

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,
KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE AFFETME VE
İNTİKAM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hanife Sena ULAŞ

İstanbul

Mayıs - 2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, KİŞİLERARASI
İLİŞKİLERDE AFFETME VE İNTİKAM ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hanife Sena ULAŞ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN

İstanbul

Mayıs - 2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN

Üye Doç. Dr. Esra TÖRE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişilerarası İlişkilerde Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

H. Sena Ulaş

ÖN SÖZ

Araştırmamın her adımında değerli birikimleriyle bana yol gösteren, desteğini ve anlayışını esirgemeyen, hem bilim insanı olarak hem de kişiliğiyle örnek olan kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN'a sevgi, saygı ve minnettarlığımı sunuyorum.

Jürimde yer alarak beni onurlandıran ve çalışmama dair detaylı dönütleri ile katkı sağlayan, nezaket ve hoşgörülerini ile motive eden sayın Doç. Dr. Esra TÖRE ve Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN hocalarıma teşekkürlerimi burada da ifade etmek istiyorum.

Hayatımın her adımında yanımda olan, maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen yaşamları boyunca akademik ilgi, merak ve heyecanları daim olan, kızlarımı ilim yolunda yetiştirme gayretleri hiç eksilmeyen kıymetli babam ve anneme sevgi, minnet ve şükran duygularımı sunarım. Son teşekkürüm ise, gösterdikleri sonsuz sevgi, sabır ve destek ile beni her zaman motive eden, hayatımdaki varlıklarından daima güç aldığım biricik kız kardeşlerim Zeynep ULAŞ'a ve Beyza Nur ULAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Sena Ulaş
İstanbul-2024

ÖZET

ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE AFFETME VE İNTİKAM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hanife Sena ULAŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN

Mayıs, 2024 – 145 Sayfa

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini yordama gücünü ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemiyle yürütülen bu çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-67 yaşları arasındaki 283'ü kadın, 115'i erkek toplam 398 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3)-Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ölçeği", "Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği" ve "İntikam Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyi arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson analizi, erken dönem uyumsuz şemaların, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir durumu açısından anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yalnızca intikam değişkeninde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin intikam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bunun yanında; sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık şema alt boyutlarının intikamı pozitif yönlü; kendini feda alt boyutunun ise intikamı negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının intikamın toplam varyansının %22'sini açıkladığı bulunmuştur. Karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şema alt boyutlarının kişiler arası ilişkilerde affetmeyi negatif yönlü; kendini feda,

cezalandırma ve terk edilme alt boyutlarının ise kişiler arası ilişkilerde affetmeyi pozitif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetmenin toplam varyansının %14'ünü açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet gruplarında yapılan regresyon analizi sonuçlarında intikam düzeyinin ve kişiler arası ilişkilerde affetmenin yordayıcı şema alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın bulguları, literatür ve yapılan çalışmalar kapsamında tartışılmış, alan çalışanlarına ve gelecekteki araştırmalara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişiler Arası İlişkilerde Affetme, İntikam



ABSTRACT
**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY
MALADAPTIVE SCHEMAS, FORGIVENESS IN
INTERPERSONAL RELATIONSHIPS AND VENGEANCE**

Hanife Sena ULAŞ

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Assist. Prof. Dr. Neslihan YAMAN

May, 2024 – 145 Pages

In this thesis, it was studied to determine to what extent early maladaptive schemas predict the level of forgiveness and revenge in interpersonal relationships. The sample of the study consisted of 398 people between the ages of 18-67 , 283 of whom were female and 115 of whom were male. The data of the study were collected through “Personal Information Form”, “Young Schema Questionnaire short form (YŞÖ-SF3)-Early Incompatible Schemas Scale”, “Forgiveness in Interpersonal Relations Scale” and “Revenge Scale”. A two-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to determine whether the participants' levels of forgiveness and revenge in interpersonal relationships differed significantly in terms of age, gender, marital status, education, and income. as a result of the data analysis, a significant difference was found only in the revenge variable according to gender. It was found that men's revenge scores were higher than women's.

Multiple linear regression analysis was performed to determine to what extent early maladaptive schemas predicted forgiveness and revenge levels in interpersonal relationships. When the findings of the study are examined, it was seen that social isolation/insecurity, high standards and vulnerability schema sub-dimensions positively and significantly predicted revenge, while the self-sacrifice sub-dimension negatively and significantly predicted revenge. Early maladaptive schema sub-dimensions were found to explain 22% of the total variance of revenge. Pessimism, privilege/ insufficient self-control, and emotional deprivation schema sub-dimensions negatively affect forgiveness in interpersonal relations; self-sacrifice, punishment and abandonment sub-dimensions were found to positively predict forgiveness at a significant level.

Early maladaptive schemas were found to explain 14% of the total variance of forgiveness in interpersonal relationships. In addition, in the results of the regression analysis performed in the gender groups, it was observed that the level of revenge and the predictive schema sub-dimensions of forgiveness in interpersonal relations differed significantly. The findings of the research were discussed within the scope of the literature and studies, and suggestions were presented to field workers and future research.

Keywords: Early Maladaptive Schemas, Forgiveness on Interpersonal Relationships, Vengeance



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	iii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Tez Konusunun Amacı.....	4
1.3. Tezin Önemi ve Özgün Değeri	5
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Affetme Kavramının Tanımı	8
2.1.1. Affetmenin Boyutları.....	10
2.1.1.1. Kendini affetme.....	10
2.1.1.2. Başkasını affetme	11
2.1.1.3. Durumu affetme	11
2.1.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller	12

2.1.2.1. Başkalarını Affetmede Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli.....	12
2.1.2.2. Başkalarını Affetmede Süreç Modeli.....	13
2.1.3. Affetmenin İşlevi.....	14
2.1.4. Affetmeyi Etkileyen Değişkenler	16
2.1.5. Affetme ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar	17
2.2. İntikam Kavramının Tanımı	20
2.2.1. İntikamın Nedenleri	21
2.2.2. İntikam Kavramını Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar.....	23
2.2.2.1. Evrimsel İntikam Teorisi	23
2.2.2.2. Psikanalitik Kuram.....	23
2.2.2.3. Nesne İlişkileri Kuramı	24
2.2.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	27
2.2.2.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı.....	28
2.2.3. İntikam ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar	29
2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	30
2.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri	32
2.3.2.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler	32
2.3.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri	32
2.3.2.3. Duygusal Mizaç	33
2.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi	33
2.3.4. Şema Alanları.....	34
2.3.4.1. Ayrılma/Reddedilme Şema Alanı	34
2.3.4.2 Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	35
2.3.4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	36
2.3.4.4. Başkalarına Yönelimli Şema Alanı	37
2.3.4.5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Şema Alanı	38

2.3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılmış Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar	39
2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişiler arası İlişkilerde Affetme ve İntikam .	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	44
3.3.3. Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği.....	46
3.3.4. İntikam Ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması.....	47
3.5. Verilerin Analizi	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI	49
----------------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	63
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	63
5.1.1. Affetme Ölçeği Demografik Değişken Gruplarına İlişkin Tartışma ve Sonuç	63
5.1.2. İntikam Ölçeği Demografik Değişken Gruplarına İlişkin Tartışma ve Sonuç	66

5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İntikam ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Tartışma ve Sonuç	67
5.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İntikam Düzeyi Arasındaki İlişkiler ..	68
5.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Arasındaki İlişkiler	69
5.3. İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	70
5.4. Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	77
5.4.1. Durumu Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç	86
5.4.2. Soruna Yönelme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç	89
5.4.3. Olumluya Odaklanma Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç	91
5.5. Cinsiyete Göre İntikam ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Yorum	93
5.6. Araştırmanın Sonuçları.....	96
5.7. Öneriler	97
KAYNAKÇA.....	100
EKLER.....	139
EK 1- Etik Kurul Onay Formu	139
EK 2- Kişisel Bilgi Formu	140
EK3- Kişiler arası ilişkilerde Affetme Ölçeği (Seçilmiş Maddeler)	141
EK3- İntikam Ölçeği (Seçilmiş Maddeler)	142
EK 4- Young Şema Ölçeği-KF 3 (Seçilmiş Maddeler)	143
ÖZ GEÇMİŞ.....	145

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Kendini Affetme Süreç Modeli.....	14
Tablo 3.1: Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları	44
Tablo 3.2: Ölçek Genel Toplam ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistikleri ve İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları Sonuçları.....	48
Tablo 4.1: Affetme Ölçeği Toplam Puanının Demografik Değişken Grupları Açısından İki Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması Sonuçları	49
Tablo 4.2: İntikam Ölçeği Toplam Puanının Sosyo-Demografik Değişken Grupları Açısından İki Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması Sonuçları	50
Tablo 4.3: Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 4.4: İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.5: Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.6: Durumu Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 4.7: Soruna Yönelme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 4.8: Olumluya Odaklanma Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.9: Kadınlarda İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 4.10: Kadınlarda Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 4.11: Erkeklerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	62

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanların temel varoluşsal ihtiyaçlarından biri sağlıklı sosyal ilişkiler kurma isteğidir. Bu nedenle insan, yaşamının her evresinde başka insanlara ihtiyaç duymakta ve iletişim kurma çabasına girmektedir. Bununla birlikte, ilişkilerde zaman zaman hataların yaşanması ve bu durumların anlaşmazlıklara dönüşmesi bireylerde kırgınlıklara neden olabilmektedir. İlişkilerinde bir hata karşısında incinen kişiler ilişkilerini devam ettirmekten kaçınabilmekte ya da haksızlığa uğradığı halde hatalı olduğunu düşündüğü kişiyle ilişkisini yeniden düzenleyebilmekte veya o kişiye bedel ödetmek adına intikam almaya yönelebilmektedir. Fakat söz konusu intikam davranışı bireyin hem kendisi için hem de hatalı olduğunu düşündüğü kişi için yıkıcı sonuçlara sebebiyet verebilmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992: 25). Yapılan bir araştırmada bireyler her ne kadar intikam davranışına motive de olsa intikam eylemleri sonrasında kendilerini iyi hissetmediklerini bildirmişlerdir. İntikam içeren bir eylemin ardından kısa süreli olumlu duygu patlaması yaşanmasına karşın bir süre sonra pişmanlık, ruminasyon ve olumsuz duygulanım yaşandığı görülmüştür (Carlsmith, Wilson ve Gilbert, 2008: 193). Bu durumun aksine, hatalı olarak değerlendirilen durumun ardından gösterilen affetme davranışının ise hataya sebep olan kişiyle yeniden kurulacak ilişkide tatmin, bağlılık ve güven ile doğrudan pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Fincham ve Beach, 2002: 239; Gordon vd., 2009: 21; McCullough, Exline ve Baumeister, 1998: 193). Kişiler arası ilişkilerde affediciliğin, değer verilen insanlarla ilişkilerin devamlılığını sağlayarak onlardan alınan sosyal desteğin sürmesine katkıda bulunduğu öne sürülmüştür (Karremans ve Van Lange, 2004: 210). Affetmenin kişiler arası ilişkilere ve bireyin iyi oluşuna katkısının olumlu olduğu (Chan, 2013: 870; Datu, 2014: 270), buna karşın intikamın bireyler için yıkıcı sonuçlara sebebiyet verebildiği görülmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992: 25).

Bireylerin hangi durumlarda daha affedici olduğu veya intikama yöneldiği birçok araştırmaya konu olmuştur. Araştırmalarda, affetme ve intikam davranışı üzerinde farklı faktörlerin etkisi ortaya konmuştur. Bu faktörler arasında; kişilik, yaş, cinsiyet, inanç, yapılan ihlalin boyutları, affedecekleri kişiyle olan ilişkinin düzeyi ve ihlalden sonra yaşananlar sayılabilmektedir (Brewer vd., 2015: 122-127; Fitness, 2001: 73-103;

Gauche ve Mullet, 2005: 559-570; Mullet, Neto ve Riviere, 2005: 160; Satıcı, Can ve Akın, 2015: 157-168; Scobie ve Scobie, 1998: 373-402; Tsang, McCullough ve Finchan, 2006: 448-472). Fakat yapılan araştırmaların çoğu affetme ekseninde ele alınmıştır. İntikam kavramı ise algılanan adaletsizlik (Grubb, 2011: 42; Peleg vd., 2021: 6), utanç (Cottee, 2020: 95; Gausel vd., 2018: 62; Lafarge, 2006: 93-114) ve öfke (Neuman, 2012: 343; Seneca, 2010: 10; Tripp ve Bies, 2009: 415; Van Doorn, 2018: 321) değişkenleri ile sınırlı kalmıştır. Affetmemek her zaman intikam almak değildir fakat affediciliğin önünde önemli bir engel olduğu düşünölmektedir (Berry vd., 2005: 183). Affetme kestirilebilir duygu, düşünce ve davranışları içerse de hayat deneyimlerimiz karşısında her zaman anlaşılır durumda değildir. Benzer olaylar karşısında kişileri affetmeye yahut intikama yönelten bireysel farklılıklarla birlikte, kişilerin kendilerine yönelik hata olarak değerlendirdikleri bir yaklaşım karşısında nasıl davranacaklarını saptamak güçtür. Bunun yanında, bireylerin neden intikam alacağının ya da affedeceğinin öncüllerinin anlaşılması ve duygusal, bilişsel ve davranışsal nedenler açasından değerlendirilmesi zordur. Bu da affetme ve intikam ile ilişkili değişkelerin ve bulguların çeşitliliğini somutlaştırabilmeye dair ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır.

Literatürdeki araştırmaların sonuçlarında, incinen bireylerin affetme süreçlerinde sadece duygusal, davranışsal veya motivasyonel değişimler geçirmediği; aynı zamanda, affetme sürecinde bilişsel değişimler yaşadıklarının altı çizilmiştir (DiBlasio, 2000: 149; Enright, Freedman ve Rique, 1998: 46 – 62; McCullough vd., 1998: 1586). Çünkü affetmek; aynı zamanda bilinçli olarak gerçekteşen bilişsel bir intikamdan vazgeçme kararı ile başlamaktadır (Davis vd., 2015: 329; Enright ve Fitzgibbons, 2000: 36). İntikamdan vazgeçmek ve affetmek için gerekli olan şeylerden biri, incinen bireylerin maruz kaldıkları hata deneyimlerini, hatalı gördükleri kişi veya kendileri hakkındaki algıları ve düşünceleri yeniden çerçevelemektir (Cioni, 2007: 385; Thompson vd., 2005: 315). Bu bağlamda, Miceli ve Castelfranchi (2011: 260-290) araştırmalarında, bir bireyin affetmek için incitici deneyimleri hakkında sahip olduğu bilişsel şemalarını yeniden yapılandırması veya yeniden çerçevelemesi gerektiğinin altını çizmiştir. Benzer şekilde, affetmeyi bilişsel bir yaklaşımla inceleyen Gordon, Baucom ve Synder de (2000: 210-215), insanların affetme ve intikamı anlamak için kendi temel inançlarını ve bilişsel çarpıtmalarını keşfetmeleri gerektiğini ifade etmiştir. İnsanlar, dış dünya ve kişiler arası ilişkiler hakkında bazı temel

varsayımlara sahip olduklarından hem kendilerinin hem de başkalarının bu ilkelere göre hareket etmelerini bekleyebilmektedir. Bireylerin bu varsayımları gerçekleşmediği durumlarda incinme deneyimleri gerçekleşebilmekte ve bireyler affetmeye veya intikama yönelebilmektedir (Thompson vd., 2005: 317).

İnsan davranışlarının kökenlerini anlamlandırma ihtiyacı yıllar boyunca psikoloji biliminin temel çalışma alanı olmuştur. Bu noktada bilişsel davranışçı kuramın perspektifinden çıkan Şema Kuramı kişinin davranışlarını belirgin şekilde tanımlayan ve yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan, değişmesi zor görülen temel inançlar kavramına daha ayrıntılı bir çerçeveden değerlendirmiştir. Ardından bilişlerin davranış ve kişilik ile olan ilişkisine kapsamlı bir bakış açısı getirmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, insanların çocukluk döneminde karşılanmayan çekirdek ihtiyaçlarından kaynaklanmaktadır. Bu ihtiyaçlar, özerklik, yetkinlik, güvenli bağlanma, pozitif kimlik algısı, ihtiyaçların ve duyguların özgürce ifadesi, çocuğun spontan oyun ihtiyacına alan açılması, gerçekçi sınırlar ve özdenetimdir. Uyumsuz şemalar, kısaca, yaşamın erken döneminde gelişen ve yaşam boyu olumsuz çıktılarla pekişen duygusal ve bilişsel örüntüler şeklinde tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 12). Uyum bozucu şemalara sahip olan bireyler ise buna paralel olarak gelişen uyumsuz davranışlar sergilemektedir bunula birlikte hayatının ilerleyen dönemlerinde , özel yaşantılarında ve kurdukları ilişkilerde uyumsuz şemaların etkileri görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 13). Bu bağlamda şemaların yetişkinlik döneminde deneyimlenen yaşam olaylarını ve bunların getirdiği zorluklarla başa çıkma biçimlerini etkilediği düşünülmektedir. Şema terapi modeli son yıllarda terapilerde sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır ve yapılan araştırma sonuçlarına göre; ilişki problemleri, yeme bozuklukları, kaygı bozuklukları, depresyon gibi birçok problemin tedavisinde başarılı sonuçlar sağlamaktadır (Cockram, Drummond ve Lee, 2010: 165; Halvorsen vd., 2009: 195; Jovev ve Jackson, 2004: 467; Spranger, Waller ve Bryant-Waugh, 2001: 302-306; Thimm, 2010:52; Turner, Rose ve Cooper, 2005: 381; Welburn vd., 2002: 520).

Bu araştırma da kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyleri hakkında; kişiliğin önemli bir parçasını oluşturun temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar gibi işlevsiz başa çıkma biçimlerine daha geniş bir perspektif getiren şema terapi modelinin erken dönem uyumsuz şemaları üzerinden bir inceleme yapmaktadır. Bu bağlamda, affetme ve intikam kavramları bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli

faktörler arasında yer almaktadır. Affetme davranışı; ilişkileri koruma, olumsuz duyguları azaltma ve psikolojik iyi oluşu artırmayla ilişkilendirilirken; affetme davranışının gerçekleşmesinde intikam arzusu engelleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ise kişilerin potansiyel olarak affetme veya intikam motivasyonlarına dair algılarına çerçeve sağlayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, bireylerin erken dönem yaşantıları sonucu sahip oldukları uyumsuz şemaların, maruz kaldıkları ihlale ilişkin algılamaları ve tepkileri üzerine önemli bir role sahip olup olmadığı merak edilmektedir.

1.2. Tez Konusunun Amacı

Bu araştırmayla; erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, demografik özellikleri açısından kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığı ve erken çocukluk döneminde oluşan uyumsuz şemaların, bireylerin sosyal ilişkilerindeki affetme veya intikam düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir.

Bu amaçlara bağlı olarak araştırmanın problem cümlesi ve alt problem cümleleri aşağıda sunulmuştur.

1. Kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve gelir durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affetmeyi anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 3.1. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde affediciliğin alt boyutlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Erken dönem uyumsuz şemalar, intikam değişkenini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Erken dönem uyumsuz şemaların intikam değişkenini yordama düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Erken dönem uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenini yordama düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Tezin Önemi ve Özgün Değeri

Son zamanlarda, psikolojik iyi oluşla ilişkili olarak ele alınan affetme ve intikam kavramlarına ilgi artmıştır. Yapılan araştırmalarda intikam arzusunun depresyon, stres, kaygı, sosyal işlev bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmektedir (Lawler-Row vd.,2011; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Orcutt, 2006). Bununla birlikte affetme davranışının ise ilişkileri koruyan, olumsuz duygulanımı azaltan ve psikolojik iyi oluşu geliştiren yönü vurgulanmaktadır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997:321 ; Tse ve Yip, 2009:365 ; Williamson ve Gonzales, 2007: 407). Affetme davranışının geliştirilmesi ise azaltılmış intikam arzusu ile ilişkilendirilmektedir (Bono, McCullough ve Root, 2007:490 ; McCullough, Sandage ve Worthington, 1997: 77-81). Erken dönem uyumsuz şemalar ise kişilerin sahip oldukları bilişsel yapıların davranışları yönlendirmesine dair önemli bilgiler sunmaktadır (Gör, Kömürcü ve Ertürk, 2017:197-218). Bundan dolayı bu araştırmanın yaşanan bir ihlalin ardından bireylerin potansiyel olarak kişiler arası ilişkilerde affetme veya intikam motivasyonlarına dair algılarına çerçeve sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaların ortaya koyduğu gibi, kişilik özellikleri ve affetme bağlantılı (Mullet, Neto ve Riviere, 2005: 160) olmakla birlikte, uyumsuz şemaları değiştirmenin semptomatik sıkıntının çözülmesine katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Nordahl Holthe ve Haugum, 2005: 142; Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 34, 254). Bu noktada şema terapinin, bireylerin yaşadığı problemleri daha geniş bir perspektife yerleştirmesi, başkalarının bakış açısını anlamaya çalışması, bireyin önceki inançlarını değiştirmesi, başkaları ve kendisi hakkında yeni gerçekçi varsayımlar oluşturması gibi bilişsel süreçlere katkı sağlamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:19). Bu bağlamda, şemalar kişiliğin potansiyel yönünü ve algılarını önemli derecede organize ettiğinden şema perspektifinden bir incelemenin kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam çalışmalarına katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, kişiler arası ilişkilerde affetme sürecinde şemaların anlaşılmasının, algılanan zararın yeniden çerçevelenmesine ve kişinin maruz kaldığı ihlale ilişkin olumsuz değerlendirmelerine farklı bir bakış açısıyla katkı sağlayacağı düşünülmektedir

Son otuz yılda yapılan çalışmalarda affetmenin bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur (Enright vd., 1991: 85; Hall ve Fincham, 2005: 621; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000: 65–88; Satıcı, 2016:15; Worthington, 2007: 557–574; Yalçın ve Malkoc, 2015: 915). Yapılan araştırmalarda genellikle

affetmenin farklı değişmelerle olan ilişkisi incelenmiş olmakla birlikte intikam kavramının üzerinde yeterince durulmadığı görülmektedir. Affetmemek her zaman intikam almak değildir. Fakat affediciliğin önündeki en büyük engellerden biri olduğu olduğu düşünülmektedir (Berry vd., 2005: 183). Aynı zamanda affetmeme kaçınmayı ve iletişimi kesmeyi içerebilir ve incinen birey için ilişkinin bittiği anlamına gelebilir. İntikam davranışı ise hem öncesinde yoğun olumsuz düşünceler içermesiyle hem de intikam eylemi gerçekleşmesinden sonra ortaya çıkan olumsuz sonuçları itibariyle affetmemekten ayrılmaktadır. Affedici bir yaklaşım yerine karşı tarafa bir bedel ödetme gerçekleştiğinde bireyler sosyal ortamlarında yalnız kalabilmekte, ilişkileri olumsuz etkilenebilmektedir (Day, Barber ve Maltby, 2005: 10). Alan yazın incelendiğinde, tüm bu verilere karşın intikamın ve kişiler arası ilişkilerde affetmenin kökenlerini inceleyen az araştırma olduğu görülmektedir (Berry vd., 2005:17; Fehr, Gelfand ve Nag, 2010: 894; Jackson, Choi ve Gelfand, 2019: 320; Zechmeister ve Romero, 2002: 675).

