, and C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (p.1–14). New York: Guilford Press.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L.Jr. ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M.E. ve Witvliet, C.V., (2002). The Psychology of Forgiveness. In C.R. Snyder & S.L. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 446-458). New York: Oxford University Press.
- Meydan, Harun C. Ve Şeşen, H. (2011), *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Minas, Anne C., (1975). God and Forgiveness, *The Philosophical Quarterly*, 25(99): 138–150; reprinted in *Exploring Philosophy of Religion: An Introductory Anthology*, Steven M. Cahn (ed.), Oxford: Oxford University Press, 2009, pp. 25–38.
- Mourer, R.E. (1991). *Managing Conflict: Tactics for School Administrators*. Boston: Allyn& Bacan. [http:// www.elsevier.com](http://www.elsevier.com).



- Murphy, J. G., ve Hampton, J. (1988). *Mercy and Forgiveness*. New York: Cambridge University
- Murray, R.J. (2002) The Therapeutice Use of Forgiveness in Healing Intergenerational Pain. *Counseling and Values*, 4, 188-198.
- Neff, K.D. ve Harter, S. (2002). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness or mutuality among adult couples. *Journal of social and personal relationship*. 19(6)
- Neto, F. ve Mullet, E. (2004). Personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Öğülmüş S. (2004). *Ben Sorun Çözebilirim: Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitim*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Öner, U. (2000). *Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi*. İlköğretimde Rehberlik. (Editör: Yıldız Kuzgun) (2. Baskı). (198-237). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Park H. ve Antonioni D. (2007). Personality, reciprocity and strength of conflict resolution strategy, *Journal of Research in Personality*. 41, 110-125.
- Pekkaya, B. (1994). *Arabulucu Yolu ile Çatımalara Çözüm Bulma, Arabuluculuk Eitiminin Okullarda Uygulanması ve Bu Eğitimin Örencilerin Benlik Geliimlerine, Liderlik Becerilerine, Saldırgan Davranılarına ve Algıladıkları Problem Miktarına Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Pelucchi, S., Paleari, F., Regalia, C., ve Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 541-549.
- Potts, L.G. (2007). *Interpersonal Style, Perceived Social Support And Emotional Exhaustion Among Pastors*. Unpublished Doctorate Thesis. Seattle Pacific University, Seattle.
- Ra, Y. S., Cha, S. Y., Hyun, M. ve Bae, S. M. (2013). The Mediating Effects of Attribution Styles on the Relationship Between Overt-Covert Narcissism and Forgiveness. *Social Behavior and Personality*, 41 (6), 881-892.

- Rehber E. ve Atıcı M. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlar İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, cilt.18, ss.323-342, 2009.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (4), 246-254.
- Ross, S. R., Hertenstein, M. J. ve Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive Correlates of The Failure to Forgive Self and Others: Further Evidence For a Two-Component Model Of Forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88, 158-167.
- Ross, SR., Kendall, A.C., Matters, K.G., Wrobel, T.A. ve Rye, M.S. (2004). A Personological examination of self and other forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2):207-214.
- Ruvolo, A. ve Veroff, J. (1997). For Better or for Worse: Real-İdeal Discrepancies and the Marital Well-Being of Newlyweds. 0265-4075.
- Sadler, P. (2001). *Complementarity in Social Interaction: Interpersonal Style And Mutual Influence in Mixed-Sex Dyads*. Doctorate Thesis. University of Waterloo, Ontario.
- Sadler, P. ve Woody, E. (2003). Is who you are who you're talking to? Interpersonal style and complementarity in mixed-sex interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 80-96.
- Sarinopoulos, I. (2000). Forgiveness and physical health. *Dissertation Abstracts International*. 60,4908.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536.
- Scobie, E.D. ve Scobie, G.E.W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.