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddeleri doğru ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma yetişkin bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3, Kişiler arası İlişkilerde Affetme ve İntikam Ölçeğine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma sadece Türkiye’de yaşayan ve yaşları 18- 67 arasında değişen 283’ü kadın, 115’i erkek 398 yetişkin bireyin yanıtları ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Erken dönem uyumsuz şemalar: İnsan yaşamının çocukluk ve ergenlik döneminde gelişmeye başlayan, ardından bu dönemde yaşanan deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan işlevsel olmayan bilişler ve duygulardır. Yaşamın ilerleyen sürecinde bu işlevsel olmayan çıkarımların bireyin kendilik algısını, kişiler arası ilişkilerini olumsuz olarak etkileyen ve hayatı boyunca tekrar eden katı kalıplara veya örüntülere dönüşmesi erken dönem uyumsuz şemalar şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 1999; Young, Klosko ve Weishaar, 2006).

İntikam: Bireyin bir zarar durumu sonrası suçladığı kişiye ya da kişilere zarar verme davranışdır (Stuckless ve Goranson, 1992: 25)

Kişiler Arası İlişkilerde Affetme: Bireylerin ilişkide oldukları kişiler tarafından, maruz kaldıkları hatalı bir davranış sonucu ortaya çıkan zararın ardından, devam edebilen kırgınlık ve öfke tutumlarından vazgeçme süreci olarak tanımlanmaktadır (Govier, 2011: 67)



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Affetme Kavramının Tanımı

Affetme, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde duygusal, davranışsal ve düşünsel dinamiğini etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirildiğinden birçok disiplin için ilgi çekici olmuş; psikoloji, hukuk, felsefe ve teoloji gibi birçok alanda kendine geniş bir yer bulmuştur (Taysi, 2007: 63-74.). Psikoloji alanında affetme kavramının çalışmaları ise özellikle, pozitif psikoloji kuramının gelişmesiyle artmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalarda genellikle affetmenin bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur (Enright vd., 1991: 88; Hall ve Fincham, 2005; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000:65–88; Satıcı, 2016; Worthington, 2007: 621; Yalçın ve Malkoç, 2015:35).

Affetme, bireyin hatalı olduğunu düşündüğü kişinin eylemlerine karşın, misilleme yapma ve kaçınma arzusunu azaltmasının ardından hatalı kişiye yönelik olumlu duygularını artırarak uzlaşmaya varma isteğidir (McCullough vd., 1997: 19). Burada affetmenin hatalı olarak görülen kişiye yönelik olumlu duygu değişimini içeren içsel bir süreç olduğu belirtilmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997: 321). Vurgulanan duygu değişimi ise incinen kişinin sahip olduğu “intikam ve kırgınlığını”, “empati ve merhametle” değiştirmesidir (McCullough vd., 2001: 601–610). Govier (2011: 1-23) affetmeyi bireyin olumsuz etkilendiği bir davranış sonrasında devam eden kırgınlık ve öfke duygularının üstesinden gelme süreci olarak tanımlamıştır. Enright ve Freedman’a göre (1996:983) ise incinen kişinin adalet ve intikam aramaktan vazgeçip negatif duygu ve düşünceleri pozitif olanlarla değiştirmeye yönelmesi ve tepkilerini kontrol edebilmesidir. İncinen bireyin öfke, intikam ve hayal kırıklığının yerine empati ve şefkat geliştirmek için çaba sarf etmesi, affetmenin bilinçli ve gönüllü ortaya çıkan bir süreç olduğuna işaret etmektedir (Enright ve Freedman, 1996: 983).

Bireylerin çevresindeki insanlara yönelik beklentileri karşılanmadığı durumlarda mevcut sonucu hata, ihlal veya zarar olarak değerlendirebildikleri görülmektedir (Thompson vd., 2005: 315). Beraberinde, kişiler yaygın olarak öfke, nefret, intikam, küskünlük gibi negatif duygular hissedebilmektedir (Walker ve Gorsuch, 2004: 12).

Araştırmacılar, affetme sürecinde en belirleyici unsurun olumsuz duyguların değişimi olduğundan, odağı davranışlardan uzaklaştırarak duygulara ve bilişlere yöneltmenin önemini belirtmiş ve affetmenin gerçekleşmesi için öncelikli olarak negatif duyguları düzenlemenin etkili bir müdahale olacağını öne sürmüşlerdir (Brady, Saldanha ve Barclay, 2023: 261-296). Affetmenin temel öncüllerinden biri de ilk olarak ihlalin varlığına ilişkin tanımlamada bulunmaktır (Miceli ve Castelfranchi, 2011: 260). Bir sonraki adım ise, algılanan ihlalin bilişsel değerlendirme ile yeniden çerçevelenerek affetmenin gerçekleşmesidir. Beraberinde, incinen kişinin duygusal olarak rahatlaması ve negatif duyguların neden olabileceği intikam gibi davranışlardan uzaklaşma olasılığının artmasıdır (Thompson vd., 2005: 317).

Affetme kavramı sıklıkla uzlaşma kavramı ile karıştırılmaktadır. Uzlaşma, tanımı gereği affetmeye çok benzeyen bir kavram olmakla birlikte çeşitli açılardan farklıları vardır. Her ikisi de bir ihlalin ardından hatalı tarafa yönelik verilen tepkileri içermektedir. Fakat uzlaşmada yaşanan ihlalin çözümü için her iki tarafın da gönüllü olarak ortak çabası vardır ve hatalı kişi uzlaşmanın sonucunda verdiği zararı telafi etmeye çalışır. Affetmede ise incinen birey hatalı olduğunu düşündüğü kişiden bağımsız hareket eder ve karşısındaki kişiden telafiye dair bir beklentiden uzaktır (Enright, 2001: 14; McCullough, 2008: 88).

Literatür incelendiğinde, araştırmacıların affetmenin ne olmadığını da belirttikleri görölmektedir. Bu noktada; affetmenin göz yummak, unutmak, inkar etmek, öfkeyi bastırmak, hataya tahammül etmek, hatayı mazur görmek gibi davranışlar olmadığının altını çizmişlerdir (Fincham, Hall ve Beach, 2007: 231-250; Wade, Worthington ve Meyer, 2005: 423-440). Affetmede, hatalı olduğu düşünölen kişiye karşı olumlu bir bakış açısı geliştirilirken öncelikle ihlalin neden olduğu zararın gerçekliği içinde ele alındığı, ardından öfke ve kırgınlığı ortadan kaldırmanın veya etkilerini azaltmanın yollarına odaklanıldığı görölmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 38). Diğer taraftan, affetmek; incinen bireyin hatalı gördüğü kişiyle uzlaşmasını, ona güvenmesini, ilişkisini devam ettirmesini veya zarara ilişkin yasal haklarından vazgeemesini gerektirmemektedir (Enright, 2001: 14; McCullough, 2008: 112).

Literatürdeki bu tanımlar bağlamında araştırmacıların affetmeyi incinen bireyin olumsuz duyguları, intikam arzusu ve ilişkiyi bitirme isteği yerine iyi oluşuna katkı sağlayan motivasyonlara yönelme tepkisi olarak tanımladıkları görölmektedir. Buna ek olarak; negatif duygu, düşünce ve davranışları pozitifleriyle değiştirmenin ikili

yönünün vurgulandığı söylenebilir (Enright, 2001:14; Fincham, Hall ve Beach, 2007 231-250 ; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997: 321; Thompson vd., 2005: 317).

2.1.1. Affetmenin Boyutları

Bir hata söz konusu olduğunda hatanın sorumlusu bir başkası veya bireyin kendisi olabilmektedir. Bu yüzden affetme sürecinde en az iki kişinin olması gereklidir. Var olan durumun yalnızca bir tarafın yorumuyla değerlendirilmesi; durumun gerçekten uzak veya manipüle edilmiş şekilde algılanmasına (Riek, 2010: 305) yahut eksik anlaşılmasına (Enright ve Freedman 1996: 983) neden olabilmektedir. Thompson ve diğerleri (2005: 313-360), yaşanan olumsuz durumun ardından oluşan incinmenin kaynaklarına göre affetmeyi; kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere üç farklı boyuta ayırmışlardır.

2.1.1.1. Kendini affetme

İnsanlar başka bir kişiye verdiği zararın ardından kendini affetmeye çalışabilir çünkü başka bir kişiye zarar verme gerçeği bireyde suçluluk, pişmanlık veya utanç gibi olumsuz duyguları ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle kişi kendini yıkıcı şekilde eleştirmeye yönelebilmektedir (Hall, Fincham, 2005:621 ; Holmgren, 1998: 75-91). Kendini affetme sürecinde birey; kendine kızgınlığı bırakma (Freedman ve Enright, 1996: 983-992), kendine karşı iyilikseverliği artırma (Hall ve Fincham, 2005: 621) ve hatanın sorumluluğunu üstlenme (Wenzel, Woodyatt ve Hedrick, 2012: 617-627) gibi süreçlerden geçmektedir. Kendini affetmenin sonucunda kişinin kendisine karşı daha nazik ve şefkatli yaklaştığı yaygın bulgular arasındadır (Pelucchi vd., 2017: 115-130).

Enright ve diğerlerinin kavramsal modeline göre, kendini affetme “ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleşme” olmak üzere dört aşamayla şekillenen bir süreçtir (Enright, 2001: 14). İlk aşama olan ortaya çıkarma; bireylerin hatalarıyla ilgili duygusal ve bilişsel tepkileri işlemesi ve sonuç olarak utanç, küçümseme, pişmanlık ve suçluluk gibi olumsuz duyguları fark etmesidir. "Değersizim" yahut "Ben kötüyüm" gibi düşünce biçimleri bu aşamada sıklıkla ortaya çıkar. İkinci aşama olan karar evresinde bireyin kendi içinde durumu değiştirmeye ve affetmeyi deneyimlemeye yöneldiği görülür. Üçüncü aşama olan çalışma evresinde birey durumu tekrar değerlendirerek bakış açısını değiştirir. Kendi sorumluluğunu üstlendiği bir hataya rağmen, birey olumlu duygular hissetmeye başlar.Son aşama olan derinleştirme

sürecinde, birey yaşadığı olumsuz deneyime olumlu anlamlar yükleyerek kendisini etkileyen suçluluk, utanç, pişmanlık gibi duygulardan kurtulmaya başlar (Freedman ve Enright, 1996: 983-992).

2.1.1.2. Başkasını affetme

İhlale uğramış kişinin hatalı gördüğü kişiye karşı olumsuz eylemlerini, düşüncelerini ve duygularını (öfke, intikam vb. gibi) daha yapıcı davranış ve duygularla değiştirmesi sürecidir (Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2015: 3-11; Stuntzner, Dalton ve MacDonald 2019:184; Worthington, 2007: 557-574). Başkalarını affetme kavramı kararsal ve duygusal olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Kararsal affetme, hatalı görülen kişiye karşı olumsuz duyguların azalmasıyla birlikte o kişiye olumlu davranışlarda bulunabilmektir. Diğer taraftan, o kişiye yönelik davranışlarda olumlu bir yaklaşım sergilenirken aynı değişim duyguların yansıtılmasında veya aktarımında gösterilmeyebilir. Duygusal affetme ise duygularda meydana gelen olumlu değişimi kapsamaktadır (Exline vd., 2003: 337-348).

Başkalarını affetmek için hatalı olarak görülen kişinin olumsuz durumu onarma gibi bir zorunluluğu yoktur ve affetme davranışı o kişinin eylemlerinin etkisinden ayrı şekilde gerçekleşmektedir (Enright, 2001:14; McCullough, 2008: 202). Kırgınlık yaşayan kişi içsel bir süreç deneyimleyerek hatalı olduğunu düşündüğü kişiye yönelik olumsuz (öfke, kırgınlık vb. gibi) duygularından vazgeçmeyi seçmektedir (Menahem ve Love, 2013: 829-835). Bir diğer ifadeyle affetmek, diğerlerine yönelik olumsuz duyguları azaltarak ilişkilerin onarılmasına yönelmektir (Fincham vd., 2016: 304-325; Lichtenfeld vd., 2019:1425 ; Tsang, McCullough ve Fincham 2006:448-472).

2.1.1.3. Durumu affetme

Durumu affetme, herhangi bir kişiye suçun sorumluluğunun atfedilemediği ve mağdurun ihlalin kaynağını bilmeksizin yaşanan durumu affetmesi olarak tanımlanmaktadır. Doğal afetler, hastalıklar, salgınlar gibi kontrol dışı olaylar kişinin olumlu yaşantısını yıkabilmekte ve zarara uğratmaktadır. Kişi, kendisinin kontrol edemediği durumlara maruz kaldığında olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara kapılabilmektedir. Bundan dolayı kişinin olumsuz duygularını ve bilişlerini olumlu ile değiştirerek bu tür durumları affetmesi beklenmektedir. Kısaca, durumu affetmek, maruz kalınan olumsuz olayın hiçbir bireyin sorumluluğunda olmamasına bağlı olarak olumsuz duygulardan ve düşüncelerden vazgeçilmesidir (Thompson vd., 2005: 320)

2.1.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Literatür incelendiğinde kendini affetme ve başkalarını affetme konusunda geliştirilen çeşitli modeller olduğu görülmektedir. Bu çalışma, kişiler arası ilişkilerde affetmeyi incelediğinden amacına uygun olarak yalnızca başkalarını affetmeye dair modeller ele alınmıştır. Affetme alanında, başkalarını affetme konusunda çeşitli farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Bu doğrultuda, affetmeye dair bu görüşleri açıklamak için kullanılan birçok model sunulmuştur. Araştırmamızın bu bölümünde çalışmanın amacı ve değişkenleri doğrultusunda ilişki kurulabilecek “Başkalarını Affetmede Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli” ve “Başkalarını Affetmede Süreç Modeli” olmak üzere iki model ele alınmıştır.

2.1.2.1. Başkalarını Affetmede Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough ve diğerleri (1997, 1998), affetmeyi sosyal ve psikolojik açılarından ele almaktadır. Bu modelin yapısını bireyin kişiler arası kırgınlık tepkilerini etkileyen temel güdüsel motivasyonları oluşturmaktadır. Bahsedilen bu güdüsel motivasyonların ise intikam alma ve kaçınma güdülerini olduğu belirtilmektedir. Birey, başka bir kişiyle yaşanan bir anlaşmazlığın ardından, hatalı bulunduğu kişiden uzak durma eğiliminde olabilir veya ondan intikam almaya çalışabilir. Bu model, birey başkasını affettiğinde bu kaçınma ve intikam alma güdülerinin azaldığını ve ilişkiyi olumlu bir şekilde devam ettirme istediğinin arttığını söylemektedir.

Modelde bireyin affetme sürecini etkileyen çeşitli faktörlerden bahsedilmiştir. Hatanın yol açtığı zararın boyutu, hatanın kasıtlı olup olmadığına dair inanç, hatalı kişiye ilişkin yüklemeler ve empati kurma bu faktörlerden bazılarıdır. İncinen kişi karşısındaki kişinin olaydaki kusuruna ilişkin bilişsel değerlendirmelerde bulunabilir ve bunun sonucunda o kişiye karşı empati veya merhamet hissedebilir. Hatalı gördüğü kişiye ilişkin olumsuz düşüncelerinin devam etmesi halinde intikam arama ihtimali de artabilmektedir. Karşısındakinin özür dilemesi yahut pişmanlığını ifade etmesi empati kurmayı kolaylaştırması bakımından affetmeyi olumlu yönde etkilemektedir. Bunlara ek olarak, affetmeye ve intikama yönelik tutum, uzlaşmacılık, öfkeye yanıt verme biçimleri gibi belirleyiciler de affetme sürecini etkilemektedir (Pargament ve Rye, 1998: 59-78).

2.1.2.2. Başkalarını Affetmede Süreç Modeli

Enright (2001:10-299) affetmeyi bilişsel bir çerçeveden araştırarak affetme sürecini anlamaya yönelik titiz bir teorik çalışma bütünü üretmiştir. Bu doğrultuda affetme, Piaget ve Kohlberg tarafından da özetlenen bilişsel ve ahlaki yapılarla yakından ilişkili gelişimsel bir süreç olarak ele alınmıştır. Model; affetme sürecinin duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerini içeren 20 psikolojik değişkeni ele almaktadır. Bu değişkenler; “ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme” olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Bu dört evre affetme için ihtiyaç olan duygu, düşünce ve davranış değişikliklerinin farklılaşmasını sağlayacak görevlere göre bölümlere ayrılmıştır (Enright, 2001: 125-149). İlk evre olan ortaya çıkarma evresi; yaşanan olaya ilişkin duygusal ve bilişsel tepkilerin fark edildiği evredir. Bu aşamada, bireyin negatif durumları atlama veya onlardan kaçınma eğilimlerine ve olumsuz duygularına dair farkındalığının artırılması amaçlanmaktadır. İkinci evre olan karar verme evresinde kişi incinmeye dair kullandığı baş etme yöntemlerinin yetersiz olduğunu görerek affetmeyi bir seçenek olarak değerlendirmeye karar verir. Üçüncü evre olan çalışma evresinde kişi, suçlu olduğunu düşündüğü kişiye ilişkin daha anlayışlı yaklaşımlarda bulunarak empati ve merhamet gibi olumlu duygularını artırmaya yönelik çaba sarf eder. Dördüncü ve son evre olan derinleşme evresinde kişi başkasını affetmeyle birlikte kendisinin de affedilmeye ihtiyaç duyduğu zamanları hatırlayabilir. Kendisinin de affedilme ihtiyacına dair edindiği farkındalık, hatalı görülen kişiyle ilgili olumlu duyguların artmasına kaynaklık etmektedir. Böylelikle affetmenin kalıcı hale gelmesi sağlanmaktadır. Özetle, süreç modeli; ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme olarak dört evreden oluşmaktadır ve bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi içermektedir. Fakat evrelerin işleyişinin herkes için aynı şekilde ve hızda geçmesi beklenmemektedir (Enright ve Coyle, 1998:139-161). Bütün bilgiler beraber değerlendirildiğinde başkalarını affetme süreç modeli aşağıdaki tabloda gösterildiği şekliyle ve içeriğiyle ele alınmaktadır.

Tablo 2.1: Kendini Affetme Süreç Modeli

Ortaya Çıkma Evresi
1. Savunma mekanizmalarının psikolojik olarak incelenmesi. 2. Öfkenin ortaya çıkarılmasıyla yüzleşme ve öfkeden vazgeçilmesi. 3. Utancın kabul edilmesi. 4. Olumsuz duygusal yüklenimin farkında olunması. 5. Yaşadığı (incitici) durumun neden olduğu ruminasyonun farkında olunması. 6. İncinmiş bireyin, kendini ve inciten kişiyi daha iyi anlayabilmesi için iç gözü kazanmasının sağlanması. 7. Kırgınlık sonucu kalıcı ve olumsuz olarak değişebileceğinin farkına varılması. 8. Dönüşüme uğrayan “adil dünya” görüşüne yönelik iç gözü kazanılması.
Karar Evresi
9. Eski baş etme stratejilerinin artık işe yaramadığına dair farkındalık kazanma. 10. Affetmeyi bir baş etme yöntemi olarak düşünmeye başlama. 11. Affetmeye karar verme.
Çalışma Aşaması
12. Affetmeye yönelik yeni bakış açıları geliştirme 13. İnciten kişiye yönelik empati geliştirme 14. İnciten kişiye karşı oluşan empatinin anlamlandırılması. 15. İncinen kişinin acıyı kabullenmesi.
Derinleşme Evresi
16. Affetme sürecinde bireyin kendisi ve başkaları için bir anlam bulmaya başlaması. 17. Başkalarını affetmenin kişinin kendisi için bir ihtiyaç olduğunun anlaşılması. 18. İncinmenin ve affetmenin evrensel olduğunun fark edilmesi. 19. Bu deneyimle birlikte hayata karşı yeni amaç(lar)ın oluşturulması. 20. İncinmenin neden olduğu olumsuz duyguları bir kenara bırakıp affetmenin verdiği içsel ve duygusal rahatlamanın farkına varılması.

*Bu tablo Baskin ve Enright’ın (2004) çalışmasından alınmıştır.

2.1.3. Affetmenin İşlevi

Affetmenin ardından bireylerin ilişkileri üzerinde oluşabilecek olumlu etkiler beklentiler arasındadır. Affetmeyle ilişkili olumlu olarak değerlendirilen önemli bir kişiler arası sonuç, hatalı olarak tanımlanan davranış öncesindeki ilişkinin yeniden kurulması şeklinde tanımlanan uzlaşmadır (Rusbult vd., 2005: 185-205). Bir hatanın ardından affetme hem mağdur hem de hatalı kişi arasında yeniden kurulacak ilişkide tatmin, bağlılık, saldırganlığın engellenmesi ve güven ile doğrudan ilişkilidir (Fincham ve Beach, 2002; Gordon vd., 2009; McCullough, Exline ve Baumeister, 1998). Affetme ayrıca gelecekte maruz kalınabilecek ihlal davranışlarının da ortaya

çıkmasında engelleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Wallace, Exline ve Baumeister, 2008: 453-460).

Affetme davranışının, insanı olumsuz duygularından ve gösterdiği öfkeli davranışın yarattığı suçluluk duygusundan kurtardığı ifade edilmektedir (Cheavens vd., 2016: 58-69). Terapilerde iyileştirici olarak kabul edilen affetme davranışı; bireylerin geçmişlerindeki acı tecrübeleri unutmalarına yardımcı olarak geçmişe ait olayların şu anki hayata olan etkisini azaltmaktadır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997: 321). Aynı zamanda, yaşanan öfkenin etkisini azaltarak ilişkilerde uzlaşmayı kolaylaştırmaktadır. Buna ek olarak affetmenin sonradan kurulabilecek ilişkilerde öfkenin yanlış şekilde yönlendirilme olasılığını da düşürdüğü belirtilmektedir (Fitzgibbons, 1986: 629). Affetmek aynı zamanda negatif duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesini ve kaygının azalmasını kolaylaştırabilmektedir (Shekelle vd., 1983: 109-114). Bireyin karşısındaki kişiyi affetmesinin yıpranan, bozulan ilişkiyi yeniden inşa etmesini sağladığı ve ilişkinin kendi doğasına dönmeyişinin psikolojik olarak bir rahatlatma yarattığı düşünülmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997: 325).

Affetmenin fiziksel, zihinsel ve ilişkisel olarak iyileşmede önemli bir eşik olduğu ifade edilmektedir (Menahem ve Love, 2013: 830). Araştırmalarda, affetme ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Toussaint ve Friedman, 2009: 635-654; Wilson vd., 2008; Worthington vd., 2007: 291-302). Affetmenin sosyal desteği, ilişki kalitesini ve kişiler arası derinlikli ilişkileri güçlendirdiği öne sürülmüştür (Baskin ve Enright, 2004: 79; Cosgrove ve Konstam, 2008: 1-13; Rotter, 2001:174). Yapılan çalışmalarda affetme ile minnettarlık (Neto, 2007: 2313-2323; Szczeniak ve Soares, 2011: 1), mutluluk (Maltby, Day ve Barber, 2005: 1-13) ve psikolojik iyi oluş (Toussaint ve Friedman, 2009: 635-654) arasında da pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda affetme, minnettarlık ve alçakgönüllülüğün psikoloji alanında olumlu erdemler olarak kabul edildiği ve kişiler arası ilişkilerde olumlu bir bakış açısı edinebilmek için çaba gösterilmesi gereken özellikler olarak görüldüğü belirtilmektedir (Davis ve Gold, 2011: 392-397). Kişiler arası ilişkiler kadar, minnettarlık ve affetme davranışının yüksek düzeyde olduğu durumlarda kişinin refah düzeyinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dwiwardani vd., 2014: 83-90).

Affetmenin, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen stres ve öfkeyi azaltması bakımından sağlıkla da ilişkili olduğu düşünülmektedir (Worthington ve Scherer,

2004: 385). Buna ilişkin yürütülen bir çalışmada, affetme davranışının kardiyovasküler, endokrin ve bağışıklık fonksiyonları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve bunların hepsinin insan yaşamının uzun ömürlü olmasını sağlayabileceği bulunmuştur (Toussaint, Owen ve Cheadle, 2012: 375). Bu bulguyla bağlantılı olarak, olumsuz duygudaki değişikliklerin affetme-sağlık ilişkisinde aracı bir faktör olduğu saptanmıştır (Lawler vd., 2005: 157-167). Benzer şekilde, affetmenin kaygı ve depresyonun azalmasıyla pozitif olarak bağlantılı olduğu ve bu nedenle affetmenin intiharın azalması üzerinde de olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Sansone, Kelley ve Forbis, 2013: 31-37).

Affetme eğilimi yüksek olan bireyler kişiler arası ilişkilerinde daha başarılı ve mental anlamda sağlıklı bir istikrar yakalayabilmektedir (Toussaint ve Webb, 2005: 349). Araştırmaların sonuçlarına göre affetme davranışının gelişmiş sosyal destek, ilişki kalitesi ve kişiler arası güvenle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar affetmenin yalnızca olumsuz duyguları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda kişinin sağlığını ve mutluluğunu artıran genel bir refah duygusunu da geliştirdiği fikrini desteklemektedir (Van Tongere vd., 2014: 47)

2.1.4. Affetmeyi Etkileyen Değişkenler

Bireylerin maruz kaldıkları haksızlık ya da ihlalin ardından affetme davranışlarını etkileyen bazı değişkenlerin olduğu ve bu değişkenlerin şiddetinin, süreci olumlu ya da olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Kaya ve Peker, 2015: 35). Psikoloji literatürü affetme konusuna ilgi duymadan önce, araştırmacıların genel kabulü affetmenin en önemli motivasyonel değişkeninin dini inanışlar olduğu yönündeydi (Escher, 2013: 100-119; Flannelly vd., 2010: 246-261). Bu bağlamda, ilahi affediciliğin sağlanması için bireyin de hatalara karşı affetme davranışı sergilemesi beklenmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 40). Bireyler, yapılan yanlış ne olursa olsun, inciten kişi affedildiğinde, affedici konumda olan kişinin Tanrı ile bağının kuvvetleneceğini düşünülmektedir. Böylelikle, Tanrı'nın affını alabilmek için kendilerini affedici olmanın gerekliliğine yönlendirmektedirler. Bu nedenle, dini inanışlar affetmenin güçlü bir motivasyonel değişkeni olarak sayılmaktadır (Rye vd., 2001: 260).

Son yıllarda ise psikoloji alan yazınında affetmeye dair çalışmalar artmış ve araştırmacılar bireyleri affetmeye yönelten değişkenleri belirlemeye çalışmışlardır (Baskin ve Enright, 2004: 79; Enright, 2001:14; Enright ve Coyle, 1998: 139-161;

Freedman ve Chang, 2010: 5-34; Subkoviak vd., 1995: 641-655; Wade, 2010: 1-4; Walton, 2005: 193-207). Bireylerin yaşadıkları benzer ihlaller karşısında kimi bireylerin daha kolay affetmesinin, kimilerinin ise misilleme ve intikam isteği duymasının nedenini kişiliği farklılaştıran dinamikler ile açıklamaya çalışmışlardır (Bugay, 2010: 35). Araştırmalar affetmenin duygusal, mizaç ve kişilik özellikleri ile bağlantısını ortaya çıkarmıştır (Balliet, 2010: 259; Fehr, Gelfand ve Nag, 2010: 894; Mullet, Neto ve Riviere, 2005; Riek ve Mania, 2012). Örneğin narsisizmin affetme ile ilişkisinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda narsisistik kişilik eğilimine sahip bireylerin, nedeni oldukları hatalı davranışların sonucunda ortaya çıkan olumsuzluklara dair sorumluluk almaktan kaçındıkları, kendi haklı olduğu noktalara odaklandıkları ve yol açtığı tahribatları görmezden gelerek savunmaya geçtikleri görülmüştür (Çardak, 2012). Bir diğer araştırmaya göre narsisizmin kişinin affetme davranışını negatif yönde yordadığı saptanmıştır (Eaton, Struthers ve Santelli, 2006). Bunlara ek olarak, bireylerin affetme süreçlerini engelleyen diğer değişkenlerin öfke (Takaku, 2006: 2362-2378; Takaku, Weiner ve Ohbuchi, 2001: 144-166), ruminasyon (McCullough, Bono ve Root, 2007) ve kaygı (Berry vd., 2001: 183-226; Brown, 2004: 576-584; Cleary ve Horsfall, 2014: 562-564) olduğu görülmektedir.

Kişiler arası ilişkilerde empati becerileri yüksek olan bireylerde affetme eyleminin daha sık görüldüğü belirlenmiştir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002: 663-665). Empati, bireyin diğer kişilerin deneyimlerini bilişsel ve duygusal olarak anlamlandırmasını tanımlamaktadır. Bu nedenle empatinin kişiler arası ilişkilerde affetmeyi önemli düzeyde etkilediği düşünülmektedir (Fehr, Gelfand ve Nag, 2010: 894). Buna ek olarak, affetmenin gerçekleşmesinde “hatalı kişinin özür dilemesi, mazereti, pişmanlığı, nezaketi ve hatasıyla ilişkili hafifletici nedenleri” affetme sürecini destekleyen değişkenler olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 42).

2.1.5. Affetme ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar

Affetmeyle ilgili ulusal ve uluslararası birçok farklı değişken ele alınarak çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde araştırmamızın amacına uygun olarak özellikle kişiler arası ilişkilerde başkalarını affetmeye yönelik güncel araştırmalara yer verilmiştir.

Lawler-Row ve Piferi (2006: 1009) tarafından yapılan bir araştırmada, affetme ile sağlık durumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, affedici kişilik özelliklerine odaklanılmıştır. Katılımcılara, 50-95 yaş aralığında olan bireylere önce “Affedici

Kişilik Ölçeği” uygulanmış ve affedici kişilik seviyeleri belirlenmiştir. Ayrıca, stres, depresyon, fiziksel sağlık, yaşam doyumu, psikolojik ve kişisel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve manevi iyi oluş düzeyleri gibi farklı ölçeklerle de ilgili konular incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, dindarlık ve affedici kişilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde affedici kişiliklere sahip bireylerin daha az depresyon ve stres yaşadığı, daha yüksek psikolojik ve kişisel iyi oluşa sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca, affedici kişilik sergileyenlerin bağımsızlık, olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz kabul konularında daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Lawler-Row ve diğerleri (2011: 170) tarafından da katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşan ve affetme ile sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, öğrencilere ailelerinin neden olduğu ve kişide duygusal incinmeye yol açan bir deneyimlerini anımsamaları ve ayrıntılarını aktarmaları istenmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmeler öncesinde ve sırasında kan basınçları ve kalp atış hızları ölçülmüştür. Görüşmelerin ardından, katılımcıların affetme ve bağlanma düzeyleri ölçekler kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; katılımcıların sağlık problemleri ile başkalarını affetme düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Maltby, Macaskill ve Day (2001: 881-885), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada kişilik ve sağlık ile kendini ve başkalarını affetme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Katılımcılardan kendini affetmede zorlananların aynı zamanda kişilik psikopatolojisine dair bilgileri yansıtan, kişilik ve sağlık ölçeklerinden de yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kendini affetme puanları düşük olan katılımcıların duygusal tutarsızlık, depresyon ve kaygı puanları yüksek çıkmıştır. Başkalarını affeden erkeklerde sosyal içe dönüklük, kadınlarda ise sosyal patolojiyi yansıtan ölçek sonuçlarından alınan yüksek puan eşlik etmiştir. Başkalarını affetme davranışı gösteren katılımcılar depresyon ölçeğinden de yüksek puan almışlardır.

Yalçın ve Malkoç (2013: 915-929) tarafından 486 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada affetme ve umudun, yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür.

Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012: 77-97) tarafından 290 kişinin katıldığı bir araştırmada, başkalarını ve durumu affetme ile intikam niyeti arasındaki ilişkileri ve

bunların ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; katılımcıların ruh sağlığının başkalarını ve durumu affetme düzeyleriyle pozitif, intikam eğilimleri ile ise negatif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Toussaint ve diğerlerinin (2008: 485-500), 1423 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadın katılımcıların sonuçlarına göre, başkalarını ve kendini affetme ile depresif belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, erkeklerde sadece kendini affetme ile depresif belirtiler arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur.

Neto ve Mullet (2004: 15-30) tarafından gerçekleştirilen araştırma, başkalarını affetme, özsaygı, utanç, utangaçlık, benlik algısı ve algılanan yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Üniversite ğrencileri ile yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre; özsaygı ve yalnızlık, affetme ile ilişkilendirilmemiş, ancak başkalarına bağımlı bir benlik algısına sahip olmanın başkalarını affetmeyi kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Ayrıca, başkalarından bağımsız bir benlik algısına sahip olan kişilerin incinen kişiye yönelik kızgınlık duygularını sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2011: 35) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kişiler arası ilişkilerdeki hata yapma özelliklerinin başkalarını affetme eğilimini nasıl etkilediği incelenmiştir. Hatanın tekrarı, sonuçları, telafisi, kimin yaptığı, sorumluluk alma, kasıt ve özür dileme gibi faktörler değerlendirilmiştir. Araştırmaya 376 niversite ğrencisi katılmıştır ve bulgular, hata yapma özelliklerinin katılımcıların başkalarını affetme seviyesinin %10' unu açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, sorumluluk alma, hatanın sonuçları ve kimin hatayı yaptığı gibi faktörlerin başkalarını affetmeyi önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir.

546 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise affetme eğilimleri ile fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçimleri ve algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu görülürken; algılanan sosyal desteğin de affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Gündoğdu, 2021: 10).

2.2. İntikam Kavramının Tanımı

İntikam, bireyin bir zarar durumu sonrası hatalı olduğunu düşündüğü kişiye ya da kişilere zarar vermeye yönelik davranıştır (Stuckless ve Goranson, 1992: 15). Bir başka ifadeyle, bireylerin bir hatadan sorumlu olduğunu düşündüğü tarafa kendi maruz kaldığı zarara karşılık gelecek şekilde rahatsızlık veya ceza verme eylemleridir (Aquino, Tripp ve Bies, 2001: 250). Bu tanımlamadan yola çıkarak üzerinde durulan kavram zarar verici davranış ve adaletsizliktir (Tripp ve Bies, 2009: 8-9). Bireyler maruz kaldıkları ihlali adaletsiz ve zarar verici olarak değerlendirdiklerinde hatalı olduğunu düşündükleri kişiye yönelik öfke duyguları beslemeye başlamaktadır. Bu öfke sağlıklı şekilde yönetilmediğinde intikam için temel bir motivasyon kaynağına dönüşebilmektedir (Tripp ve Bies, 2009: 8-9). Bu bağlamda, bireylerin intikam davranışları, maruz kalınan zarara karşılık verilerek adaleti uygun ve dengeli olacak şekilde yeniden tesis etme arzusunu şeklinde ifade edilmektedir (Tripp, Bies ve Aquino, 2001: 52).

Gollwitzer (2009: 137-156) intikamın genellikle kişinin maruz kaldığı olumsuz muameleye verilen bireysel bir tepki olduğunu söylemektedir. Bireyler intikam almak için mantıklı sebepleri olduğunu dile getirirler. Bunlar; hatalı kişiye ders vermek (Funk, McGeer ve Gollwitzer, 2014: 986-997) ve kötü davranışlara karşı çizdiği sınırı herkese göstermektir (Gollwitzer ve Denzler, 2009: 840-844; Gollwitzer, Meder ve Schmitt, 2011: 364-374.).

İntikam davranışının amaçlarından biri de karşıdaki kişiyi hata olarak tanımlanan eylemini tekrarlamasından caydırarak başka bir ihlale neden olmasını engellemektir (Van Prooijen ve Van Vugt, 2018: 771). İntikam ayrıca bireyin güç olarak algıladığı, sahip olduğu potansiyeli de ortaya çıkarabilir ve bu nedenle bir intikam davranışının ardından artan özgüven bu güç algısıyla ilişkilendirilmiştir (Zdaniuk ve Bobocel, 2012: 640-651). İntikam genellikle ihlale karşı verilen atılgan bir tepkidir ve atılganlık yüksek gücün bir temsilidir (Galinsky, Gruenfeld ve Magee 2003: 453). Strelan, Di Fiore ve Van Prooijen (2017: 472-487) yaptıkları çalışmada katılımcıların intikam içeren tepkilerini güçlülük duygusuyla ilişkilendirdiklerini bulmuşlardır.

Literatürde intikam davranışı kavram olarak nitelendirilmeden önce saldırganlık ya da saldırgan davranışlar ile ilişkilendirilmiştir. Oysaki intikam eylemleri karşılıklılık içermesiyle saldırganlıktan ayrılmaktadır (Axelrod, 1984:15-17). Saldırganlık başka

kişi veya kişilere kasıtlı olarak zarar vermeyi içermektedir. İntikam ise ihlale karşılık bir nedensellik içermesiyle saldırganlıktan farklılaşmaktadır (Berkowitz, 1974: 165). Ayrıca intikam sadece öfkeye dayalı şiddet tepkisi olarak da değerlendirilemez, her iki tepkinin de kişiler arası yönünün bulunduğu, ancak intikamın kişinin kendisine odaklanmada daha ön planda olduğu belirtilmektedir (Ysseldyk, 2005: 20-25). Öfkeye dayalı şiddet tepkileri de karşılıklı olarak değerlendirilse de intikamcı tepkiler; bir suçun içsel ve kişiler arası yönlerini birlikte ele alıp suçlunun benlik algısında benzer rahatsızlıklar uyandırmayı hedeflemektedir (Nasr-Bechwati ve Morrin, 2007: 277-291). Yapılan bir araştırmada intikamın merkezi özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Katılımcılar intikamı genellikle karşılıklılık olarak değerlendirmiştir. Ayrıca intikam duygusuyla hareket eden kişilerin öfkeyle karşılaştırıldığında, daha çok olumsuz duygular (örneğin; aşağılanma, utanç) hissettikleri görülmüştür (Elshout, Nelissen ve Van Beest, 2015: 502-523).

Stuckless ve Goranson (1992:25) intikamın düşmanlık ve misilleme gibi kavramlarla ilişkilerini değerlendirmiş ve intikamın akılcı olmayan, zarar verici sonuçlar ortaya çıkarabildiğini vurgulamışlardır. Özellikle topluluklarda yıkıcı sonuçlara neden olan irrasyonel bir tepki olarak da tanımlanmaktadır. (Bies ve Tripp, 1996: 246-260; Jacoby, 1983: 16-17).

İntikam rahatlama ve tatmin gibi olumlu duyguları işaret etse de genellikle duygu karmaşasına yol açmaktadır (Eadeh, Peak ve Lambert, 2017: 27-39); intikam davranışından sonra kişilerde suçluluk, utanç ve pişmanlık gibi olumsuz duyguların ortaya çıktığı görülmektedir (Boon, Alibhai ve Deveau, 2011: 128; Carlsmith ve Darley 2008: 193).

2.2.1. İntikamın Nedenleri

McCullough ve diğerleri (2001: 601-610), intikamı kişiler arası bir suçun zararını ödetmek için hatalı olarak değerlendirilen kişiye karşı bilinçli olarak gerçekleştirilen saldırgan tutum ve davranışlar olarak tanımlayarak intikam almaya iten hedefleri üç başlıkta değerlendirmişlerdir. Birincisi, “teraziye dengelemek” adına yapılan zararın “yanına kalmaması” veya “kısasa kısas” şeklinde karşılık vermek olarak ifade edilmektedir. İkincisi “ahlaki ders verme” olduğu belirtilmiş, hatalı olduğu düşünülen kişiye “davranışının karşılıksız kalmayacağı” ve “sebepe olduğu zararın görmezden gelinmeyeceği” konusunda sembolik mesajların da iletildiği bir davranış olarak

açıklanmıştır. Üçüncüsü ise “görünüşi kurtarma” hedefidir. Hatalı kişinin yanlış eylemi bir karşılık bulduğundan, incinen birey tekrardan bu örseleyici davranışa maruz kalmaz ve buna tanıklık edenler incinenin verdiği şiddetli tepkiden sonra onun benlik değeriyle ilgili güçlü bir mesaj almış olmaktadır (McCullough vd., 2001: 601–610).

Araştırmacıların intikam arayışının ana nedeni olarak öz kimliğe verilen zararı vurguladıkları görülmektedir (Gould, 2000: 682-704; McCullough vd., 2001: 601–610; Waldmann, 2001: 435-450). Bireylerde intikam eğilimlerinin oluşumunda en önemli değişkenin, zararın incinen kişinin öz kimliğinde yol açtığı hasar olduğu belirtilmektedir (Nasr-Bechwati ve Morrin, 2007: 277-291). Birey bir adaletsizlikle karşılaştığında bunu genellikle kendi öz kimliğine yapılan zarar verici ve onur kırıcı bir eylem olarak yorumlamakta ve öz kimliğini yeniden onarmaya çabalamaktadır. Tüm bunların verdiği rahatsız edici duygular, kişiyi intikam arayışına yönlendirmektedir (Uysal ve Satıcı, 2014: 157-168). Bu nedenle intikam, zarar gören bireyin öz değerlilik algısıyla yakından ilişkilidir. Lillie ve Strelan (2016: 290-294) araştırmalarında, öz kimliğini güçsüzlükle ilişkilendiren kişilerin intikam alma hayali kurduklarını, bir ihlal karşısında üzgün, öfkeli ve adalet ortamından memnuniyetsiz hissettiklerini bulmuşlardır.

Araştırmalar, intikam davranışlarının motive edicileri olarak çoğunlukla kişisel yüklemeler ve adalet algıları gibi bilişsel değişkenlere odaklanmıştır (Bies ve Tripp, 2005: 65-81). İntikam güdüsünün genellikle hak edilmemiş zarar ve adaletsizlik algılarından kaynaklandığı öne sürülmektedir (Tripp ve Bies, 1997: 34-37). Kişisel zarar ve adaletsizlik, öfke ve nefret ile ilişkilendirilmekte (Kim ve Smith, 1993: 37; Stuckless ve Goranson, 1992:25); bunu takiben öfke de intikam alma arzusunun ana motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Allred, 1999; Fitzgibbons, 1986; Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001). Özetle intikam davranışının nedenleri; kişinin algıladığı adaletsizliği düzeltmek, mağdurun zarar gören benlik saygısını geri kazanmak ve ileriki yaşantısında karşılaşılabileceği haksızlık durumlarından caydırmak gibi çeşitli motivasyonlarla temellendirilmiştir (Cota-McKinley, Woody ve Bell, 2001; Nasr-Bechwati ve Morrin, 2007: 277-291).

2.2.2. İntikam Kavramını Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde, intikamın temel bileşenlerine açıklama getirmeye çalışan kuramsal yaklaşımlara ve güncel intikam tanımlamalarını destekleyen kavramsallaştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Evrimsel İntikam Teorisi

McCullough ve diğerleri (2013: 41-58) evrim teorisi kapsamında intikamın kökenlerini açıklamaya çalışmışlardır. İnsanlık tarihinin erken dönemlerinde atalarımızın kimi özelliklerinin intikamın genetik evrimine katkıda bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Özellikle, ilk insanların hayatta kalmalarını ve üremelerini tehdit eden cinayet ve hırsızlık olmak üzere bir dizi uyum sorunuyla karşılaştıkları düşünülmektedir. İlk insanlar bu tür tehditlerden kaçmanın en iyi yolunu ise ateşe ateşle ve saldırgan tehditlere aynı şekilde karşılık vererek bulmuşlardır. Bu anlamda intikam, öncelikle bir caydırıcı mekanizma olarak gelişmiş, potansiyel düşmanlar bir kurbanı tekrar zarar vermeden önce iki kez düşünmeleri konusunda uyarılmış ve intikamcının tekrar saldırıya uğraması engellenmeye çalışılmıştır. Evrimsel bakış açısını temel alan bu biyolojik model, intikamcı içgüdünün cinsiyet ve fiziksel güçle birlikte geliştiğini öne sürmektedir. Yapılan iki araştırmada; intikamcı davranışların erkeklerde (Miller, Worthington ve McDaniel 2008: 843-876) ve fiziksel kuvveti fazla olanlarda (Sell, 2013: 67-85) yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bunun nedenini biyolojik modelin hipotezleriyle desteklemişlerdir (McCullough vd., 2013: 41-58).

Diğer taraftan, insanlarda intikamın daha sonraki çağlarda sosyal normların gelişmesi ve insanların bunları içselleştirmesiyle oluştuğu vurgulanmaktadır (Gavrilets ve Richerson, 2017: 6068). Kültürel modellerde, sosyal normlar içselleştirildikçe, insanların bu normları ihlal eden kişilere karşı öfkeli hissettikleri ve bu durumlarda intikamın grupla birlikte geliştiği öne sürülmektedir (Fehr ve Henrich, 2003: 55–82).

2.2.2.2. Psikanalitik Kuram

Psikanaliz, intikamı egonun bir tehditle karşılaştığında kendisini tehlike ve kötülükten kurtararak kaygının üstesinden gelmesinin bir yolu olarak görmüştür. Egoyu tehdit eden nesne, kişi tarafından biliniyorsa, kişi içgüdüsel olarak ona tehlike yaşatan bu nesneyi yok etmeye çalışarak tehlikeyle ilişkili kaygısını durdurmaya yönelmektedir (Cameron, 1963: 72). İntikam arzusunu tetikleyen kaygının ise kişinin yatırım süreci

aracılığıyla psişik enerjisini aktardığı nesnenin tehdit edici bir nesneye dönüşmesinden kaynaklandığı söylenmiştir. Dolayısıyla intikam arzusu, psikanalitik kuram açısından kaygıya ve acıya neden olan şeyi yok etme arzusu olarak ele alınmaktadır (Wilson,1981: 293). Kişi intikam hissettiğinde, ölüm içgüdüğü harekete geçer ve incinmenin yarattığı kötü duygulardan kurtulma, onları başka bir yere bırakma ve söz konusu nesneden libidinal bir maddeyi geri alma arzusunu gerçekleştirir (Freud, 1930). Daha sonra Klein (1958) tarafından tanımlanan bu iki dürtü, intikam eylemlerini açıklamıştır. Zarar gören benliği yenilemek için ötekenden “almak” ve “ötekinin içine koymak” ya da benlikten kötü yanları diğerine yansıtmanın, intikam eylemlerinde olası görüneceğini söylemiştir. Ayrıca, intikam sırasında kişilerin kaybın hissettirdiği acı ve yası bir kenara bırakarak ötekine yaşatılan kayıp ile kendi kaybını tersine çevirme isteği olduğunu belirtmiştir (Klein, 1958). Modern psikanalist Goldberg (2001) ise intikam arzusunun fantezi düzeyinde kaldığında, aslında birkaç yapıcı psikolojik işleve hizmet ettiğini, bu arzunun yıkıcı dürtünün dengesini koruyarak onu benlikten uzaklaştırdığını söyler. Ayrıca, intikamı, incinme ve öfkenin iyileşme sürecinde önemli bir güdü olarak ele almıştır.

2.2.2.3. Nesne İlişkileri Kuramı

Psikanalizin köklerinden gelişen nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde Cioni (2009:3) intikam davranışının gelişimine dair içsel süreçleri basamaklar halinde sıralamıştır. Öncelikli olarak bireylerin kişisel veya ilişkisel işlevselliği bir hata karşısında zarara uğramaktadır. Hataya ilişkin olarak ise devam eden süreçte sıklıkla içsel gerilim ve takıntılı düşünceyle birlikte öfke ortaya çıkabilmektedir. Bireyde oluşan intikam arzusu, öfkeyi hatalı olarak görülen kişinin nesnesine agresif bir şekilde sabitlemeye yönlendirmekte ve sonra intikam davranışları gerilimin azalmasıyla sonuçlanmaktadır. Ancak nesne-imesi yok edilmediğinden veya uzlaşıcı bir şekilde dönüştürülmediğinden intikam yoluyla doyum deneyiminin geçici olduğu belirtilmiştir.