- Seaton C.L. ve Beaumont S.L.,(2013). Exploring the links between identity styles and forgiveness in university students. 46(3):366-374.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shi, L.(2010). The Association between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*. 31(3), 143-157.
- Siyez,D. (2010). Kişilerarası İlişkilerin Başlangıcı ve Gelişimi. (Ed. A. Kaya). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. (70-103). Ankara: Pegem Akademi.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin N.H., Çeri Ö, Düzgün G. ve ark. (2007). Kişilerarası Tarz Ölçeği. Ankara: Yayımlanmamış Çalışma.
- Şahin, N. H., Batıgün A. D ve Koç, V. (2011). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22: 17-25.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme*. Yüksek lisans tezi.Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tagney, J.P., Boone, A.L., &Dearing. R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical finding. In E.L.Worthington Jr. (Ed.). *Handbook of forgiveness (pp: 143-158)* New York: Hove, Routledge
- Taysi, E. (2007a). Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2007, 10(20), 63-74.
- Taysi, E. (2007b). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166) 14-24.

- Temel, E.D. (2013). *Evli Kadın ve Erkeklerde Aldatmanın Tipi Affetme, Pozitif Duygu Affetme ve Baş Etme Affetme İlişkilerinde Evlilik Doyumunun Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi.ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313–360.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In McCullough, M. E., Pargament, K. I. Ve Thoresen, C. E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, Guilford Pres, New York, pp.254-280.
- Tibbits, D. (2007). *Affetmenin İyileştirici Gücü*. (Forgive to live). Çev.: Hande Canlı, İstanbul: Kalemus Yayınları.
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, M., & Everson-Rose, S. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5), 485-500.
- Truong, K. T. (1991) Human Forgiveness: A Phenomenological Study About The Process of Forgiving. *Dissertation Abstracts International*, 52: 4, October 1991.
- Tümkaya, S., Çelik ve M., Aybek, B. (2010). Ergenlerin Kişilerarası İlişkilerini Etkileyen Sosyal Yaşantı Değişkenlerinin İncelenmesi. Muğla Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 163 – 178.
- Tunç, E. ve Kaygas, Y. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Eğilimlerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2016, 9/1.
- Uysal, Z. (2006). *Çatışma çözme eğitim programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin çatışma çözme becerilerine etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Uysal, R., ve Satıcı, S. A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in The Relationship Between Vengeance and Forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097-2105.

- Wade, N.G. ve Worthington Jr, E.L. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42 (2), 160.
- Watkins, D. (2011). Forgiveness and Interpersonal Relationships: Nepalese Investigation. *Journal social Psychology*, 151(2):150-61.
- Watson, M. J. (2008). *The Relationship Between Intrapersonal Forgiveness and Eating Disorder Symptomatology in Anorexic and Bulimic Adult Females* (Doctoral dissertation, Walden University, 2007), Dissertation Abstracts International, 8, 6342.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness trust and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., ve Bauer, D. J. (2002). Please Forgive Me: Transgressors' Emotions and Physiology During Imagery of Seeking Forgiveness and Victim Responses. *Journal of Psychology & Christianity*, 21, 219-233.
- Wood, V.F., & Bell, P.A. (2008). Predicting interpersonal conflict resolution styles from personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 126 – 131.
- Worthington Jr, E.L. (1998). Empirical Research in Forgiveness: Looking Backward, Looking Forward. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (p. 321– 339). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W., ve Parrott, L., III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. Sherman (Eds.), *Faith and health* (pp. 107-138). New York: Guilford.
- Worthington Jr, 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.
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2013). Yaşamda Anlam ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Umut ve Affetmenin Aracı Rolü. İstanbul 2013, *Dünya Psikolojik*

*Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yuan J, Liu Y, Ding N ve ark. (2014). The Regulation of Induced Depression during a Frustrating Situation: Benefits of Expressive Suppression in Chinese Individuals.9(5): e97420.

**EKLER**

Ek1:Demografik Bilgi Formu

Ek 2: Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği

Ek 3: Heartland Affetme Ölçeği

Ek 4: Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

## Ek 1 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalında Öğretim Üyesi Prof.Dr. Zeynep Hamamcı danışmanlığında yürütülen üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişilerarası ilişkiler ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Sizden istenen aşağıdaki soruları ve ölçeklerdeki tüm maddeleri elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için gerçek durumunuzu belirtecek şekilde yanıtlamanızdır. Araştırma sonuçları bireysel olarak değerlendirilmeyeceğinden kimliğinizle ilgili bilgileri yazmanıza gerek yoktur. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Eğer çalışmamla ilgili sorularınız olursa, ykaygas@gmail.com adresinden bana ulaşabilirsiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim

### Katılımcının Beyanı

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

- Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen parantez içine (x) işareti koyunuz (...)