İntikamdaki içsel süreçler aşağıdaki sırayla kısaca özetlenebilir:

1. Bir ihlal meydana gelmesi.
2. Olumsuz duyguların ortaya çıkması; öfke, korku, hayal kırıklığı ve incinme.
3. Bilinçli ve/veya bilinçsiz şekilde, ilişkili fikrin oluşması. Örneğin; "bana verdiği zarar için ben de onu inciteceğim " gibi olabilir.

4. Olumsuz duyguların devam etmesi.
5. Nesne-imge arasındaki ilişki biçiminin dönüşmesi. Örneğin; dosttan-düşmana, iyiden-kötüye gibi.
6. Saldırgan bir enerji yükünün (cathexis) sabit bir şekilde nesneye yönlendirilmesi ve içsel çatışma üretilmesi. Bu sabitleme, içgüdünün hareketliliğine son vererek (Freud, 1959: 186) öfkenin işlenmesini zorlaştırabilir veya imkansız hale getirebilir (Cioni; 2009:10).

İntikamın gelişimsel kökenini nesne ilişkileri bağlamında değerlendirmeden önce “nesne” ve “nesne ilişkileri” kavramlarının açıklanması önemlidir. Cioni'nin (2009: 10) tanımına göre bir nesne; bireyin hayatındaki önemli bir kişiye dair tam olmayan veya eksik bir içsel imajın temsilidir. Bu imaj, cinsel veya saldırgan dürtüler gibi ihtiyaçlar, duygular ve içgüdülerin yansımaları aracılığıyla algılanır. Bu ihtiyaçtan etkilenen imge-temsiline ister nesneyle birlik için ister nesnenin yok edilmesi için olsun, içgüdüsel dürtüyü tatmin edecek şey olduğu anlaşılır. Yani idealize edilmiş nesnenin gerçekliğine dair varsayımlarını içerir. Nesne-imge, değer verilen kişiyle ilişkili anılar, çağrışımlar, duygular ve düşünceler etrafında birleşir. İmge, bu tür zihinsel içeriklerle dolu bir depodur ve bilinçli farkındalığın dışında gelişir.

Kernberg'e (1984: 59) göre nesne ilişkileri; bireyin kişiliğinin gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunan kişiler arası ilişkilerin içselleştirilmesini içerir. Kişinin maruz kaldığı hatalı bir davranış deneyimi durumunda korku, öfke veya nefret gibi olumsuz duygular bir nesnenin gelişiminde rol oynayabilir ve ego gelişimini etkileyebilir. Benlik ve diğerleri arasındaki ilişkilerin içselleştirilmesindeki birincil güdünün kökeni, libidinal veya agresif olarak belirlenmiş duygusal durumlardır (Kernberg, 1984:76). “O kişiye tahammülüm yok” veya “bedelini ödeteceğim” gibi düşünceler korku, öfke ve suçluluk gibi zor duyguların tutulmasını pekiştirir. Bu düşünce ve duygular, nesne temsillerinin inşasındaki bileşenlerdir ve devamında ego gelişimi ve kişiler arası davranış üzerinde etki potansiyeli ile hatalı olarak tanımlanan kişinin imajının içsel oluşumunu önemli ölçüde etkiler (Cioni, 2009:12).

Hatalı (suçlu) nesneye karşı duyulan nefret, egoyu imaja güçlü bir şekilde bağlayabilen olumsuz duygulanımları oluşturur. Böyle bir “bağlayıcı olumsuz duygu”, “kötü bir benlik temsili” ile sonuçlanır (Gartner, 1988: 316); yani kişinin benlik imajı ve benlik değeri duygusu olumsuz etkilenir. Ego, nesneye yöneltilen saldırgan dürtüler

nedeniyle nesneye olumsuz bir bağlantıya sahip olur. Aslında, egonun karakteristik özelliği birlik ya da birliğe eğilimdir (Freud, 1912). İntikam davranışlarında ise nefret, egoyu içsel çatışmaya sokar ve egonun birleştirici amacına müdahale eder. İç bütünlük ve iç uzlaşısı zarar görür; gelişim, nesneyi değişmez kılan agresif sabitleme yoluyla engellenir. Aynı zamanda ego, “her şeyden önce bir beden-egodur (bedenin nasıl hissettiği ve dış dünyadaki konumuna dair algısı)” (Freud, 1912) ve bedeni, onun içinde bulunan psişeyi korumaya ve savunmaya çalışır. Yaşanan zarar verici deneyim, nesneye karşı hissedilen agresif fiksasyonun etkisi altında tikslenme ve nefretle sonuçlanır. Hatalı kişinin içsel imajı, bilinçli veya bilinçsiz olsun, rahatsız edici uyarılma ve gerginliğe neden olabilir. Böyle bir uyarılma vücutta yaşanır ve bir dengesizlik durumuyla sonuçlanır. “Nesneden bir tiksinti hissediyoruz ve ondan nefret ediyoruz; bu nefret daha sonra onu yok etme niyetiyle nesneye karşı saldırgan bir eğilim noktasına kadar yoğunlaştırılabilir” çünkü “ego kendisi için acı verici bir duygu kaynağı olan tüm nesnelere nefret eder, iğrenir ve yok etme niyetiyle peşinden gider...” (Freud, 1959: 100-101).

Bir zararlı, gerilim üreten içselleştirilmiş imge, içgüdünün (ve egonun) doyum amacına (Freud, 1915: 86) bir blok olarak var olur ve onun yıkımı doyum sağlayacak bir şey olarak kabul edilir. Nesneye yönelik saldırganlıkla, geçici bir gerilim azaltma deneyimi, nesnenin yenildiği veya yok edildiği yanıltıcı fikrini pekiştirir. Ego, aldatıcı bir şekilde hedefi, nesne yıkımı yoluyla gerilimi azaltmayı başarmış gibi deneyimlemektedir çünkü nesneye yönlendirilen bu saldırganlık, tehdit altında kalan ruhsal dengenin kaybettiği gücü telafi ettiği düşünülmektedir (Freud, 1915: 88).

Cioni (2009: 14) intikamı ve egonun yürütücü işlevini özetlemiştir. Ona göre; ego, benlik ile kişinin ilişkiler dünyası arasında bir arabulucu olarak işlev görür. Bilinçli bir düzeyde, ego düşünür ve akıl yürütür, ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaları çözmek için iletişimi etkili bir şekilde kullanmaya çalışır, kişisel ve ilişkisel doyum elde etmeye çalışır. Gerçekliği test etme ve gerçeğe uyum sağlama ile ilgilenir ve yine de kendini kandırma yeteneğine sahiptir. Genel olarak bilinçdışı düzeyde, kaygıyı azaltmak ve özsaygıyı desteklemek için savunma mekanizmalarını kullanan insan ruhunun bir parçası sayılmaktadır. Ego, kişinin kendini iyi hissetme duygusunu savunmaya ve vücutta meydana geliyormuş gibi deneyimlenen gerilimi ve/veya kaygıyı azaltmaya çalışır. Egonun bir işlevi, ihtiyaç durumları için tatmin elde etmek, kişinin ihtiyaçlarını ilişkilerde karşılarken aynı zamanda başkalarını sevmeye ve sevgi dolu, tatmin edici

ilişkilere katılma kapasitesine katkı sağlamaktadır. Ancak hatalar, ihlaller ve önemli kişilerle çatışmalar, potansiyel olarak bu amacın gerçekleştirilmesini engelleyebilir. İhlal deneyimiyle, egonun daha önce sevilen bir nesneye olan ilişkisi, nesneden nefret etme yönüne dönüşür ve bu da egoda zayıflatıcı bir etkiye sahip olan bir değişikliğe neden olur (Cioni, 2009: 14). “Patolojik bir savunma olarak kullanılan” bu tür bir nefretten kaynaklanan “gerilim ve intikamın” (Vitz ve Mango, 1997: 78) egonun etkili çatışma çözme kapasitesini azaltabildiği söylenmektedir.

Özetle psikanaliz, intikamı egonun bir tehditle karşılaştığında kendisini tehlike ve kötülükten kurtararak kaygının ve acının üstesinden gelmesinin bir yolu olarak görmüştür. Kişi intikam hissettiğinde, ölüm içgüdüleri harekete geçer ve incinmenin yarattığı kötü duygulardan kurtulma, onları başka bir yere bırakma ve söz konusu nesneden libidinal bir maddeyi geri alma arzusunu gerçekleştirir (Freud, 1930: 61). Daha sonra Klein (1964: 39) tarafından tanımlanan bu iki dürtü, intikam eylemlerini açıklamıştır. Zarar gören benliği yenilemek için ötekenden “almak” ve “ötekinin içine koymak” ya da benlikten kötü yanları diğerine yansıtmanın intikam eylemlerinde olası görüneceğini söylemiştir. İntikam sırasında kişilerin kaybın hissettirdiği acı ve yası bir kenara bırakarak ötekine yönelik kendi kaybının tümünü verme isteği olduğunu belirtmiştir (Klein, 1964:40). Modern psikanalist Goldberg (2001:23) intikam arzusunun fantezi düzeyinde kaldığında, aslında birkaç yapıcı psikolojik işleve hizmet ettiğini ve bu arzusunun yıkıcı dürtünün dengesini koruyarak onu benlikten uzaklaştırdığını söyler. Ayrıca intikamı, incinme ve öfkenin iyileşme sürecinde önemli bir güdü olarak ele almıştır.

2.2.2.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

İnsanlar bir durum hakkındaki değerlendirmelerini; kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkındaki varsayımlarından hareketle yapmaktadır (Clark ve Beck, 2010: 418-424). Algılanan bir ihlalin nedenlerine ilişkin bilişsel değerlendirmelerin intikam tepkilerini organize ettiği düşünülmektedir. Bilişsel davranışçı kuramcılar intikamın özüne dair duruma ilişkin bilişsel ve duyuşsal algıların intikam davranışlarında kilit bir faktör olduğunu öne sürmektedir (Worthington ve Wade, 1999: 385).

İnsanların bir ihlale ilişkin değerlendirmesi, intikam alıp almayacaklarının güçlü bir göstergesidir. İntikam tepkileri gelmeden önce bireylerin genellikle duruma ilişkin zararlı ve ahlak dışı bir ihlal değerlendirmesinde buldukları görülmektedir (Bavik

ve Bavik, 2015; Carlsmith ve Darley, 2008: 193-236). Örneğin; insanlar bir ihlalin kasıtlı zarar verici olduğunu düşündüklerinde bunun ahlaki açıdan kötü olduğuna karar verebilmektedir (Ames ve Fiske 2013: 1755). Algılanan kasıtlılık, intikam üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Çünkü zarar verenin yaptıklarından sorumlu olduğu algısının intikam davranışının olasılığını artırdığı öne sürülmektedir (Rudolph vd., 2004: 124-139).

Yapılan araştırmalarda okul öncesi çağındaki çocuklar arasında dahi şiddet ve kişinin temel ahlaki değerlerine karşı saldırganlık olarak algılanan eylemlerin daha sonra intikam içeren tepkilere dönüşebildiği görülmektedir (Fiske ve Rai, 2014; Gerlsma ve Lugtmeyer, 2018: 16-27; Mendes, Ringrose ve Keller, 2018: 236-246). İntikam düşüncesinin ahlaki değerlerin ihlali sonucuyla ilişkilendirilmesi, kişinin partnerinin sadakatsiz olduğunu öğrenmesinden (Boon, Deveau ve Alibhai, 2009: 747-768) bir işvereni istismarcı veya ihmalkâr olarak görmeye kadar uzanan durumlardan kaynaklanabilmektedir (Hershcovis vd., 2007: 228; Jones, 2009: 525-542 ; Mitchell ve Ambrose, 2007: 1159). Buradaki önemli nokta, aynı eylemlere verilen yanıtların genellikle kişilerin bilişsel değerlendirmelerindeki farklılıklardan dolayı değişiklik gösterdiği yönündedir (Gelfand vd., 2001: 1059).

2.2.2.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Temel psikolojik ihtiyaçlar, Deci ve Ryan (2000: 227-268) tarafından Öz Belirleme Teorisi'nin bir parçası olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu teoride, insanların yalnızca fizyolojik ihtiyaçlarına göre hareket etmedikleri; doğuştan var olduğu öne sürülen özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyacı gibi üç temel psikolojik ihtiyacın da belirleyiciliği öne çıkarılmıştır. Bu kurama göre özerklik; insanların hayatlarını ilgi alanlarına ve içsel motivasyonlarına göre organize etmeleridir. Yeterlik, insanların çevrelerini algılama ve değiştirme kontrolünün kendilerinde olmasıdır. İlişkili olma ise, karşılıklı olarak sevme ve bağlantıda olma olarak açıklanmaktadır (Vansteenkiste, Niemiec ve Soenens, 2010: 23-29). Bu temel psikolojik ihtiyaçlarla fizyolojik ihtiyaçlardan farklı olarak insanların tek amaçlarının hayatta kalmak olmadığı savunulmuştur. Ayrıca, kişisel gelişim, canlılık ve ilişki kurma arzularının da bu ihtiyaçlarla sağlanabileceği belirtilmiştir (Ryan ve Deci, 2006: 1557)

Deci ve Ryan (2000: 227-268) tarafından bu temel psikolojik ihtiyaçlar; kişisel gelişim ve iyi oluşun gerekli bileşenleri olarak tanımlanmaktadır. Bir kişinin sağlıklı bir şekilde yaşamını devam ettirmesi için bu ihtiyaçların karşılanması gerektiği savunulmaktadır. Bu nedenle, insanlar çevresel faktörlerin kişisel gelişimlerini sürdürmelerini engellediğini düşündüklerinde bu ihtiyaçlarının da karşılanmadığını hissedebilmektedir. Bir ihlale maruz kalındığında temel psikolojik ihtiyaçlarının zarara uğramasının kişilerde incinmeye yol açabildiği görülmektedir. Böyle durumlarda ise temel ihtiyaçlarını karşılamaya devam etmek isteyen birey, sekteye uğrayan ihtiyacının tatminiyle ilgili olumlu psikolojik sonuçlara izin veren koşullar aramaya başlamaktadır. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada, adaletsizlik eylemine maruz kalan kişilere intikam imkanı yaratılmış ve psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına nasıl katkı sağladığı incelenmiştir. Sonuçlara göre, katılımcılara intikam alma ortamı oluşturulduktan sonra özerklik ve ilişki gereksinimlerinin tatmin edildiği görülmüştür. İntikamın ihtiyaçların tatminini doğrudan yordadığına dair sonuç elde edilmese de psikolojik ihtiyaçların tatmininin intikamla ilişkisi ortaya konmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, temel ihtiyaçların tatmini için intikam davranışı zorunlu olmamakla birlikte intikam fırsatının mağdura verilmesinin kişinin daha iyi hissetmesine katkı sağladığı görülmüştür (Şahin, 2019: 36-40).

2.2.3. İntikam ile İlgili Yapılan Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde, intikam ile ilgili çalışmaların genellikle örgütsel ve kişiler arası ilişkiler üzerine yürütüldüğü görülmektedir. Bu bölümde tezin amacına uygun olarak yalnızca kişiler arası ilişkilerde intikamı inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Saticı ve diğerlerinin (2014: 157-168) çalışmasının sonuçlarına göre; intikamın katılımcıların öfke anıları ve öfke sonrası düşünce gibi öfkeye ilişkin derin düşünceleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Taysi'nin (2007: 63-74) yaptığı çalışmada da intikam kavramı Suça İlişkin Motivasyonlar Ölçeğinin bir alt boyutu olarak ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda, intikamın öfkeyle, saldırgan ve kaygılı davranışlarla, eleştiriyi kabul etmemeye ve ilişkilerde öfke tepkileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, evli bireylerle yaptığı başka bir çalışmasında da intikamın evlilik uyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Taysi, 2010: 65).

Çoklar (2014), 151 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, kişilik özellikleri, adalete duyarlık ve affetme niyeti ile intikam arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, intikamın öz-denetim, uyumluluk ve affetmeye niyetlilikle ters yönde, duygusal istikrarsızlık ve narsisizmle ise pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Dilber (2014) tarafından 553 lise öğrencisiyle yürütülen bir çalışmada, siber zorbalık ve mağduriyet yaşantılarında duyulan utanç/suçluluk ve intikam duygularının etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, intikam, siber zorbalıkla pozitif, siber mağduriyet ise suçlulukla negatif bir ilişki içindedir. Ayrıca, intikam ve utanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Vandebosch ve Van Cleemput'in (2008: 499-503), 10 ila 18 yaş arası öğrencilerin oluşturduğu 53 odak grup çalışmasında ergenlerin siber zorbalık davranışları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, zorbalık davranışlarının nedeninin faillerinden intikam alma arzusundan kaynaklandığını saptamışlardır.

Yapılan başka araştırmalarda intikamın öznel mutlulukla (Uysal ve Satıcı, 2014: 157-168) ve duygusal dışavurumla (Uysal ve Satıcı, 2014: 157-168) anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca intikamın öfke davranışları ve akılcı olmayan inançlarla olumlu ilişkisi olduğu görülmüştür (Diamond ve Stern 2003; Stuckless vd., 1995). Bunlara ek olarak, çalışmalarda intikamın alçakgönüllülük (Ayten, 2009: 112), empati (Giammarco ve Vernon, 2014: 23-29) ve uyumlulukla (Sheppard ve Boon, 2012: 129) negatif yönde ilişkisi ortaya çıkmıştır. Narsisizm ve intikam arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucunda narsisizm ve intikam arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Brewer vd., 2015: 124).

2.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Şema kavramı psikoloji, cebir, bilgisayar programcılığı, felsefe gibi birçok çalışma alanında kullanılmaktadır. Şema, bir durumun ayırt edici özelliklerinin soyut bir temsilidir ve var olan bu durumun en belirgin özelliklerinin oluşturduğu unsurların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Bilişsel psikoloji alanında ise şema, bilgiyi yorumlamak ve problemleri çözmek için bir rehber görevi gören soyut bir bilişsel plan olarak tanımlanmaktadır. Böylece bireylerin bir cümleyi anlamak için dilsel veya bir miti yorumlamak için kültürel bir şemaya sahip olduğu öne sürülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006 :6-7).

Şema, klasik bilişsel kuram çerçevesinde temel inanç kavramına karşılık gelen bilişsel yapıları ifade etmektedir. Bu bilişsel yapılar kişiyi etkileyen uyarıcının gözden geçirilmesini, kodlanmasını ve yorumlanmasını sağlamaktadır (Beck, 1972: 71). Bilişsel şemalar, bireyin geçmiş deneyimlerine dayanan kişiye özgü mekanizmalar olarak kabul edilmekte ve bireyin gündelik yaşamda karşılaştığı her durum ve yaşantıyı yorumlama sürecinde düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendiren bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Beck, 1972; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bu örüntülerin bireylerin gerçekte yanlış veya çarpık olsa dahi, kendisi ve dünya hakkında istikrarlı bir görüş sağlamak için “bilişsel tutarlılık” ihtiyacını şekillendirdiği düşünülmektedir. Bu tanımlama, bir şemanın olumlu ya da olumsuz, uyarlanabilir ya da uyumsuz olabileceğini ve çocuklukta veya daha sonraki yaşamda oluşturulabileceğini ifade etmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 8-9).

Beck'in bilişsel kuramının merkezinde olan şema kavramını, Young, Klosko ve Weishaar (2006: 13-18) erken dönem uyumsuz şemalar tanımlamalarıyla bir kuram çerçevesine oturtmuşlardır. Erken dönem uyumsuz şema kavramı, giderilmemiş duygusal ihtiyaçların ve gereksinimlerin kişilik özelliklerine yansımalarını tanımlamak üzere geliştirilmiştir. Şema kuramı modelinde, organizmanın hayatını uyumlu ve sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için temel duygusal ihtiyaçlarının vurgusu yapılmaktadır. Erken çocukluk dönemi yaşantılarında temel bakım verenlerle olan ilişkimizde karşılanmayan temel psikolojik ihtiyaçlar ve buna eşlik eden örseleyici yaşam deneyimleri, erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasındaki temel faktörlerdir. Yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bilişsel ve duygusal örüntüler kişinin devam eden çocukluk ve ergenlik yaşantılarıyla pekişmektedir. Artık yetişkin bir birey haline gelen kişi, özel yaşantısında ve kurduğu ilişkilerde erken dönem uyumsuz şemaların etkilerini gösterir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 24). Bu bağlamda, şemaların yetişkinlik döneminde deneyimlenen yaşam olaylarını ve bunların getirdiği zorluklarla başa çıkma biçimlerini etkilediği düşünülmektedir. Bu noktadan itibaren, erken yaşta gelişen uyumsuz şemalar, bireyin kişilik algısını ve ilişkilerini etkileyen, anılar, duygular, düşünceler ve bedensel duyular üzerine kurulu, işlevsiz ve sürekli tekrarlanan kalıplar veya örüntüler olarak tanımlanmaktadır. (Young, 1999; Young vd., 2003; Young ve Klosko, 1993).

Bireyin temel bakım veren kişilerle olan ilişkisiyle şekillenen şemalar, değişime dirençli yapılar olduğundan kişinin sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Uyumsuz şemalar, yetişkin bireyin ilişkisel anlamda olumsuz bir durumla karşılaştığında tetiklenerek aktif hale gelmektedir. Bireyin yaşadığı olaylara işlevsel olmayan tutumlarla yanıt verdikçe, durum ve benliğiyle ilgili negatif düşünceler geliştirdiği; bunun da kişiler arası ilişkilerinde davranışsal ve duygusal problemlere yol açabileceği düşünülmektedir (Riskind ve Alloy, 2006: 705-725). Beck'in bilişsel modeli, hatalı inançların ve işlevsiz tutumların depresyon, kaygı veya diğer psikolojik sorunlara karşı savunmasızlık yaratmadaki rolünü öne çıkarmaktadır (Beck, 1976; Clark ve Beck, 2010).

2.3.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Kökenleri

Erken dönemde oluşan uyumsuz şemaların kökenleri, bireyin temel yaşamsal aktivitelerini etkileyen unsurları *çekirdek duygusal ihtiyaçlar, erken yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç* şeklinde üç ana kategoriye ayırmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 9-11).

2.3.2.1. Çekirdek Duygusal Gereksinimler

Çekirdek duygusal gereksinimler evrensel olarak kabul edilir ve karşılanmadığında erken dönem uyumsuz şemaların kaynağını oluşturur. “Başkalarına güvenli bağlanma”, “bağımsızlık”, “ihtiyaç ve duyguya özgürce alan açma”, “spontanlık ve oyun ile uygun sınırlar” ve “özdenetim” olmak üzere beş temel gereksinim alanı tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006). Temel gereksinimlerin engellenmesi erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına ve bu karşılanmamış ihtiyaçların uyumsuz yollarla giderilmesine neden olmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006).

2.3.2.2. Erken Dönem Yaşam Deneyimleri

Çocuğun çekirdek ailesiyle kurduğu ilişki ile sosyal çevreye karşı kurduğu ilişki arasında temsili bir temel oluşturduğundan, temel bakım verenlerle kurulan ilişki kritik öneme sahiptir. Erken dönem uyumsuz şemalar da çoğunlukla toksik çocukluk deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir. Young, Klosko ve Weishaar (2006: 13) uyumsuz şemaların temelini oluşturan dört tür olumsuz çocukluk yaşantısı üzerinde durmuşlardır. Birincisi, temel bakım vereninden ihtiyaç duyulan sevgi, güvenlik gibi ya da herhangi bir temel ihtiyacın çok az karşılanması ya da engellenmesidir.

İkincisi, çocuğun örseleyici bir deneyime maruz kalması ya da travma yaşamasıdır. Üçüncüsü, çocuğa sağlıklı sınırların konulmaması ve çocuğun aşırı özgür bırakılmasıdır. Dördüncüsü ise çocuğun etrafında önemli gördüğü kişileri seçmesi ve içselleştirerek özdeşim kurmasıdır (Rahimian ve Ghaffary, 2014: 439).

2.3.2.3. Duygusal Mizaç

Duygusal mizaç, kişinin doğuştan getirdiği benzersiz ve özgün kişisel özelliklerini oluşturmaktadır. Farklı mizaçlar, çocukları seçici olarak farklı yaşam koşullarına maruz bırakabilmektedir: kimi çocuklar utangaç, sessiz ya da sakin olurken kimileri daha öfkeli ve saldırgan olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 11-12). Çeşitli mizaç yapıları, benzer çevresel koşullara maruz kalan çocukların tepkilerini farklılaştırabilir. Aynı ebeveynlerin tutum ve davranışlarıyla yetişen çocukların birbirinden farklı tepkiler verebildiği görülmektedir (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988: 167-171). Örneğin, ikisi de anneleri tarafından reddedilen iki erkek çocuk gözlemlendiğinde, utangaç çocuğun dış dünyadan saklandığı ve giderek annesine bağımlı hale geldiği; girişken olanın ise, atılganlık gösterdiği ve başka olumlu bağlantılar/ilişkiler kurabildiği görülebilmektedir. Araştırmalarda, istismara veya ihmale maruz kalmasına karşın gelişime açık çocukların mizaç özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu çocukların daha dışa dönük ve sosyal olabildikleri de görülebilmektedir (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988: 167-171)

2.3.3. Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Gelişimi

Uyumsuz şemalar, çocukluk gelişimiyle ilişkili faktörlerin etkileşimini yansıtır. Başarılı psikososyal gelişimin ilk ve tartışmasız en önemli faktörü; güvenlik, istikrar, bakım ve kabul sağlayan en az bir ebeveyn veya bakıcı ile olan ilişkidir (Edwards ve Arntz, 2012; Young, Klosko ve Weishaar, 2006). İkinci faktör; kimlik, özerklik ve yeterlilik duygusuna sahip olmaktır. Üçüncü faktör; duyguları ifade etme ve bir ebeveyn veya bakım veren kişi tarafından istek ve ihtiyaçların bilinmesi ve karşılanması ile ilişkilidir. Dördüncüsü oyun ve spontanlıktır. Beşinci son önemli faktör ise içselleştirilmiş sınırlar ve öz kontroldür (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 10).

Sevgi ve empati içinde karşılanmayan temel ihtiyaçlar, erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi üzerinde önemli etkiye sahiptir. Şemaların oluşumuyla ilişkili diğer risk faktörleri arasında travma ve mağduriyet, bakım verenlerle aşırı özdeşleşme ya da

onların cezalandırıcı seslerinin içselleştirilmesi ve makul sınırlar koymadan aşırı özgürlük ve özerklik veren aşırı korumacı veya aşırı hoşgörülü ebeveynler yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14-17).

2.3.4. Şema Alanları

Young (2009: 16-19) tarafından uyumsuz şemalar beş alan ve on sekiz alt başlık olarak sınıflandırılmıştır. Böylelikle şema alanları olarak da adlandırılan toplam on sekiz tane erken dönem uyumsuz şema oluşmuştur.

2.3.4.1. Ayrılma/Reddedilme Şema Alanı

Bu alanda uyumsuz şemaları olan bireyler; istikrar, güvenlik, beslenme, sevgi ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmayacağına inanmakta ve sonucunda yakın ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır. Tipik köken ailesinin ise kopuk, soğuk, reddedici, çekingen, yalnız, öngörülemez veya istismarcı olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14).

Aşağıda “Ayrılma/Reddedilme” şema alanının kapsamında olan şemalar tanımlanmıştır.

a) *Terk edilme Şeması*

Kişinin yaşamındaki yakın ilişki figürleri tarafından duygusal destek ve bağlantıdan yoksun olacağı algısıdır. Bu şemaya sahip kişiler, ilişki kurduğu insanları güvenilmez ve öngörülemez olarak algılayabilmektedirler. Sıklıkla, yakın ilişkide oldukları kişilerin ölümünden veya kendilerini terk etmesinden korkmaları en belirgin özellikleri arasında gösterilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:14).

b) *Güvensizlik/Suistimal Edilme Şeması*

Kişinin, diğer insanların kasıtlı olarak kendisini kötüye kullanmaya, küçük düşürmeye, yalan söylemeye veya manipüle etmeye çalıştığına dair algısını içermektedir. Bu şemaya sahip olan kişiler, genellikle kendilerinden yararlandığı veya diğerleriyle karşılaştırıldığında sürekli kandırılabilceği düşüncesi ile hareket edebilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:14).

c) *Duygusal Yoksunluk Şeması*

Etkili duygusal desteğin gerektiği gibi karşılanmayacağına dair kişinin algısını içermektedir. Duygusal yoksunluk; “bakılma yoksunluğu, şefkat/sevgi yoksunluğu ve

korunma yoksunluğu” olmak üzere üç şekilde görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14).

d) Kusurluluk Şeması

Kişinin istenmeyen, önemsiz ve kusurlu biri olduğu düşüncesine sahip olmasıdır. Bu şemaya sahip kişi, yakın ilişki kurduğu kişilerin kendisinin 'gerçekte kim olduğunu bilselerdi, o zaman dışlanacağına' dair inancını içerebilmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin eleştiriyeye karşı duyarlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:14).

e) Sosyal İzolasyon Şeması

Bu şemaya sahip kişiler insanlarla bir araya geldikleri zaman kendilerinin farklı olduklarını veya ortama uymadıklarını düşündüğünden, genellikle ailesi dışında daha geniş sosyal çevrelere (okul, iş yeri, kurslar, etkinlikler vb.) katılım sağlamakta güçlük yaşamaktadırlar. Genel olarak, bu bireylerin kendilerini herhangi bir gruba veya topluluğa ait hissetmede zorluk yaşadıkları ifade edilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14).

2.3.4.2 Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı

Bu alanda şeması olan bireyler kendilerinin özerk olma, bağımsız olarak işlev görme veya temel görevleri başarıyla yerine getirme girişimlerine dair olumsuz inanca sahiptirler. Tipik köken ailesi; birbirine bağlı, zayıf düşürücü, aşırı korumacı olabilmektedir ayrıca çocuğun ailevi bağlamının dışındaki görevleri yerine getirme konusunda yetkinliğini onaylamamakta ve çocuğu güçlendirme noktasında başarısız kişilerden oluşmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

Aşağıda “Zedelenmiş Otonomi” şema alanının kapsamında olan şemalar tanımlanmıştır.

a) Bağımlılık/Yetersizlik Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin genellikle günlük işlerini dahi başkalarının yardımı olmadan yönetemeyeceği fikrine sahip oldukları görülmektedir. Bu kişiler, günlük işleri organize etme ve yapma noktasında inisiyatif almakta zorlanabilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

b) Dayanıksızlık Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin tıbbi, duygusal ve dışsal krizlere odaklanan durdurulamaz bir olay korkusu veya olumsuz olaylarla baş edemeyeceklerine dair düşünceleri yaygındır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15). Yakın bir felaketin her an başına geleceğine ve kişinin bunu engelleyemeyeceğine dair abartılı korkuları üç kategoride sınıflandırılmıştır: (A) Tıbbi olaylar (örneğin, kalp krizi, AIDS); (B) Duygusal sıkıntılar (örneğin, delirme); (C) Dışsal tehlikeler (örneğin, asansör arızaları, suç olayları, doğal afetler) şeklinde açıklanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:15).

c) İç içe geçme Şeması

Bu şemaya sahip birey kendisini duygusal olarak bir başkasına bağlayabilmekte ve aynı o kişiymiş gibi sürekli olarak duygusal katılım ve yakınlık gösterme ihtiyacı duyabilmektedir. Ayrıca kişiliğini önemli gördüğü kişiyle özdeşleştirmek için yoğun çaba harcayabilmektedir. Bu şemayı geliştiren bireylerin, genellikle diğer kişi olmadığı zamanlarda boşluk hissi ve amaçsızlık duygusu yaşadıkları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:15).

d) Başarısızlık Şeması

Bu kişilerin genellikle başarısız olduğu, başarısız olacağı veya diğerlerine kıyasla standartların altında olduğu ve çabaları için ödüllendirilmeyi hak etmediği fikrine sahip olabildikleri görülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler, diğerlerine kıyasla kendini genellikle yetersiz ve daha az başarılı hissedebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

2.3.4.3. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu alanda şemaya sahip olan bireylerin kendilerine içsel sınırlar oluşturma, başkalarına karşı sorumluluk alabilme ve uzun vadeli hedefleri yerine getirme noktasında güçlük çekebildikleri ifade edilmektedir. Aynı zamanda, başkalarının haklarına saygı gösterme, ilgili herkesin yararına iş birliği yapma, gerçekçi kişisel hedefler belirleme ve bunlara ulaşma ve taahhütlerde bulunma konusunda zorluk yaşayabilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:15).

Aşağıda “Zedelenmiş Sınırlar” şema alanının kapsamında olan şemalar tanımlanmıştır.

a) Haklılık Şeması

Bu şemaya sahip kişiler diğer insanlardan üstün olduğu, özel muamele görme hakkı olduğu ve toplum tarafından belirlenen kurallara veya yönergelere uyması gerekmediği fikrine belirgin şekilde sahiptirler. Ayrıca, bireyin başkaları üzerinde güç ve kontrol elde edeceğine inanması da muhtemel özellikleri arasında gösterilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

b) Yetersiz Öz Kontrol / Öz Disiplin Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin hedeflerine ulaşmak veya duygu ve dürtülerinin aşırı ifadesini dizginlemek için yeterli özdenetim ve hayal kırıklığı toleransı göstermede zorluk yaşadıkları görülmektedir. Bu kişilerin sorunların çözümü dahi olsa acıdan, çatışmadan, yüzleşmeden, sorumluluktan veya aşırı çabadan kaçınmaları en belirgin özellikleri arasında gösterilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

2.3.4.4. Başkalarına Yönelimli Şema Alanı

Bu şemaya sahip bireyler, sevgi ve onay elde etmek, ilişkileri sürdürmek veya çatışmadan kaçınmak için diğer insanların istekleri, duyguları ve tepkilerine aşırı derecede odaklanırlar ve bunun sonucu olarak istek ve ihtiyaçlarını bastırmakla mücadele ettikleri görülmektedir. Tipik köken ailesinin, çocuğun temel ihtiyaçları ve duyguları üzerinden kendi duygusal ihtiyaç ve isteklerine odaklanan ebeveynler olması belirgin özellikleri arasında sayılmaktadır. Çocuğun ebeveynlerinin sevgisini, dikkatini ve onayını kazanmak için kendi ilgi ve isteklerini bastırdığı, onların ihtiyaçlarına daha fazla alan açtığı ifade edilmektedir. Bu özelliklere sahip ailelerde sevgi ve kabulün de genellikle şartlı bir şekilde gerçekleştiği görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:16).

Aşağıda “Baskılara Yönelimli” şema alanının kapsamında olan şemalar tanımlanmıştır.

a) Boyun Eğicilik Şeması

Bu şema, kişilerin kendi isteklerinin dışında hayatlarına dair alabilecekleri sorumlulukların, kararların ve planlamaların kontrollerini başkalarına teslim etmesiyle ilişkilendirilmektedir. İlişkilerde bireyin ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi (tercihlerin ve kararların engellenmesi) ve duygularının yok sayılması (ifadenin engellenmesi) sonucu ortaya çıkan bu baskılanmaya yönelik kişinin boyun eğici

davranışlar sergilemesi bu şemaya sahip kişilerin en belirgin özellikleri arasında gösterilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:16).

b) Kendini Feda Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin, kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan ziyade başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya gönüllü oldukları öne sürülmektedir. Bu kişiler, diğer insanlarla bir bağlantı duygusu sürdürmesi gerektiğini düşündüğünden aksini yaptıklarında kendilerini suçlu hissedebilmektedirler. Beraberinde, ihtiyaçlarının karşılanmadığının farkına varması halinde bu kişilerin fedakarlıkta bulunduğu kişiye dair yoğun öfke duymaya başlayabildiği ya da bu durumun daha sonra karşılıklı bağımlılığa dönüşebildiği görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 16).

c) Onay Arayıcılık Şeması

Bu şemaya sahip bireylerin kendilerini güvenli bir benlik duygusuyla tanımlayabilmek için başkalarından onay almaya ihtiyaç duyduğu görülmektedir.

Bu kişiler ayrıca başkalarının onayına erişmek için kabul edilebilir bir sosyal statü ve başarı ile özdeşleşmeye çalışabilmektedir. Bu şemanın sonucu olarak da kişilerin başkaları tarafından reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık geliştirdikleri bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 16)

2.3.4.5. Aşırı Duyarlılık ve Baskılama Şema Alanı

Bu alanda şemaya sahip olan bireylerin, doğal olarak meydana gelen duyguları, dürtüleri ve seçimleri aşırı derecede bastırma ile mücadele ettikleri en belirgin özellikleri arasında gösterilmektedir. Bu bireylerin mutlulukları, yakın ilişkileri veya sağlıkları pahasına performans ve etik davranışlarla ilgili katı kurallara ve beklentilere aşırı derecede bağlı oldukları bilinmektedir. Bu şemaya ait kişilerin zevk, neşe ya da rahatlama gibi duyguları ve davranışları ikinci plana attıkları yaygın özellikleri arasında görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17).

Aşağıda “Aşırı Duyarlılık ve Baskılama” şema alanının kapsamında olan şemalar tanımlanmıştır.

a) Olumsuzluk/Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip bireylerin acı, ölüm, çözülmemiş sorunlar ve ihanet gibi yaşam sorunlarına aşırı odaklanmaları en belirgin özellikleri arasındadır.

Bu kişiler genellikle karamsar bir tavır sergilemekte olup hayatlarında iyi şeylerin gerçekleşmeyeceğine, eğer iyi bir şey olursa da sonunda yine kötü olacağına dair inançlar taşıdığı görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17).

b) Duyguları Bastırma Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin başkaları tarafından onaylanmama korkusu nedeniyle spontane eylem ve duygularını engellemek için yoğun çaba sarf etmeleri en belirgin özellikleri arasındadır. Bu engelleme türleri; “öfkenin engellenmesi, olumlu dürtüler, kırılganlığı ifade etme ve duyguları ifade etme” şeklinde tanımlanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17).

c) Yüksek standartlar Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin başkalarının eleştirilerinden kaçınmak için genellikle içselleştirilmiş yüksek davranış standartlarına uyması gerektiği fikrine sahip olmaları en belirgin özellikleri arasında gösterilmektedir. Bu kişilerin genellikle kendilerini baskı altında hissederek yalnızca kendilerine karşı değil, başkalarına yönelik de aşırı eleştirel davrandıkları bilinmektedir. Ayrıca sürekli olarak kendileri için mükemmeliyetçilik, katı kurallar ve zaman kaygısı içeren işler seçerek yapılması zor standartlar yarattıkları gözlemlenmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17).

d) Cezalandırıcılık Şeması

Bu şemaya sahip kişilerin hata yapmaktan dolayı sert bir şekilde cezalandırılmaya ilişkin belirgin inançları ve korkularının olması en göze çarpan özellikleri arasındadır. Bu kişilerin hem kendi hatalarını hem de başkalarının yaptığı bir yanlış affetmekte ya da kabul etmekte oldukça zorlandıkları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17).

2.3.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlgili Yapılmış Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Erken dönem uyumsuz şemalar hakkında yapılan birçok çalışma mevcuttur. Bu bölümde araştırmamızın amacına uygun olarak sadece affetme ve intikamın belirleyicilerine katkıda bulunabilecek çalışmalara yer verilmiştir.

Aslan (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla yapılan çalışmada; erken dönem uyumsuz şemaların katılımcıların suçluluk, utanç ve affediciliklerini yordamasına yönelik ilişkileri incelemiştir.

Araştırmanın bulgularına göre; erken dönem uyumsuz şemalar ile utanç duygusu arasında pozitif yönlü ilişki, gurur ve affetme arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Çakır (2007) tarafından yürütülen çalışmada anti sosyal kişilik bozukluğu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda antisosyal kişilik bozukluğu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Kaya (2010), tarafından yetişkin katılımcılarla yapılan araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantıların uyumsuz şemalarla ilişkili olduğu ve bu uyumsuz şemaların kişiler arası ilişkilerde olumsuz iletişim şekillerini benimsemeye etkili olduğu anlaşılmıştır.

Tremblay ve Dozois (2009: 569-574), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının, öfke kontrolü ve kişiler arası şiddet davranışlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; yetersiz öz denetim, ayrıcalıklılık, sosyal izolasyon, güvensizlik şemalarının öfke kontrolü ve kişiler arası şiddet sorunlarındaki yükselişi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Thimm (2010: 52-59) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlik türleri ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide, erken dönem uyum şemalarının işlevi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında, uyumsuz şemaların ebeveynlik tarzları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Arslan (2017) tarafından yapılan araştırmada uyumsuz şemalar cinsiyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; erkeklerin haklılık, yüksek standartlar ve duygularını bastırma şemalarında kadınlara göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Ayrıca erkeklerin duygusal yoksunluk şemasında kadınlardan yüksek değerler aldığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Çalışkan, 2017; Nilüfer ve Çınarbaş, 2018).

2.4. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişiler arası İlişkilerde Affetme ve İntikam

Kişilik, çevreye bağlı olarak farklı davranışsal tepkiler üreten entegre inançlar, bilişler, beklentiler, değerler, duygular ve hedeflerin birleştiği sistem olarak adlandırılmaktadır (Bandura, 1999: 154–196; Cervone ve Shoda, 1999: 3–33; Mischel ve Shoda, 1995: 246).

İnsanlar, mevcut kişilik özelliklerinden kaynaklanan önceden belirledikleri bir dizi beklentilerini, inançlarını ve bilişlerini kullanarak yaşadıkları deneyimleri anlamlandırmaktadır (Bandura, 1989: 729). Bu bağlamdan yola çıkan araştırmacılar çeşitli işleme eğilimleri oluşturan bu bilişsel-duygusal birimler sistemini yani kişiliği daha ayırt edici şekilde kavramsallaştırma gereksinimi duymuş ve şema kavramını öne sürmüşlerdir (Elliott ve Lassen, 1997: 12). Young, Klosko ve Weishaar (2006: 21), şemaları yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bilişsel ve duygusal örüntülerin kişinin devam eden çocukluk ve ergenlik yaşantılarıyla pekişerek kişiliğin önemli bir parçası haline gelmesi şeklinde tanımlamış ve ardından 18 erken dönem uyumsuz şema alt boyutu belirlemişlerdir.

Kişilik bozukluğunu ve depresif belirtileri tahmin etmek için erken dönem uyumsuz şemaların kullanımına ilişkin araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemalardan toplanan bilişsel ve davranışsal bilgilerin, kişilik bozukluklarının belirtilerini tanımlamada ve ön görmede yararlı olduğu bulunmuştur (Thimm, 2010; 2011). Yapılan başka araştırmaların sonuçlarına göre, başkalarını affetmenin sosyal işlev bozukluğu ve kaygı ile pozitif ilişkili olduğu, kişilik bozukluğu olan bireylerin ise affetmeyi tercih etmede zorluk yaşayabildiği ve bazı durumlarda intikam almaya daha eğilimli olduğu görülmüştür (Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross, Hertenstein ve Wrobel, 2007: 158-167; Zechmeister ve Romero, 2002: 675). Erken dönem uyumsuz şemaların yukarıdaki araştırmalarda kişilik bozukluklarını belirlemede güvenilir sonuçlar vermesi, şema kuramının kişiliğin organize edilmiş bilişlerine, duygulanımlarına, hedeflerine, değerlerine, motivasyonlarına ve planlarına yönelik davranış örüntüleri ile açıklamalar getirmesinin bir sonucu olabilir. Erken dönem uyumsuz şemaların kişinin davranışları hakkında yordanabilir bilgiler sunması, ihlale uğrayan bir kişinin de kendi kişilik örüntülerinin ait olduğu uyumsuz şema dahilinde nasıl davranacağını öngörebilir. Bu bilgilerden yola çıkarak kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyine yönelik yapılacak araştırmalarda erken dönem uyumsuz şemaların bu iki değişken ile ilişkisinde güvenilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Affetmenin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu işlevini incelemek için çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Goldman ve Wade, 2012: 604-620; Thoresen, Harris ve Luskin, 2000: 254-280). Araştırma bulgularına göre affetmenin daha düşük düzeyde depresyon, kaygı, ruminasyon ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Berry vd., 2001; Brown, 2003: 759-771; Karremans vd., 2003; Orcutt, 2006; Rye ve Pargament,

2002; Touissant vd., 2001; Toussaint ve Webb, 2005; Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001). Ek olarak, affetmenin ilişkileri güçlendirdiği, olumsuz duygulanımları azalttığı, psikolojik iyi oluşu artırdığı görülmüştür (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997: 321; Tse ve Yip, 2009; Williamson ve Gonzales, 2007). Ayrıca, affetme, intikam alma veya kaçınma arzusunun azalmasıyla ilişkili bulunmuş ve kişiler arası ilişkilerde uzlaşma girişimlerinin de artmasına katkıda bulunduğu öne sürülmüştür (Bono, McCullough ve Root, 2008; McCullough vd., 1997). Bu bulgular doğrultusunda, araştırmanın amacı, erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin kişiler arası ilişkilerde affetme veya intikam düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde, çalışmada kullanılan yöntem, evren ve örnekleme ilişkin bilgiler ile ölçme araçlarına dair detaylar bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarıyla intikam ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türü tercih edilmiştir. Genel tarama modeli, zaman fark etmeksizin var olan bir durumu yalın ve objektif şekilde tasvir etmeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2008). İlişkisel tarama yöntemli araştırmalar korelasyon türü ilişkiler ve karşılaştırma yoluyla elde edilen ilişkiler olmak üzere iki şekilde gerçekleştirilir. Bu çalışmada, korelasyonel türü ilişkiler incelenmiştir. Korelasyonel araştırmalar ise keşfedici ve yordayıcı olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Yordayıcı araştırmalarda, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelenir ve bir değişkenin bilinen değerinden yola çıkarak diğer değişkenin bilinmeyen değeri tahmin edilmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2008). Bu doğrultuda, yordama gücünü belirlemeye yönelik bu araştırmanın bağımsız değişkeni erken dönem uyumsuz şemalar iken bağımlı değişkenleri ise kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyidir.

3.2. Evren ve Örneklem

Katılımcı grubunu 18-67 yaşları ($\bar{x}=34$) arasındaki yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmaya 283'ü kadın, 115'i erkek toplam 398 kişi katılım sağlamıştır ve katılımcıların yaş ortalaması 34 çıkmıştır. Araştırmaya 398 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcıların %71'i kadın ve %29'u erkektir. Katılımcıların %13'ü lise mezunu, %68'i üniversite mezunu olup %26.3'ü lisansüstü eğitim almıştır. Ayrıca katılımcıların %38.8'i bekar, %58.8'i evli ve %2.5'i boşanmış olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %21.3'ü düşük, %67.8'i orta, ve %10.5'i yüksek geliri olduğunu belirtmiştir (Bkz. Tablo 3.1).