Yasemin KAYGAS  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz : K( ) E( )

Yaşınız : .....

Fakülte : .....

Bölümünüz : .....

Sınıf Düzeyiniz: 1( ) 2( ) 3( ) 4( )



Ek 2

**Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği<sup>8</sup>**

Değerli Öğrenciler

Elinizdeki anketi doldurarak Üniversitelerde yürütülmekte olan oldukça önemli bir projeye katılmış bulunmaktasınız. Eksiksiz ve doğru olarak sağlayacağınız bilgiler bizim için çok önemli. Aşağıdaki soruları yanıtlayarak, bu araştırmaya ışık tutacak verilerin toplanmasına katkı sağlamış olacaksınız. Bütün maddeler için 4 kutu var. Her kutudaki maddenin sizi ne kadar anlattığına göre, o 4 kutudan birine X işaret koyun. Elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için, size verilen soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve toplu olarak değerlendirilip yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Katkılarınız için şimdiden her birinize teşekkür ederiz!

Örnek

		Bana çok uygun	Bana oldukça uygun	Bana biraz uygun	Bana hiç uygun değil
Kendimi beğenirim.		X			
		Bana çok uygun	Bana oldukça uygun	Bana biraz uygun	Bana hiç uygun değil
		1	2	3	4
1.	İncir çekirdeğini doldurmayan nedenlerden dolayı kavga ederim.				
2.	Arkadaşlarım sorunlarını genellikle benimle paylaşırlar.				
3.	Başkalarına karşı nazik bir insanım.				
4.	Çabuk ve kolay arkadaşlık kurarım.				
5.	Sinirli bir insanım.				
6.	Uzlaşmacı bir kişi olduğumu düşünüyorum.				
7.	Başkalarıyla olan ilişkilerimde dürüst bir insanım.				
8.	Bir sorun yaşanmasının ardından konuşulması her iki tarafa da kazanç sağlar.				
9.	İnsanları dinlemek bana zor gelir.				
10.	Birisiyle ilgili sorun yaşadığımda bu sorunu o kişiyle konuşmaktan kaçınırım.				
11.	Arkadaşlarımın benimkinden farklı olan inanç ve değerlerine saygı gösteririm.				
12.	İnsanlara güvenirim.				
13.	İyi bir dinleyici olduğumu düşünüyorum.				
14.	Çok az arkadaşım var.				
15.	İnsanları severim.				
16.	Çevremdekiler iyi bir dinleyici olduğumu söylerler.				
17.	Arkadaşlarımla iyi ilişkiler kuramıyorum.				
18.	Çevremde aranan bir kişiyim.				
19.	Çabuk öfkelenirim.				