Tablo 3.1: Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	283	71.0
	Erkek	115	29.0
	Toplam	398	100.0
Eğitim Durumu	Lise	52	13.0
	Üniversite	242	60.8
	Lisansüstü	104	26.3
	Toplam	398	100.0
Medeni Durum	Bekar	164	41.3
	Evli	234	58.8
	Toplam	398	100.0
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	85	21.3
	Orta	271	67.8
	Yüksek	42	10.5
	Toplam	398	99.6

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada bulunan katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgi elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, erken dönem uyumsuz şemalarını belirlemek amacıyla “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3”, kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini belirlemek için “Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği” ve intikam düzeyleri hakkında veri toplamak amacıyla “İntikam Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılanların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgi elde etmek için hazırlanan bir kişisel bilgi formudur.

3.3.2. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

Araştırmanın katılımcılarının erken dönem uyumsuz şemalarının tespitine yönelik Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 kullanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi amacıyla ilk ölçek çalışması Young ve Brown (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi için ortaya çıkan bu ilk form 205 madde içermekte olup; Young 2003 yılında bu ölçeği “Young Şema Ölçeği Kısa Form-3” adıyla tekrar revize ederek bugünkü 90 maddelik son halini vermiştir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Ölçek şema alanlarını temsil eden “Kopukluk ve Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Performans, Zedelenmiş Sınırlar, Başkası Yönelimlilik, Aşırı Uyarılma ve Baskılama” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Buna ek olarak, şema alanlarının kapsamında yer alan “Terk edilme, Güvensizlik/Kötüye Kullanılma, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç, Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik, Bağımlılık, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik, Başarısızlık, Haklılık, Yetersiz Özdenetim, Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırıcılık” şeklinde 18 adet şema alt boyutu belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda Türkçe Formu için 5 şema alanı belirlenmiş ve orijinal formdan farklı olarak 14 şema alt boyutu olarak isimlendirilen 14 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. “Beni hiç tanımlamıyor: 1” ile “Beni mükemmel şekilde tanımlıyor: 6” ifadeleri arasında 1’den 6’ya kadar derecelendirilen 6’lı likert tipi bir ölçektir.

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ulaşılan 5 şema alanı “kopukluk/reddedilme, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar, başkasına yönelimlilik ve aşırı uyarılma/baskılanma”dır. Terk edilme, sosyal izolasyon/güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve bu şemalar kopukluk/reddedilme şema alanının kapmasında yer almaktadır. İç içe geçme/bağımlılık, tehditler karşısında dayanıksızlık, başarısızlık şemaları ise zedelenmiş özerklik şema alanı kapsamındadır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması ise zedelenmiş sınırlar şema alanına aittir. Onay arayıcılık, kendini feda şemaları ise başkasına yönelimlilik şema alanı kapsamındadır.

Cezalandırıcılık, yüksek standartlar, karamsarlık ve duyguları bastırma şemaları ise aşırı uyarılma/baskılanma şema alanı içinde yer almaktadır.

Young Şema Ölçeği’nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında şema alanlarının güvenilirliğini ölçmek amacıyla yapılan test tekrar test sonuçlarının $r = 0.66-0.83$ ($p < .01$) arasında değiştiği görülmektedir. Bu katsayılar anlamlı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ise $\alpha = 0.53- 0.81$ arasında değişmektedir. Bu katsayılar ölçeğin orta düzeyde iç tutarlığa sahip olduğunu göstermektedir (Soygüt, Çakır ve Karaosmanoğlu, 2009).

Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Şema alanları için Pearson korelasyon katsayıları $r = .66 - .83$ arasında, şema boyutları katsayıları ise $r = 0.66-0.82$ arasında değişmektedir (Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009). Mevcut

çalışmamızın analizlerinde ise şema ölçeğinin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısının Cronbach Alfa değerlerinin 0.69 ile 0.85 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.3. Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Katılımcıların affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Kaya (2019) tarafından geliştirilen Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği kullanılmıştır. “Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği” 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert tipinde bir değerlendirme aracına dayanmaktadır. En düşük puan 14, en yüksek puan ise 70 olarak değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar, bireylerin affetme eğiliminin kişiler arası ilişkilerde yüksek olduğunu göstermektedir (Kaya, 2019).

Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.85 ve test-tekrar test güvenilirlik değeri 0.82 olarak bulunmuştur. Birinci alt faktör için iç tutarlık katsayısı 0.86, ikinci alt faktör için 0.83 ve üçüncü faktör için 0.85 olarak belirlenmiştir (Kaya, 2019). Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı için yapılan analizde Cronbach Alfa değerlerinin 0.85 olduğu görülmüştür.

3.3.4. İntikam Ölçeği

Katılımcıların affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla Satıcı, Can ve Akın, (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan intikam ölçeği kullanılmıştır. İntikam Ölçeği 7’li likert türünde olup, tek faktör ve 20 maddeden oluşmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçekte bulunan 1, 4, 5, 8, 9, 11, 15, 17, 18 ve 20. maddeler ters kodlanarak, tüm maddelerin puanları toplanarak bir intikam puanı hesaplanmaktadır. Ölçeğin potansiyel puan aralığı 20 ile 140 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin intikam alma eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Satıcı, Can ve Akın, 2015).

Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise 0.87 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin kriter bağlantılı geçerliliği açısından, İntikam Ölçeği ile affedicilik arasında negatif bir ilişki bulunurken, öfkeye yönelik derin düşünme ile pozitif bir ilişki belirlenmiştir (Satıcı, Can ve Akın, 2015). Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı için yapılan analizde Cronbach Alfa değerinin .91 olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2021 Aralık ayında dijital ortamda Google form ile toplanmıştır. Katılımcılara Google Form aracılığıyla hazırlanan link e-posta, çeşitli sosyal medya platformları ve online mesajlaşma uygulamaları kullanılarak iletilmiştir. Gönderilen bağlantı linkinde araştırmanın amacı ve verilerin toplanma süreciyle ilgili bilgi verilerek araştırmaya katılım rica edilmiş, istenildiği zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçilebileceği belirtilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Ölçek sonuçlarının gizli kalarak kimseyle paylaşılmayacağı bilgisi katılımcılarla paylaşılmıştır. Ölçek formları katılımcılara uygulanmadan önce İZU Etik Kurulu'na sunulmuş ve ilgili izinler alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlanılmadan önce ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 28 katılımcının cevapları çıkarılmıştır. Mevcut araştırmada, ölçekler aracılığıyla topladığımız veriler SPSS 26.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayılarını belirlemek için güvenirlik analizi yapılmıştır. Daha sonra, bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, veri analizine başlamadan önce elde edilen verilerin çoklu regresyon analizine uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının normallik ve uç değerleri incelenmiştir. Veri setindeki uç tespiti için "Mahalanobis" uzaklık değeri hesaplanmıştır. Çok değişkenli normallik varsayımın karşılanması için kabul edilen Mahalanobis maksimum değeri 13.815'tir (Büyüköztürk, 2007). Bunun sonucunda, 9 değer, olması gereken mesafeden yüksek olduğundan analizi olumsuz etkilememesi için veri setinden çıkartılmıştır.

Buna ek olarak bütün katılımcıların Z skorlarına bakılmış ve (-3 ile +3 dışında kalan) veri setinden çıkartılması gereken herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Buradan yola çıkarak analize 398 katılımcın verileri kullanılarak devam edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları ile ortalama, medyan ve mod değerlerine bakılmıştır. Ardından değişkenlerden elde edilen puanların dağılımının normal olup olmadığını araştırmak için Young Şema Ölçeği-Kısa Form; YŞÖ alt boyutları, Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği ve İntikam Ölçeği değişkenlerinin Basıklık ve Çarpıklık değerlerine bakılmış ve sonucunda bu değerlerin -1 ve +1 arasında normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çoklu regresyon analizine geçmeden önce kontrol edilmesi gereken diğer önemli husus ise çoklu bağlantı sorununun olup

olmadığıdır. Bunun tespiti için verilerin VIF ve TV değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin yüksek olduğu ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Seçer, 2013). Bu nedenle, parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu görülmüş ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordama sürecinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.2: Ölçek Genel Toplam ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistikleri ve İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları Sonuçları

Ölçekler	Puanlar	α	N	En	En	\bar{x}	Ss
Young Şema Ölçeği Kısa Form -3	Duygusal Yoksunluk	0.844	400	5.00	29.00	9.948	5.238
	Başarısızlık	0.859	400	6.00	36.00	12.450	5.461
	Karamsarlık	0.845	400	5.00	30.00	12.115	5.579
	Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	0.817	400	7.00	41.00	17.063	6.883
	Duyguları Bastırma	0.751	400	5.00	28.00	11.273	4.724
	Onay Arayıcılık	0.771	400	6.00	36.00	19.670	5.717
	İç İç Geçme / Bağımlılık	0.818	400	9.00	49.00	16.560	6.842
	Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	0.737	400	7.00	42.00	22.863	6.625
	Kendini Feda	0.753	400	5.00	30.00	16.013	5.366
	Terk Edilme	0.811	400	5.00	30.00	8.915	4.114
	Cezalandırılma	0.760	400	6.00	36.00	20.685	5.796
	Kusurluluk	0.812	400	6.00	33.00	10.625	4.514
	Dayanaksızlık	0.755	400	5.00	28.00	12.150	4.984
Yüksek Standartlar	0.693	400	3.00	18.00	8.662	3.603	
Kişiler İlişkilerde Ölçeği	Arası Durumu Affetme	0.801	400	6.00	25.00	18.120	3.443
	Affetme Soruna Yönelme	0.787	400	4.00	20.00	15.120	2.733
	Olumluya Odaklanma	0.750	400	5.00	25.00	17.020	3.300
	Affetme	0.847	400	25.00	70.00	50.260	7.389
İntikam Ölçeği	İntikam	0.912	400	20.00	139.00	60.980	20.915

Çalışmada, kullanılan ölçme araçlarının betimleyici istatistikleri ve Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Cronbach Alfa değerleri; Young Şema Ölçeği duygusal yoksunluk alt boyutu için 0.844, başarısızlık alt boyutu için 0.859, karamsarlık alt boyutu için 0.845, Sosyal

izolasyon/güvensizlik alt boyutu için 0.817, duyguları bastırma alt boyutu için 0.751, onay arayıcılık alt boyutu için 0.771, iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu için 0.818, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutu için 0.737, kendini feda alt boyutu için 0.753, terk edilme alt boyutu için 0.811, cezalandırılma alt boyutu için 0.760, kusurluluk alt boyutu için 0.812, dayanıksızlık alt boyutu için 0.755 ve yüksek standartlar alt boyutu için 0.693 olarak bulunmuştur. Ayrıca intikam ölçeği için Cronbach Alfa değerleri 0.912, affetme ölçeği için 0.847, affetme ölçeği olumluya odaklanma alt boyutu için 0.750, soruna yönelme alt boyutu için 0.787 ve durumu affetme alt boyutu için 0.801 olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 2.).

Ölçme araçlarından elde edilen puanların betimleyici istatistik sonuçlarına göre; Young Şema Ölçeği, duygusal yoksunluk alt boyutunda en düşük 5 en yüksek 29 ($\bar{x}=9.948 \pm 5.238$), başarısızlık alt boyutundan en düşük 6 en yüksek 36 ($\bar{x}=12.450 \pm 5.461$), karamsarlık alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 30 ($\bar{x}=12.115 \pm 5.579$), Sosyal İzolasyon / güvensizlik alt boyutundan en düşük 7 en yüksek 41 ($\bar{x}=17.063 \pm 6.883$), duyguları bastırma alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 28 ($\bar{x}=11.273 \pm 4.724$), onay arayıcılık alt boyutundan en düşük 6 en yüksek 36 ($\bar{x}=19.670 \pm 5.717$), iç içe geçme / bağımlılık alt boyutundan en düşük 9 en yüksek 49 ($\bar{x}=16.560 \pm 6.842$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyutundan en düşük 7 en yüksek 42 ($\bar{x}=22.863 \pm 6.625$), kendini feda alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 30 ($\bar{x}=16.013 \pm 5.366$), terk edilme alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 30 ($\bar{x}=8.915 \pm 4.114$), cezalandırılma alt boyutundan en düşük 6 en yüksek 36 ($\bar{x}=20.685 \pm 5.796$), kusurluluk alt boyutundan en düşük 6 en yüksek 33 ($\bar{x}=10.625 \pm 4.514$), dayanıksızlık alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 28 ($\bar{x}=12.015 \pm 4.984$) ve yüksek standartlar alt boyutundan en düşük 3 en yüksek 18 ($\bar{x}=8.662 \pm 3.603$) puan alınmıştır.

Affetme ölçeğinden en düşük 25 en yüksek 70 ($\bar{x}=50.260 \pm 7.389$), affetme ölçeği olumluya odaklanma alt boyutundan en düşük 5 en yüksek 25 ($\bar{x}=17.020 \pm 3.300$), soruna yönelme alt boyutundan en düşük 4 en yüksek 20 ($\bar{x}=15.120 \pm 2.733$) ve durumu affetme alt boyutundan en düşük 6 en yüksek 25 ($\bar{x}=18.120 \pm 3.443$) puan alınmıştır. Ayrıca İntikam ölçeğinden en düşük 20 en yüksek 139 ($\bar{x}=60.980 \pm 20.915$) (Bkz. Tablo 4.4).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırmanın temel amacına uygun olarak, toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Affetme Ölçeği Toplam Puanının Demografik Değişken Grupları Açısından İki Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması Sonuçları

Değişkenler	Kareler Toplamı	s. d.	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi Eta
Ana Etki	2630.895	40	65.772	1.284	0.124	0.129
Cinsiyet	53.408	1	53.408	1.043	0.308	0.003
Eğitim Durumu	140.219	2	70.110	1.369	0.256	0.008
Gelir Durumu	28.523	3	9.508	0.186	0.906	0.002
Yaş Grupları	143.512	2	71.756	1.401	0.248	0.008
Medeni Durum	47.412	1	47.412	0.926	0.337	0.003
Cinsiyet * Eğitim Durumu	270.860	2	135.430	2.644	0.073	0.015
Cinsiyet * Gelir Durumu	10.301	3	3,434	0.067	0.977	0.001
Cinsiyet * Yaş Grupları	97.770	2	48.885	0.954	0.386	0.005
Cinsiyet * Medeni Durum	218.005	1	218.005	4.256	0.060	0.008
Eğitim Durumu * Gelir Durumu	299.956	6	49.993	0.976	0.441	0.017
Eğitim Durumu * Yaş Grupları	17.643	4	4.411	0.086	0.987	0.001
Eğitim Durumu * Medeni Durum	127.085	2	63.543	1.241	0.291	0.007
Gelir Durumu * Yaş Grupları	354.968	6	59.161	1.155	0.330	0.020
Gelir Durumu * Medeni Durum	199.389	3	66.463	1.298	0.275	0.011
Yaş Grupları * Medeni Durum	19.534	2	9.767	0.191	0.826	0.001

Hata	17773.732	347	51.221
Toplam	996113.000	388	

Çalışmada demografik değişken gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları iki yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,347)=1,043$; $p>0,05$), eğitim durumu gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,347)=1,369$; $p>0,05$), gelir durumu gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(3,347)=0,186$; $p>0,05$), yaş gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,347)=1,401$; $p>0,05$) ve medeni durum gruplarının Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,347)=0,926$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Ayrıca sosyo-demografik değişken grupları arasında Affetme Ölçeği toplam puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 4.2)

Tablo 4.2: İntikam Ölçeği Toplam Puanının Sosyo-Demografik Değişken Grupları Açısından İki Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması Sonuçları

Değişkenler	Kareler Toplamı	s. d.	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi Eta Kare
Ana Etki	29799.462	40	744.987	1.841	0.002	0.175
Cinsiyet	4853.596	1	4853.596	11.996	0.001	0.033
Eğitim Durumu	2018.382	2	1009.191	2.494	0.084	0.014
Gelir Durumu	1880.319	3	626.773	1.549	0.202	0.013
Yaş Grupları	1793.750	2	896.875	2.217	0.111	0.013
Medeni Durum	984.051	1	984.051	2.432	0.120	0.007
Cinsiyet * Eğitim Durumu	2803.515	2	1401.757	3.465	0.062	0.017
Cinsiyet * Gelir Durumu	1667.646	3	555.882	1.374	0.251	0.012

Cinsiyet * Yaş Grupları	737.685	2	368.842	0.912	0.403	0.005
Cinsiyet * Medeni Durum	1347.539	1	1347.539	3.331	0.069	0.010
Eğitim Durumu * Gelir Durumu	2051.412	6	341.902	0.845	0.536	0.014
Eğitim Durumu * Yaş Grupları	1236.600	4	309.150	0.764	0.549	0.009
Eğitim Durumu * Medeni Durum	2258.495	2	1129.247	2.791	0.063	0.016
Gelir Durumu * Yaş Grupları	3930.193	6	655032	1.619	0.141	0.027
Gelir Durumu * Medeni Durum	1092.976	3	364.325	0.900	0.441	0.008
Yaş Grupları * Medeni Durum	803.334	2	401.667	0.993	0.372	0.006
Hata	140391.549	347	404.587			
Toplam	1619312.000	388				

Çalışmada sosyo-demografik değişken gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları iki yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($F(1,347)=11,996$; $p<0,01$). Bu sonuca göre erkek grubunun İntikam Ölçeği toplam puan ortalaması ($\bar{x}=66,422$), kadın grubunun İntikam Ölçeği toplam puan ortalamasından ($\bar{x}=58,757$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın eğitim durumu gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,347)=2,494$; $p>0,05$), gelir durumu gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(3,347)=1,549$; $p>0,05$), yaş gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,347)=2,217$; $p>0,05$) ve medeni durum gruplarının İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ($F(1,347)=2,432$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca demografik değişken grupları arasında İntikam Ölçeği toplam puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı da belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.3)

Tablo 4.3: Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Şemalar	Durumu Affetme	Soruna Yönelme	Olumluya Odaklanma	Affetme	İntikam
Duygusal Yoksunluk	-0.232***	-0.114*	-0.015	-0.157**	0.167**
Başarısızlık	-0.128*	-0.148**	-0.043	-0.134**	0.161**
Karamsarlık	-0.247***	-0.124*	-0.042	-0.180***	0.272***
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	-0.255***	-0.108*	-0.081	-0.195***	0.375***
Duyguları Bastırma	-0.165**	-0.149**	-0.053	-0.155**	0.294***
Onay Arayıcılık	-0.157**	-0.049	-0.027	-0.103*	0.317***
İç İçe Geçme / Bağımlılık	-0.111*	-0.112*	0.024	-0.083	0.149**
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.259***	-0.163**	-0.152**	-0.249***	0.277***
Kendini Fedâ	-0.055	0.019	0.162**	0.054	0.068
Terk Edilme	-0.096	-0.043	0.096	-0.018	0.179***
Cezalandırılma	-0.075	0.103*	0.082	0.039	0.227***
Kusurluluk	-0.148**	-0.141**	0.010	-0.117*	0.271***
Dayanıksızlık	-0.229***	-0.073	-0.049	-0.156**	0.380***
Yüksek Standartlar	-0.146**	-0.077	-0.036	-0.113*	0.312***

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Çalışma verilerinin analizi aşamasında ilk olarak değişkenler arası ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre intikam ölçeği puanı ile Young Şema Ölçeği duygusal yoksunluk alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.167$; $p<0.01$), başarısızlık alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.161$; $p<0.01$), karamsarlık alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.272$; $p<0.001$), sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.375$; $p<0.001$), duyguları bastırma alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.294$; $p<0.001$), onay

arayıcılık puanı arasında pozitif yönde ($r=0.317$; $p<0.001$), iç içe geçme/bağımlılık puanı arasında pozitif yönde ($r=0.149$; $p<0.01$), ayrıcalıklılık alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.277$; $p<0.001$), terk edilme alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.179$; $p<0.001$), cezalandırılma alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.227$; $p<0.001$), kusurluluk alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.271$; $p<0.001$), dayanıksızlık alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.380$; $p<0.001$) ve yüksek standartlar alt boyut puanı arasında pozitif yönde ($r=0.312$; $p<0.001$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın İntikam ölçeği puanı ile Young Şema Ölçeği kendini feda alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0.068$; $p>0.05$) (Bkz. Tablo 3.).

Affetme ölçeği genel toplam puanı ile Young Şema Ölçeği alt boyut puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre affetme ölçeği genel toplam puanı ile Young Şema Ölçeği duygusal yoksunluk alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.157$; $p<0.01$), başarısızlık alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.134$; $p<0.01$), karamsarlık alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.180$; $p<0.001$), sosyal izolasyon / güvensizlik alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.195$; $p<0.001$), duyguları bastırma alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.155$; $p<0.01$), onay arayıcılık alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.103$; $p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.249$; $p<0.001$), kusurluluk alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.117$; $p<0.05$), dayanıksızlık alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.156$; $p<0.01$) ve yüksek standartlar alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.113$; $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak iç içe geçme bağımlılık toplam puanı arasında ($r=-0.083$; $p>0.05$), kendini feda toplam puanı arasında ($r=0.054$; $p>0.05$), terk edilme toplam puanı arasında ($r=-0.018$; $p>0.05$) ve cezalandırılma toplam puanı arasında ($r=0.039$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çalışmada affetme ölçeği durumu affetme alt boyut toplam puanı ile Young Şema Ölçeği alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, durumu affetme alt boyutu toplam puanı ile duygusal yoksunluk alt boyut puanı arasında negatif yönde ($r=-0.232$; $p<0.001$), başarısızlık alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.128$; $p<0.05$), karamsarlık alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.247$; $p<0.001$), sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyut toplam puanı arasında negatif

yönde ($r=-0.255$; $p<0.001$), duyguları bastırma alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.165$; $p<0.01$), onay arayıcılık toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.157$; $p<0.01$), iç içe geçme/bağımlılık toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.111$; $p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.259$; $p<0.001$), kusurluluk alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.148$; $p<0.01$), dayanıksızlık alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.229$; $p<0.001$) ve yüksek standartlar alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.146$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın affetme ölçeği durumu affetme alt boyut toplam puanı ile kendini feda alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.055$; $p>0.05$), terk edilme alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.096$; $p>0.05$) ve cezalandırılma alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.075$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Affetme ölçeği soruna yönelme alt boyut toplam puanı ile Young Şema Ölçeği alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, soruna yönelme alt boyut toplam puanı ile duygusal yoksunluk toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.114$; $p<0.05$), başarısızlık alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.148$; $p<0.01$), karamsarlık alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.124$; $p<0.05$), sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.108$; $p<0.05$), duyguları bastırma alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.149$; $p<0.05$), iç içe geçme bağımlılık alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.112$; $p<0.05$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.163$; $p<0.01$), cezalandırılma alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönde ($r=0.103$; $p<0.05$) ve kusurluluk alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.141$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna karşın soruna yönelme alt boyut toplam puanı ile onay arayıcılık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.049$; $p>0.05$), kendini feda alt boyut toplam puanı arasında ($r=0.019$; $p>0.05$), terk edilme alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.043$; $p>0.05$), dayanıksızlık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.073$; $p>0.05$) ve yüksek standartlar alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.077$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Affetme Ölçeği olumluya odaklanma alt boyut toplam puanı ile Young Şema Ölçeği alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre,

olumluya odaklanma alt boyut toplam puanı ile ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim alt boyut toplam puanı arasında negatif yönde ($r=-0.152$; $p<0.01$) ve kendini feda toplam puanı arasında pozitif yönde ($r=0.162$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Ancak, olumluya odaklanma alt boyut toplam puanı ile duygusal yoksunluk alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.015$; $p>0.05$), başarısızlık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.043$; $p>0.05$), karamsarlık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.042$; $p>0.05$), sosyal izolasyon / güvensizlik alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.081$; $p>0.05$), duyguları bastırma alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.053$; $p>0.05$), onay arayıcılık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.027$; $p>0.05$), iç içe geçme / bağımlılık alt boyut toplam puanı arasında ($r=0.024$; $p>0.05$), terk edilme alt boyut toplam puanı arasında ($r=0.096$; $p>0.05$), cezalandırılma alt boyut toplam puanı arasında ($r=0.082$; $p>0.05$), kusurluluk alt boyut toplam puanı arasında ($r=0.010$; $p>0.05$), dayanıksızlık alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.049$; $p>0.05$) ve yüksek standartlar alt boyut toplam puanı arasında ($r=-0.036$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.4: İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	40.818	3.317		12.305***			
Dayanıksızlık	0.840	0.280	0.200	3.000**			
Yüksek Standartlar	1.211	0.299	0.209	4.049***	0.219	0.211	27.685***
Kendini Feda	-0.819	0.202	-0.210	-4.049***			
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	0.744	0.199	0.245	3.731***			

** $p<0.01$; *** $p<0.001$

Çalışmada İntikam Ölçeği puanı erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanmıştır. İntikam puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4.395)=27.685$; $p<0.001$). Buna göre, dayanıksızlık ($t=3.000$; $p<0.01$), yüksek standartlar ($t=4.049$; $p<0.001$), kendini

feda ($t=-4.049$; $p<0.001$) ve sosyal izolasyon/güvensizlik ($t=3.731$; $p<0.001$) şemaları intikam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Dayanıksızlık, yüksek standartlar, kendini feda ve sosyal izolasyon/güvensizlik şema alt boyutları puanlarının intikamı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu şemalar intikam puanını %22 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.5: Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	53.168	1.566		33.953***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.275	0.057	-0.246	-4.846***			
Kendini Feda	0.213	0.085	0.155	2.514*			
Karamsarlık	-0.338	0.085	-0.255	-3.958***	0.144	0.131	11.050***
Cezalandırılma	0.202	0.077	0.159	2.623**			
Duygusal Yoksunluk	-0.222	0.082	-0.157	-2.702**			
Terk Edilme	0.233	0.115	0.130	2.028*			

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

Çalışmada Erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Affetme Ölçeği toplam puanı ile Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Affetme puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(6.393)=11.5050$; $p<0.001$). Buna göre ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı ($t=-4.846$; $p<0.001$), kendini feda şeması puanı ($t=2.514$; $p<0.05$), karamsarlık şeması puanı ($t=-3.958$; $p<0.001$), cezalandırılma şeması puanı ($t=2.623$;

$p < 0.01$), duygusal yoksunluk şeması puanı ($t = -2.702$; $p < 0.01$), terk edilme şeması puanı ($t = 2.028$; $p < 0.01$) affetmeyi anlamlı şekilde yordamaktadır.

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, karamsarlık, cezalandırılma, duygusal yoksunluk, terk edilme şema alt boyutlarının affetmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu şema puanları affetme puanını %14 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.6: Durumu Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	21.317	0.680		31.371***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.105	0.026	-0.201	-3.985***			
Karamsarlık	-0.109	0.035	-0.177	-3.140**	0.124	0.115	14.006***
Duygusal Yoksunluk	-0.104	0.038	-0.158	-2.760**			
Kendini Feda	0.097	0.036	0.151	2.712**			

** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların Affetme Ölçeğinin alt boyutu olan durumu affetmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Affetme Ölçeği durumu affetme alt boyut puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Affetme ölçeği durumu affetme alt boyut puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(4.395) = 14.006$; $p < 0.001$). Buna göre, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı karamsarlık şeması puanı ($t = -3.140$; $p < 0.01$), duygusal yoksunluk şeması puanı ($t = -2.760$; $p < 0.01$) ve kendini feda şeması puanı ($t = 2.712$; $p < 0.01$) durumu affetme puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yorumlamaktadır. Ayrıca bu şema puanları durumu affetme puanını %12 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.7: Soruna Yönelme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	15.770	0.589		26.785***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.076	0.021	-0.183	-3.552***			
Cezalandırılma	0.128	0.027	0.271	4.812***	0.092	0.083	10.049***
Kusurluluk	-0.078	0.034	-0.128	-2.258*			
Karamsarlık	-0.065	0.030	-0.133	-2.191*			

*p<0.05; ***p<0.001

Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların Affetme Ölçeğinin alt boyutu olan soruna yönelmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Affetme Ölçeği soruna yönelme alt boyut puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır.

Affetme ölçeği soruna yönelme alt boyut puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F(4.395)=10.049; p<0.001).

Buna göre ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı (t=-3.552; p<0.001), cezalandırılma aşaması puanı (t=4.812; p<0.001), kusurluluk şeması puanı (t=-2.258; p<0.05) ve karamsarlık şeması puanı (t=-2.191; p<0.01) soruna yönelme puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca bu şema puanları soruna yönelme puanını %9 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.8: Olumluya Odaklanma Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	17.199	0.668		25.753***			
Kendini Feda	0.142	0.035	0.231	4.080***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.079	0.027	-0.158	-2.949**	0.091	0.082	9.857***
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	-0.095	0.032	-0.198	-3.013**			
Terk Edilme	0.109	0.050	0.136	2.170*			

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların Affetme Ölçeğinin alt boyutu olan olumluya odaklanmayı yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Affetme Ölçeği soruna yönelme alt boyut puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Olumluya odaklanma puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F(4.395)=9.857; p<0.001).

Buna göre, kendini feda şeması puanı (t=4.080; p<0.001), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı (t=-2.949; p<0.01), sosyal izolasyon/güvensizlik şeması puanı (t=-3.013; p<0.01) ve terk edilme şeması puanı (t=2.170; p<0.05) olumluya odaklanma puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca bu şema puanları olumluya odaklanma puanını %9 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.9: Kadınlarda İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	39.418	3.774		10.444***			
Dayanaksızlık	1.280	0.258	0.333	4.953***	0.203	0.191	17.725** *

Yüksek Standartlar	0.801	0.350	0.145	2.290*
Kendini Feda	-0.629	0.229	-0.171	-2.744**
Duyguları Bastırma	0.621	0.262	0.149	2.366*

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Kadın grubunda, erken dönem uyumsuz şemaların intikamı yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için İntikam Ölçeği puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Kadın grubunda intikam puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F(4.279)=17.725; p<0.001). Kadın grubunda, Buna göre dayanıksızlık şeması puanı (t=4.953; p<0.001), yüksek standartlar şeması puanı (t=2.290; p<0.05), kendini feda şeması puanı (t=-2.744; p<0.01) ve duyguları bastırma şeması puanı (t=2.366; p<0.05) intikam ölçeği puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca kadın grubunda, bu şema puanları intikam puanını %20 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.10: Erkeklerde İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	37.886	7.003		5.410***			
Sosyal İzolasyon / Güvensizlik	1.291	0.373	0.376	3.458**			
İç İçe Geçme / Bağımlılık	-1.003	0.353	-0.304	-2.841**	0.359	0.329	12.299***
Onay Arayıcılık	1.116	0.348	0.286	3.202**			
Kusurluluk	1.345	0.554	0.276	2.426*			
Kendini Feda	-0.766	0.382	-0.181	-2.006*			

*p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Erkek grubunda, erken dönem uyumsuz şemaların intikamı yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için İntikam Ölçeği puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Erkek grubunda, intikam puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(5.110)= 12.299$; $p<0.001$). Buna göre, erkek grubunda, sosyal izolasyon/güvensizlik şeması puanı ($t=3.458$; $p<0.01$), iç içe geçme / bağımlılık şeması puanı ($t=-2.841$; $p<0.01$), onay arayıcılık şeması puanı ($t=3.202$; $p<0.01$), kusurluluk şeması puanı ($t=2.426$; $p<0.05$) ve kendini feda şeması puanı ($t=-2.006$; $p<0.05$), intikam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca erkek grubunda bu şema puanları intikam puanını %36 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.1: Kadınlarda Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	51.591	1.895		27.225***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.234	0.065	-0.210	-3.624***			
Cezalandırılma	0.216	0.094	0.171	2.300*			
Karamsarlık	-0.375	0.100	-0.294	-3.768***	0.147	0.129	7.983***
Terk Edilme	0.320	0.129	0.189	2.472*			
Duygusal Yoksunluk	-0.239	0.093	-0.179	-2.564*			
Kendini Feda	0.198	0.099	0.149	1.998*			

* $p<0.05$; *** $p<0.001$

Kadın grubunda, erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Kadın grubunda, affetme puanının en erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(6.277)=7.983$; $p<0.001$). Buna göre kadın grubunda, affetme puanını ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması puanı ($t=-3.624$;

$p < 0.001$), cezalandırılma şeması puanı ($t = 2.300$; $p < 0.05$), karamsarlık şeması puanı ($t = -3.768$; $p < 0.001$), terk edilme şeması puanı ($t = 2.472$; $p < 0.05$), duygusal yoksunluk şeması puanı ($t = -2.564$; $p < 0.05$) ve kendini feda şeması puanı ($t = 1.998$; $p < 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca kadın grubunda, affetme puanını erken dönem uyumsuz şema puanları %15 oranında açıklamaktadır.

Tablo 4.2: Erkeklerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	S. h.	Beta	t	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
(Sabit)	59.375	2.286		25.976***			
Ayrıcalıklılık / Yetersiz Öz Denetim	-0.334	0.097	-0.307	-3.440**	0.094	0.084	11.837**

** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Erkek grubunda, erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi yordayıp yordamadığı hakkında bilgi sahibi olmak için Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği puanı Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanlarıyla yordanmıştır. Erkek grubunda, affetme puanının erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla yordanması için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1.114) = 11.837$; $p < 0.01$). Erkek grubunda, affetme puanını ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması puanı ($t = -3.440$; $p < 0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca erkek grubunda, bu şema puanı affetme puanını %9 oranında açıklamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar, kişiler arası ilişkilerde intikam ve affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. İlk olarak, katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyi puanlarının demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Ardından erken dönem uyumsuz şema alt boyutları, intikam ve affetmenin alt boyutları ile birlikte ele alınarak değişkenler arasındaki ilişkiler koralesyon analizinin sonuçlarına göre incelenmiştir. Daha sonra ise erken dönem uyumsuz şema alt boyutlarının intikam düzeyini ve kişiler arası ilişkilerde affetmeyi ne derecede yordadığı değişkenler arasında ayrı ayrı yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre yorumlanmıştır. Son olarak ise erken dönem uyumsuz şema alanları, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyleri değişkenlerinin cinsiyet açısından yordayıcılarının farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda yapılan analizlerden elde edilen bulgular alan yazını çerçevesinde sırasıyla tartışılmıştır. En son bölümde ise çalışmanın sınırlılıklarından bahsedilerek gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1.1. Affetme Ölçeği Demografik Değişken Gruplarına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu değişkenlerine göre kişiler arası ilişkilerde affetme puanları üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulgularının sonucunda kişiler arası ilişkilerde affetme puanlarına göre cinsiyet, yaş, gelir, medeni ve eğitim durumu değişkenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bu araştırmanın sonucunda kadın ve erkek katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde cinsiyet ile affetme arasında yapılan araştırmaların sonuçlarında farklı bulgular olduğu görülmektedir. Affetme düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Ernumcu, 2014; Miller ve Worthington, 2010: 12-23; Sidelinger, Frisby ve McMullin, 2009: 164-179 ; Tripathi, 2012: 428) olduğu gibi; affetme düzeyinin kadın katılımcılarda

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da olduğu görülmektedir (Bugay, 2014: 479-490; Konstam, Holmes ve Levine, 2003: 172-183; Toussaint vd., 2008: 485-500). Aynı zamanda ilgili literatürde affetmenin cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucunu ortaya koyan çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012: 77-97; Alp ve Ercan, 2011; Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Aytan, 2009; Berry vd., 2005; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Subkoviak vd., 1995; Toussaint ve Webb, 2005). Araştırmalardaki bu farklılığın sebebini anlamak için, örneklemin niteliklerine, kullanılan ölçütlerin türüne, kültürel etkenlere veya katılımcıların cinsiyet rolleri algısındaki farklılıklara odaklanmak önemli görülmektedir. Literatürde, kadınların affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun kadınların duygularını daha rahat ifade etmeleri ve paylaşmaları ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Durmuş ve Özbay, 2023: 273-286). Ayrıca, kadınların genellikle daha az intikam duygusuna sahip olduğu da öne sürülmüştür (Brown, 2003:759-771). Günümüzde, toplumsal cinsiyet rollerinde giderek artan eşitlik trendiyle birlikte, cinsiyete göre affetme konusunda belirgin bir farklılık olmaması bağlamında da yorumlanabilir. Cinsiyet eşitliğine dayalı tutumların yaygınlaşmasıyla, erkeklerin duygusal ifadeye cesaretlendirilmesi ve adalet arayışında duygusal yaklaşımların teşvik edilmesi, affetme konusunda cinsiyet bazında farklılıkların azalmasının bir açıklaması olabilir (Avşar, 2017: 495-498 ; Miller, Worthington ve McDaniel, 2008). Yapılan çalışmaların sonuçlarına baktığımızda bizim çalışma sonuçlarımız ile paralellik gösteren araştırma bulgularından yola çıkarak kadın ve erkeklerin affetme eğilimlerinin birbirine benzediği söylenebilir.

Affetmenin yaş ile olan ilişkisinin incelendiği literatür tarandığında yapılan çalışmaların sonuçlarında affetme ile yaş değişkeni açısından farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Affetme ve yaş arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı araştırma sonuçlarına (Aslan, 2017; Ermumcu, 2014; Munoz Sastre vd., 2003: 323-335) ek olarak, katılımcıların yaşı arttıkça affetme düzeylerinin arttığı sonucunu bulan araştırmalarında mevcut olduğu görülmektedir (Asıcı, 2013; Ghaemmaghami, Allemand ve Martin, 2011: 192-203; Mistler, 2010; Neff ve Prommier, 2013:160–176; Toussaint vd., 2001; Toussaint ve Webb, 2005; Walker ve Gorsuch, 2002: 12-25). Araştırmalardaki yaşa dair bulgu farklılığın temelinde, her araştırmanın yaş dönemlerini farklı kuramlara göre tanımlaması ve kısıtlı yaş dönemlerine odaklanması olabilir. Ayrıca, yetişkinlikte net yaş dönemlerinin

bulunmaması da bu farklılıkları etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına baktığımızda bizim çalışma sonuçlarımız ile paralellik gösteren araştırma bulgularından yola çıkarak yaş değişkeninin affetme düzeyine etkisinin birbirine benzediği söylenebilir.

Bu araştırmanın sonucunda katılımcıların eğitim durumlarının kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Affetmenin eğitim durumu ile olan ilişkisinin incelendiği literatür taradığında yapılan çalışmaların sonuçlarında affetme ile eğitim durumu değişkeni açısından farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Eğitim durumunun anlamlı farklar oluşturduğu araştırma sonuçları olduğu gibi (Khirizad, 2016; Sivri, 2019; Uysal, 2015). Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012: 77-97) yaptığı araştırma sonuçlarında ise affetme düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın bir diğer sonucunda ise katılımcıların medeni durumları ile kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Affetmenin medeni durumu ile olan ilişkisinin incelendiği literatür taradığında yapılan çalışmaların sonuçlarında affetme ile medeni durum değişkeni açısından farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Evli bireylerin bekarlardan daha affedici olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının yanında (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü 2012; Uysal, 2015), Ayten (2019: 111-128) yaptığı çalışmasında medeni durumun affedicilik puanlarında anlamlı bir farklılaştırma oluşturmadığı sonucunu bulmuştur. Bu çalışmaya ek olarak affediciliğin medeni duruma göre farklılaşmadığını ortaya koyan farklı araştırma sonuçları da mevcuttur (Karaman-Kepenekçi ve Nayir, 2015; Khirizad, 2016; Taysi, 2007; Taysi, 2010). Medeni durum, bir kişinin insanlarla iletişim biçimini etkileyebildiği gibi affetmeye dair tutumu da aile ilişkileri, sosyal ve kültürel bağlam gibi yaşam deneyimlerinde önemli rol oynar. Toussaint ve Webb'in (2005) çalışmasına göre, affetme üzerindeki etkiyi belirleyen faktörler arasında bireyin kendisine yönelik hatalı değerlendirmeleri, empati seviyesi, evlilik ilişkisinin kalitesi ve kişilik özellikleri de bulunmaktadır. Bu çalışmada, katılımcıların medeni durumlarına göre affetme düzeylerinde fark bulunmaması, kişisel yaşantıların ve ilişki tutumlarının affetme üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların gelir durumları ile kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Affetmenin gelir durumu ile olan ilişkisinin incelendiği literatürü taradığımızda yapılan çalışmaların sonuçlarında affetme ile gelir durumu değişkeni açısından farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Gelir durumu ve affetme arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu araştırmaların olduğu görülmektedir (Smith ve McFarland, 2015: 189–204; Şentepe, 2016). Aynı zamanda ülkemizde yapılan başka bir araştırmanın sonucunda ise gelir düzeyinin katılımcıların affetme eğilimlerinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı bulunmuştur (Asıcı, 2013).

5.1.2. İntikam Ölçeği Demografik Değişken Gruplarına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu değişkenlerine göre intikam düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların intikam düzeyinin yalnızca cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların intikam puanlarının kadın katılımcıların intikam toplam puanlarından anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Erkeklerin intikam puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili literatüre baktığımızda yapılan araştırmalarda erkek katılımcıların intikam düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Cota-McKinley, Woody ve Bell, 2001; Çokluk, 2019; Stuckless ve Goranson, 1992; Satıcı, Can ve Akın, 2015; Şantaş, Akbolat ve Sağlam 2019: 131-148 ; Tekin, 2019). Bu araştırma sonuçlarının tersine Şahin (2017) yaptığı çalışmada kadınların intikam niyeti puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Şener, Çetinkaya ve Akkoca (2017: 73-84) ise intikam niyeti üzerine yaptıkları çalışmalarında kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu farklılığın nedenleri arasında cinsiyetlerin bir deneyim karşısında kendilerine özgü farklılaşan duygusal tepkileri (Bettencourt ve Miller, 1996: 422), ilişkilerde bağlanma stillerinin farklılaşmasının (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226) belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak bir ihlal karşısında gösterilen başa çıkma stratejileri değerlendirildiğinde cinsiyetin farklılaştığı sonucu da bu bulguyu destekler niteliktedir

(Miller, Worthington ve McDaniel, 2008: 843-876). Toplumun geçmiş ve şimdiki dinamikleri değerlendirildiğinde süreğen şekilde devam eden ataerkil yapının oluşturduğu sistem; çevrenin kadına ve erkeğe yüklediği roller birbirinden farklıdır. Bu bağlamda erkeklerin intikam düzeyinin kadınlardan daha yüksek olmasının nedeni, içinde bulunulan toplumun erkeğe attığı otorite ve tahakküm rollerinin bir parçası dâhilinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların intikam düzeyinin yaş, gelir, medeni ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İntikam ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında; yaşlıların genç bireylere oranla daha az intikam niyeti gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Cota-McKinley, Woody ve Bell, 2001). Bunun nedeni ise yaş ile birlikte olgunlaşan bireyin zamanla deneyimlere karşı farklı bakış açıları geliştirmesi, bunun bir sonucu olarak da maruz kaldıkları sorunların nedenleri ve sonuçları hakkında daha detaylı değerlendirme yapma çabaları olarak belirtilmiştir. Bu gösterilen çaba yaşlı bireylerin intikam niyeti ile harekete geçmeden öncelikli olarak sorunun çözümü için düşünmeleri ve böylelikle intikam arzusundan vazgeçebilmeleri şeklinde ifade edilmiştir (Cota-McKinley, Woody ve Bell, 2001).

Kaya ve Parlak (2020: 12-22) sağlık çalışanlarının intikam eğilimleri üzerine yaptıkları araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni farklılaşmaya neden olmuştur fakat yaş, Medeni durum, eğitim ve gelir düzeyi değişkenleri ile intikam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Akgemci ve Kızıloğlu (2010: 7) kişilik özelliklerinin intikam niyeti ve affetme eğilimlerine etkisi üzerine yaptıkları çalışmanın sonucunda intikam niyeti düzeyinde cinsiyet anlamlı bir farklılaşma oluştururken yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu değişkenleri ile intikam niyeti arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, İntikam ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Tartışma ve Sonuç

Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği'nin Şema Kuramı dahilinde belirlenmiş 14 erken dönem uyumsuz şemaya verilen isimlere karşılık gelen 14 alt boyutu vardır. Örneğin; Şema Ölçeği "kendini feda" alt boyutundan alınan puan "kendini feda şeması" hakkında

bilgi vermektedir. Regresyon analizinden önce ilk olarak değişkenler arası ilişkileri belirlemek için korelasyon analizleri yapılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların çalışmanın değişkenlerinden olan intikam ve kişiler arası ilişkilerde affetme arasındaki korelasyon aşağıda ayrı iki başlık altında ele alınmıştır.

5.2.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve İntikam Düzeyi Arasındaki İlişkiler

Erken dönem uyumsuz şemalar ve intikam düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi bulgularına göre; kendini feda şema alt boyutu hariç tüm şema alt boyutlarının intikam ile pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkileri çıkmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ölçeği ile intikam ölçeği arasındaki ilişkiye daha ayrıntılı bir şekilde baktığımızda; dayanıksızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, yüksek standartlar, duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz, karamsarlık, kusurluluk, cezalandırma ve terk edilme ile intikam ölçeği arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Duygusal yoksunluk, başarısızlık ve iç içe geçme/bağımlılık alt boyutları ile intikam arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde intikam ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili sınırlı araştırma olduğu görülmüştür. Brock (2014: 37-42) tarafından yapılan çalışmada intikam ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın korelasyon bulgularına göre; erken dönem uyumsuz şemalar ve intikam arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Brock, 2014: 37-42). Genel anlamda yüksek ilişkili çıkan şemaların; başkalarını mesafeli gören veya duygusal ihtiyaçların sağlıklı şekilde giderildiği şema alanlarına ait olduğu görülmüştür. Çalışmanın yordayıcı bulgularında bu şemalara sahip katılımcıların diğer katılımcılardan daha yüksek düzeyde intikam düşüncelerine yatkınlıkları olası görünmektedir.

Kişi zarar gördüğü olumsuz deneyim karşında haksızlığa uğradığını düşündüğünde öfke duygusu artabilmekte; kimi zaman da bu zarara tepki ya da karşılık verme isteğiyle birlikte intikam davranışına yönelebilmektedir (Ho vd., 2002: 365-377). Bununla birlikte, rahatsız edici öfke duygusundan kurtulma isteği bireylerin intikam davranışlarındaki temel motivasyonlarından biri olarak görülmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992: 25). Erken dönem uyumsuz şemalar ve öfke ile ilgili yapılan araştırma bulgularına göre; uyumsuz şemalara sahip kişilerin öfkeyi sağlıklı şekilde regüle etmede zorlandıkları veya

kontROLSÜZ biçimde yapıcı olmayan yollarla ifade etme eğiliminde oldukları bulunmuştur (Askari, 2019; Calvete vd., 2005; Shute, Maud ve McLachlan, 2019; Wolf ve Foshee, 2003). Bunlara ek olarak, bireylerin intikam süreçlerine sıklıkla öfke, ruminasyon ve kaygı eşlik edebilmektedir (Cleary ve Horsfall, 2014: 562-564). Kişiler arası bir ihlal meydana geldiğinde mağdur, yaşadığı durumu incitici veya saldırgan olarak algılayabilmekte ve buna genellikle anlık öfke tepkileri ve kaygı eşlik edebilmektedir (Worthington ve Wade, 1999: 385). Ancak bazen, bu anlık olumsuz duygular ruminasyonla kalıcı hale gelerek intikam davranışlarının tetikleyicisi olabilmektedir (Berry vd., 2005; Bono, McCollough ve Root, 2001). Erken dönem uyumsuz şemalar ve ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalarda ruminasyon tüm şema alanları ile anlamlı düzeyde ilişkili çıkmıştır. Ruminasyon kavramı problemlerin olumsuz yönüne sürekli olarak odaklanmayı tanımladığından uyumsuz şemaların bilişsel aktivasyonlarına hizmet edebileceği düşünülmektedir (Anayurt ve Yalçın, 2021: 194-204; Balsamo vd., 2015; Carlucci vd., 2018: 133; Quirk vd., 2015: 283-295). İntikamın ve erken dönem uyumsuz şemaların belirgin bileşenleri bu araştırma bulgularıyla ilişkilendirildiğinde uyumsuz şemalar ve intikam arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir.