20.	Bir arkadaşımın rahatsız olduğunu söylediği davranışlarım hakkında, onunla konuşurum.				
21.	Arkadaşlarımdan yardım istemekten çekinmem.				
22.	Tanıdığım birinin dedikodumu yaptığını duysam onunla bu konuda konuşurum.				
23.	İnsanlara saygılı bir kişiyim.				
24.	İnsanlara çabuk kırılıyorum.				
25.	Sık sık münakaşa ederim.				
26.	Çevremdekiler kararlarımın güvenirliler.				
27.	Bir kişi / grup beni tehdit etse bende onu / onları tehdit ederim.				
28.	Arkadaşlarımla ilişkilerimden memnun değilim.				
29.	Konuşmak isteğimde duygu ve düşüncelerimi iyi ifade edebilirim.				
30.	İnsanların sorunlarını konuşarak çözebileceklerine inanırım.				
31.	Kendimi yalnız hissediyorum.				
32.	İnsanların söylediklerimi yanlış anladığı çok olmuştur.				
33.	Bir arkadaşımın bana selam vermediğini görürsem, bir daha ona selam vermem.				
34.	Öfkemi kontrol edebilirim.				
35.	Başkasıyla bir sorun yaşadığımda kendimi onun yerine koyarım.				
36.	Başkasıyla sorun yaşadığımda onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.				
37.	Yaşadığım olaylara başkalarının gözüyle de bakabilirim.				
38.	Bana nasıl davranılırsa ben de benzer şekilde davranırım.				
39.	Sadece benim için önemli olan insanlarla uzlaşmaya çalışırım				
40.	Önem vermediğim bir kişiyle sorun yaşadığımda, kendi çıkarlarımı ön planda tutarım.				
41.	İnsan ilişkilerinde eşitlikten yanayım.				
42.	Karşımdaki kişinin ne demek istediğini bilsem bile sözünü kesmeden dinlerim.				
43.	Konuşan insandan ya da konuşulan konudan hoşlanmasam bile dinlerim.				
44.	Karşımdaki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya çalışırım.				
45.	Konuşan kişinin vücut duruşu ve yüz ifadesine dikkat ederim.				
46.	Bir kişiyle ilgili yaşadığım bir sorunu çözmek istediğimde, uygun bir zaman ve uygun bir yer bulmaya çalışırım.				
47.	Bir kişiyle yaşadığım bir sorunu çözmek için konuşurken açıkış cümlemi dikkatlice seçerim.				
48.	Bir sorunla ilgili görüşeceğim zaman her ikimizin de kendimizi rahat hissedeceğimiz bir ortam yaratmaya çalışırım.				
49.	Benim için sadece kendi ihtiyaçlarım önemlidir.				
50.	Sorun yaşadığım kişinin de gereksinimlerini anlamaya çalışırım.				
51.	Kendi çıkarım için başkalarının çıkarlarını göz ardı edebilirim.				
52.	Eleştirilmeyi kabul edemem.				
53.	Yaşadığım çatışmalarda karşı tarafla konuşmadan kendi bulduğum çözümü uygularım.				
54.	Çatışmanın sonunda, benimkilerin olduğu kadar diğer kişinin de gereksinimlerinin karşılanması benim için önemlidir.				
55.	Bir kişiyle sorun yaşadığımda onun da bakış açısını öğrenmeye çalışırım.				

Ek 3: **Heartland Affetme Ölçeği**

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**                      **6**

**7**

**Beni hiç**                      **Beni pek**                      **Beni biraz**                      **Beni**  
**tamamen**  
**yansıtıyor**                      **yansıtıyor**                      **yansıtıyor**

- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- \_\_\_ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- \_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- \_\_\_ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- \_\_\_ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- \_\_\_ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- \_\_\_ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- \_\_\_ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- \_\_\_ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- \_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- \_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- \_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim.
- \_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- \_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

Ek 4:

**Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği**

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilinizi belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği insanlarla bir ara da olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin “doğru”ya da “yanlış” olması söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapmasıklığınızna göre, “hiçbir zaman”, “bazen”, “sık sık” ve “her zaman” şeklinde yandakicevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiçbir zama	Bazen	Sıklıkla	Her zama
1. Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.				
2. Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olurum.				
3. Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.				
4. “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.				
5. Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.				
6. İnsanlara sözle sataşmayı severim.				
7. Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.				
8. Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.				
9. Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.				
10. Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.				
11. Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri onlara şans tanırım.				
12. Yaptığım şakalar yersiz olur.				
13. Düşüncelerim diğer kişilerinki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.				
14. Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.				
15. Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.				
16. Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.				
17. İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle / kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.				
18. Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.				
19. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.				
20. İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine bağcı dövmek” için uğraşırım.				
21. Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belli ederim.				
22. Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım.				
23. Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim.				
24. Diğerleriyle alay etmeyi severim.				
25. Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür.				
26. Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim.				
27. Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür.				
28. Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem.				
29. Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini bitirinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.				
30. Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım.				
31. Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, söylediklerini gerçekten daha iyi anlayabilmem içindir.				

## ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı 1992 yılında Mersin'de doğdu. İlköğrenimini ve ortaöğrenimini aynı şehirde tamamladı. 2014 yılında Gaziantep Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden birincilikle mezun oldu. Halen Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir devlet kurumunda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır.

## VITAE

The researcher was born in Mersin in 1992. She completed her primary and secondary school education in Mersin. She graduated from the Department of Guidance and Psychological Counseling at Gaziantep University with a first degree in 2014. She has been working as a Psychological Counselor in High School.