5.2.2. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Arasındaki İlişkiler

Erken dönem uyumsuz şemalar ve kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi bulgularına göre; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık alt boyutları ile kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeği arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki çıkmıştır. Duygusal yoksunluk, başarısızlık, duyguları bastırma, dayanıksızlık, yüksek standartlar, kusurluluk ve onay arayıcılık şema alt boyutları ile kişiler arası ilişkilerde affetme arasında orta ve düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde; Aslan (2017) ve Brock'un (2014) araştırmalarında da erken dönem uyumsuz şemalar ile affetme arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Aslan, 2017; Brock, 2014). Bahsedilen iki çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olduğunu söylemek mümkündür. Bu şemaların yansıttıklarına göre, kendini doğuştan gelen kaynaklardan yoksun hisseden, karar vermekte veya harekete geçmekte başkalarının yardımına ihtiyaç duyan ve duygusal destek arayışında olan

bireylerin kişiler arası ilişkilerde affetme davranışının göstermekte daha büyük zorluklar yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

5.3. İntikam Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık şema alt boyutlarının intikam ile pozitif yönlü; kendini feda alt boyutunun ise intikam ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bulgular kısmında da belirtildiği üzere erken dönem uyumsuz şemaların intikamı %22 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık şema alt boyutları ile intikam arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ve buna ek olarak bu şema alt boyutları intikamın anlamlı yordayıcılarıdır. Araştırmamızın bulguları sonucunda intikam ile ilişkili çıkan şemaları incelediğimizde şema alanlarının insan kişiliği üzerindeki temel karakteristik tanımlamaları ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bağlamda şema alanlarının yansıttığı temel karakteristik özelliklerden yola çıkarak araştırmamızın sonucunda anlamlı çıkan şema alt boyutlarının katılımcıların intikam düzeyini açıklanabileceği düşünülmektedir. Aşağıda ilişkili çıkan şemaların genel özelliklerinin intikam düzeyini yordamasındaki anlamlılığı üzerine tartışılmıştır.

Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip kişilerin, aile dışındaki geniş sosyal gruplarda kendisinin farklı olduğu ve uyum sağlayamayacağı düşüncesine sahip oldukları ifade edilmektedir. Genelde, bu şemaya sahip bireylerin kendilerini herhangi bir grubun içine dahil etmede güçlük yaşadığı, etrafındaki insanlar tarafından zarar gelebileceği veya kötüye kullanılacağı düşüncesine sahip oldukları söylenmiştir.Çocukluk döneminde insanların çoğu hayattaki varoluşuna dair canlılık, bütünlük, gerçeklik ve devamlılık noktasında farkındalık geliştirirler fakat bu gelişim düzeyi bireysel farklılık göstermektedir. Bu nedenle, kimi bireylerin olağan karşıladığı durumlar kimileri için yoğun kaygının sebebi olabilmektedir (Geçtan, 2000: 93). Özellikle burada belirtilen canlılık, bütünlük ve devamlılık kavramları, bireylerin yaşamı ile kuracağı ilişkinin niteliğini belirlemektedir. Fakat sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip bireylerin erken çocukluk döneminde tam da bu farkındalık gelişiminin düşük olduğu

düşünölmektedir (Yıkılmaz, 2017: 54). Bu kişiler genellikle kendilerine zarar geleceğini düşünerek çevresindekiler onlara zarar vermeden önce kendilerinin karşı tarafa zarar vermesi gerektiğini inancını taşıyabilmektedir. Zira sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının kökenleri bireyin erken çocukluk dönemini de kapsayan sosyal dışlanmaların ve istismarların yıkıcı sonuçlarına dayanmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:14). Bundan dolayı, söz konusu şemaya sahip bireylerin çevresindeki insanlar ile tatmin edici ve güvenli ilişkiler kurmada zorlandıkları ve kendilerini korumayı öncelikledikleri görölmektedir. Kişiler arası ilişkilerdeki bir hata karşısında birey, yaşadığı durumu incitici veya saldırganlık olarak algılayabilmekte ve bu gibi durumlarda bireyin duygu durumuna genellikle anlık öfke ve kaygı eşlik edebilmektedir. Devam eden süre zarfında eğer bu negatif çıkarımlar incinen birey tarafından işlevsel şekilde düzenlenemez ise intikam arzusu ortaya çıkabilmektedir (Worthington ve Wade, 1999: 385). Bu bilgi dahilinde, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip bireylerin başkalarından gelebilecek zararların sonuçlarına yönelik abartılı varsayımlarının intikam arzusunu tetikleyebileceği söylenebilir. Ayrıca bu şemaya sahip bireyler yakınlıktan kaçınmak adına gerçekçi olmayan ilişki varsayımları ile hareket ederek özellikle yaşanan bir ihlal veya hata durumunu bu varsayımlarına göre değerlendirebilmektedir. Daha önce ifade edildiği üzere ‘başkaları ile yakın ilişkiler geliştirmenin zarar verici sonuçlara yol açtığı düşüncesinden hareketle mesafeli ilişkilerin güvenli olduğuna kendilerini inandırmaları’ gerçekçi olmayan varsayımları arasında gösterilebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 71). Bu bağlamda kişiler arası yaşanabilecek olası bir hatanın değerlendirilmesine ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilerleyen süreçte bireyi intikama veya kaçınmaya yönlendirebilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003: 107-111). İnsanlar, özellikle bir ilişki içinde haksız yere reddedildiklerini, dışlandıklarını veya kendilerine adaletsiz davranıldığını düşündüklerinde intikam almaya daha yatkın olabilmektedir (Chester ve DeWall, 2017: 413; Thau vd., 2007: 250). Elshout, Nelissen ve Van Beest (2017: 553-557), bir ihlalin veya hatanın ardından yaşanan dışlanmanın daha sonra ilişkide intikam alma motivasyonunu yükselttiğini bulmuştur. Bu nedenle, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip kişilerde intikam alma düşüncelerini tetikleyen, kişinin farklı olduğu, değer görmediği, kötüye kullanıldığı ve uymadığı gibi varsayımlarını besleyen

dışlanmanın ve tehdit algısının yarattığı düşmanlık içeren bilişlerden kaynaklandığı düşünülebilir (Calvete vd., 2005: 90).

İntikam ve affetme birbiriyle iç içe fakat zıtlık içeren kavramlardır. Çalışmalar, intikam düzeyi yüksek bireylerin affediciliklerinin düşük olduğunu göstermektedir. Buradan yola çıkarak sosyal bağlılık ile affetme arasındaki ilişki, sosyal izolasyon/güvensizlik şemasının intikam ile olan ilişkisine benzetilebilir. Çünkü zayıf sosyal bağlılık bu şemanın en belirgin özelliği olarak göze çapmaktadır. McCullough'a (2000: 43-55) göre yakın bağlar ve samimiyet duygusu affetmenin önemli bir belirleyicisidir. Dolayısıyla intikamdan vazgeçmeye de katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, affedici davranış biçimleri bireylerin sosyal bağlılık düzeylerini güçlendirdiği (Karremans vd., 2003: 1011) gibi sosyal bağlılık da bireylerin intikamcı tutumlardan vazgeçmelerine ve daha fazla affetmeye yönelmelerine neden olabilmektedir (Exline vd., 2004: 894). Bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinin zayıflığının intikam düzeyine pozitif etkisinin belirleyicilerinden biri ise sosyal bağlılığı yüksek olan bireylerin çevresindekilerle daha derinlikli, yakın ve tatmin edici ilişkiler kurmalarından kaynaklanıyor olabilir (Harber ve Wenberg, 2005: 734-746). Bir ihlalin/hatanın ardından akılcı bir başa çıkma stratejisi olarak görülen affetme, bireylerin öznel iyi oluşlarına olumlu katkı sağlamakta ve sosyal bağlılığı olumlu etkileyerek devam ettirmektedir. İntikam ise maruz kalınan hatanın yarattığı olumsuz duyguları daha karmaşık hale getirerek iyi oluşu ve sosyal bağlılığı negatif etkilemektedir (Saticı, 2016: 142-144). Sosyal bağlılık düzeylerinin düşmesiyle bireyler ilişkilerinde diğerlerine karşı güven duymada zorlanabilmektedir. Bu da karşılaşılan hataların veya ihlallerin abartılmasına neden olarak kusurların değerlendirilmesini farklılaştırabilmektedir. Çünkü sosyal ilişkilerde insanlar ile kurulan zayıf bağların intikama zemin hazırlayacağı düşünülmektedir (Saticı, 2016: 144-146). Bu bağlamda, sosyal bağlılığı zayıf olan bireyler çevresiyle yakın ilişkiler geliştirmekten kaçınabilmektedir. Bu da hata olarak tanımladıkları, zarar gördükleri ilişkilerde intikam alma yönelimini artırabilmektedir. Durum böyleyken, sosyal bağlılığı düşük olan bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinde aralarına işlevsiz sınırlar koymasına ve giderek yalnızlaşmasına neden olabilmektedir (Lee ve Robbins, 1998: 338-345). Ayrıca, yalnızlıkla birlikte yaşamındaki olumsuzluklara yoğunlaşabilmekte ve haksızlığa uğramışlık düşüncesi de artabilmektedir. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip

kişilerin hali hazırda sosyal bağlılıklarının zayıflığı, çevresindeki insanlara düşük güven duygusu ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınması göz önünde bulundurulduğunda intikam düzeylerinin yüksek çıkması olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca söz konusu şemaya sahip bireylerin sosyal bağlılıklarını güçlendirecek gruplara katılmalarını ve insanlarla bağlantı kurmalarını engelleyen ruminatif ve otomatik olumsuz düşüncelere sahip oldukları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14). Bu çerçevede, otomatik düşüncelerin ve ruminasyonun bireylerin intikam almaya yönelmelerinde tetikleyici olduğu söylenebilir (Berry vd., 2005; Bono, McCullough ve Root, 2001). Çünkü intikamın affetmemede önemli bir rol oynadığı ve intikam düzeyi yüksek insanların daha fazla ruminatif düşünce sergiledikleri görülmüştür (McCullough vd., 2001: 601–610). Ruminatif eğilimler, insanların kişiler arası bir hatayı affetme eğilimlerini engellemesi (McCullough vd., 1998; Metts ve Cupach, 1998) ve bireylerin benlik saygısını tehdit eden kişilere karşı intikamcı davranışlar sergilemesi ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Caprara, 1986: 763-769; Collins ve Bell, 1997: 751-755). Diğer yandan, bir ihlalin ardından mağdur öz kimliğine ilişkin bir zarar algıladığında intikam alma ihtimalinin önemli derecede yükseleceği öngörülmektedir (Gould, 2000: 682-704; McCullough vd., 2001: 601–610; Waldmann, 2001: 435; Nasr-Bechwati ve Morrin, 2007: 277-291). Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip kişilerin sosyal ortama dahil olmada güçlük yaşamalarının ya da kurdukları ilişkileri devam ettirmede yaşadıkları güvensizliğin nedenlerinden biri de kendi öz kimliklerine dair aşırı korumacı yaklaşımları olarak görülmektedir. Bu kişilerin küçük düşürülme, rencide edilme ve güçsüz görünme noktasında aşırı hassas bir tutum içinde oldukları bilinmektedir (Tremblay ve Dozois, 2009: 569-574). Özetle mevcut araştırmamızda elde edilen sosyal izolasyon/güvensizlik şeması ile intikam arasındaki pozitif yönlü ilişkinin söz konusu araştırmaların bulgularıyla desteklendiği düşünülmektedir.

Yüksek standartlar şemasının da intikamın yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur. Yüksek standartlar şeması kişilerin yaşamlarının her alanında kusursuz olma arzusunu içerir. Bu şemaya sahip bireylerin kendilerini baskılayarak yaşamlarını katı kurallarla şekillendirmeye meyilli oldukları görülmektedir. İçselleştirdikleri bu katı kurallar kendileri veya bir başkası tarafından ihlal edildiğinde korku, kaygı, öfke ve karamsarlık hissedebilmektedirler (Young ve Klosko, 2013: 36). Yüksek standartlar şeması olan

bireyler kendisine ve çevresine karşı aşırı şekilde eleştirel tutumların yanında, hayattan zevk alma, esneme, rahatlama, başarıyı içselleştirme ve özgüven noktasında zorluk yaşayabilmektedir (Farrell vd., 2015: 26-27).

Mükemmel bir düzen arayışı, statü ihtiyacı, iyi görünme arzusu bu bireylerin temel beklentileri arasında olabilmektedir. Bu kişiler, çevresindeki insanların kendi standartlarını karşılayamadıklarını düşündüklerinde öfkelenebilmektedirler (Young ve Klosko, 1994: 11). Araştırmacıların iddiasına göre, bir kişi ihlale uğradığında ve mağdur konumuna getirildiğinde, güç ve yeterlilik duygusunu kaybeder ve aşağılanma yaşar (Shnabel ve Nadler, 2008: 116). İntikam ise itibarı kurtarmak amacıyla kişiyi motive edilebilir. İncinen birey tipik olarak, hatalı kişiye, daha iyi bir muameleyi hak ettiğine dair bir inanç atfedebilir (Heider, 1958: 267). Heider'e (1958: 267) göre intikam, hatalı kişinin inanç ve tutum yapısını değiştirme girişimidir. Böylece incinen kişi saygı duyulması gereken ve aynı şekilde önemsenmesi gereken biri olarak algılanır. Hatalı kişiye, intikamcı şekilde karşılık vererek, hataya tanık olan kişilere de kendi öz-değeri hakkında güçlü bir mesaj iletmış olur (Brown, 1968: 107-122). Bu intikamın "hatalı kişiye bir ders verme" arzusunu temsil eder (Baumeister, Smart ve Boden 1996; Heider, 1958). Bu bağlamda yüksek standartlar şeması, bir kişinin bir ihlal karşısında zarar görmesiyle intikam eylemlerini tetikleyebilecek şekilde statü ve güç algısının dinamiklerini yansıttığı düşünülmektedir. Bireyler bir ihlalin sonucu olarak sahip oldukları güç kaynakları (genellikle statü) zedelendiğinde intikam alma arzusu içinde olduklarını ve kendilerini uzun süreli üzgün, öfkeli hissettiklerini söylemişlerdir (Lillie ve Strelan, 2016: 290-294). Yüksek standartlar şemasına sahip bireylerin kişiler arası ilişkilerde içselleştirilmiş kuralları ihlal edildiğinde yüksek ahlaki davranış beklentilerinden dolayı maruz kaldıkları zarara cezalandırıcı bir karşılık vermeleri muhtemel görünmektedir. Zira intikam arzusu ahlaki kurallar ve bireysel kimlik algısıyla temellendirilen iki farklı sürece dayalı olarak ortaya çıkabilmektedir (Deveau ve Fouts, 2005: 99-109). Birey maruz kaldığı hatayı ortadan kaldırmak, bozulan dengeyi yeniden sağlamak için intikama yönelebilmektedir. Çünkü kendisine yönelik yapılan hata veya ihlal aynı zamanda ahlaki kuralların çiğnenmesi anlamına da gelebilmektedir (Jones, 2011: 129-176). Buna ek olarak birey, kimlik algısının temelini oluşturan özsaygısını ve itibarını korumaya yönelik de intikam almaya yönelebilmektedir. Bu amaç doğrultusunda intikam bireyin itibar ve görünüşünü

kurtarma ya da zarara uğrayan özsaygısının yeniden inşası için aracı haline gelebilmektedir (Jones, 2011:135). Tüm bu bilgiler dahilinde intikam ile yüksek standartlar şeması arasındaki pozitif ilişki olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularımızın bir diğer sonucu, dayanıksızlık şemasının intikamın yordayıcılarından biri olduğu yönündedir. İntikam kavramının merkezinde, kişisel zarar, tehlike ve adaletsizlik algılarıyla ilişkili öfke ve nefret yer almaktadır (Kim ve Smith, 1993; Stuckless ve Goranson, 1992). İnsanlar, çevresi ve kişiler arası ilişkiler hakkında bazı temel varsayımlara sahip olduklarından hem kendilerinin hem de başkalarının bu ilkelere göre hareket etmelerini beklemekle birlikte, bu varsayımları gerçekleşmediği durumlarda incinme deneyimleri ortaya çıkabilmektedir. Zarara uğrayan kişi sonrasında hatalı kişiye karşı affetme veya intikam davranışlarına yönelebilmektedir (Thompson vd., 2005: 320). Bu bağlamda, insanların bir ihlale ilişkin değerlendirmesi, intikam alıp almayacaklarının güçlü bir göstergesidir. Dayanıksızlık şemasına sahip kişiler dış dünyayı tehlikeli ve karşılaştığı sorunları baş edilemez olarak görebildiklerinden maruz kaldıkları ihlale yönelik felaketleştirici değerlendirmelerde bulunabilmektedir. Bu kişilerin intikam düzeylerinin yüksek olması kendilerini dış dünyanın tehlikelerinden korumaya yönelik aşırı kaygılı olma durumları ile açıklanabilir. Abartılmış korkuları kaynaklı günlük hayatta da sıklıkla kaygı yaşayabilmektedirler. Ayrıca bu şemaya sahip kişilere yaygın anksiyete tanısının genellikle eşlik ettiği bilinmektedir (Young ve Klosko, 1994: 38). Literatürde tehditlere karşı dayanıksızlık şemasının kaygı düzeyini yordadığına dair bulgular mevcuttur (Özbaş, Sayın ve Çoşar, 2012: 19 ; Rhein ve Sukawatana, 2015: 108-126; Zadahmad ve Torkan, 2016: 49). Aynı zamanda, beş faktör kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemaların ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda nevrotik kişilik özelliği ile dayanıksızlık şeması arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Muris, 2006: 405-413; Thimm, 2010: 373-380). Kısaca nevrotik kişilik özelliği ise, duygusal istikrar ve kişisel uyum sürekliliğine dair bilgileri yansıtmaktadır. Nevrotizm puanları yüksek olan kişilerin günlük olaylar karşısında daha yoğun stres altında kalarak kaygılı tepkiler verebildiği, bununla birlikte çevreye karşı öfkeli ve güvensiz olabildiği görülmektedir (Costa ve McCrae, 2006: 26–28). Contreras (2021: 7); ruminasyon, yüksek kaygı ve depresyonun affetmeme ile pozitif ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Aynı araştırmanın kaygı ve ruminasyona ilişkin bulguları da intikam ile pozitif ve başkalarını affetme ile negatif

yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili çıkmıştır. Ayrıca, intikam içeren tutumların ihlal hakkında daha fazla ruminasyon ve yüksek olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Ysseldyk vd., 2007: 1573-1584; McCullough vd., 2001: 601–610).

Başka araştırmalarda da intikam ile kaygı arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Barcaccia vd., 2017: 217–222; Orth vd., 2008: 365-385; Yoshimura, 2007: 87-98). Bu araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde, dayanıksızlık şemasının en belirgin özelliği olan dış dünyaya yönelik kaygı ve yaşanan durumlara yönelik olumsuz duygulanımın maruz kalınan hatalı davranışın tekrarlanmamasına yönelik intikamcı bir tutumu tetikleyebildiği görülmüştür. İntikam arzusunun en önemli motivasyonlarından birinin ihlalin tekrar yaşanmasını engellemek olduğu öne sürülmektedir (Wilson, 1981: 276). İntikamla birlikte ortaya çıkan amaç maruz kalınan zarar sonucu bozulan güç dengesini (Crombag, Rassin ve Horselenberg, 2003: 333-344; Frijda, 1994: 263–289) ve ihlalin yaşattığı haksızlığa uğrama fikrinin neden olduğu adaletsizlik algısının (McCullough vd., 2001; Vidmar ve Miller, 1980: 565-602) yeniden kişiye hizmet edecek şekilde dönüştürüleceği düşüncesidir. Dayanıksızlık şemasına sahip kişiler de bu amaçların ihtiyaç duydukları tehlikelerden uzak ve korunaklı güven ortamlarına katkı sağlayacağını düşünebilmektedir. Bu bilgiler beraber değerlendirildiğinde dayanıksızlık şemasına sahip kişilerin intikam düzeylerinin yüksek olabileceği bulgusu desteklenebilir.

Araştırma bulgularımızda, diğer şemaların intikamla pozitif ilişkisinin aksine kendini feda şeması intikamın negatif yönde yordayıcısı olarak çıkmıştır. Kendini feda şemasının özellikleri düşünüldüğünde beklendik bir sonuç olarak görülmektedir. Bu şemaya sahip kişilerin kendi ihtiyaçlarından daha çok karşıdaki kişilerin ihtiyaçlarına akut biçimde duyarlılıkları bulunmakta olup, bu eğilimleri doğrultusunda bencil olmaktan kaçındıklarından aşırı fedakâr davranışlarla karakterize bir profil çizebilmektedirler (Martin ve Young, 2010: 324). Bu kişiler onaylanma, duygusal bağın devamlılığı ya da tepkisel davranışlardan kaçınma adına bu tutumları sergileyebilmektedir. Başkalarıyla etkileşim halindeyken kendi tercihlerini görmezden gelirler ve genellikle öfke duygusuna dair farkındalıkları düşüktür (Young, Klosko ve Weishhar, 2009: 13). İntikam niyetinin belirleyicileri arasında öfke duygusu ve kişisel zarara ilişkin değerlendirmelerin yer aldığı görülür (Stuckless ve Goranson, 1992: 52). Bu bağlamda kendi feda şemasına sahip kişiler

muhtaç olduklarını düşündükleri kişileri acıdan ve kötülükten korumak adına intikam duygularından vazgeçebilmekte ya da hiç hissetmeyebilmektedir. Bu nedenle, kendini feda şemasının başkalarına yönelik olumsuz duygulanıma dair farkındalıkları düşük olduğundan hataya ilişkin değerlendirmelerinde kendi incinme deneyiminin sorumluluğunu karşı tarafa yüklememekte veya hatayı tamamen yok sayabilmektedir. İntikamın temel motivasyonlarına baktığımızda, hatalı kişiye yönelik hayal kırıklıklarına ve öfkeyle birlikte haksızlığa uğrandığı veya değer görmediği düşüncelerine rastlanmaktadır. Fakat söz konusu şemaya sahip bireylerin başkalarına yönelik aşırı özverili eğilimleri bu düşüncelerin ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir. Tüm bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, mevcut araştırmamızın kendini feda şeması ve intikam düzeyi arasındaki negatif ilişkisi anlaşılır bir bulgudur.

5.4. Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın amacına uygun olarak kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeği puanı erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla tüm grup içinde yordanmıştır. Karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve duygusal yoksunluk şema alt boyutlarının affetme ile negatif yönde ve kendini feda, cezalandırma ve terk edilme alt boyutunun pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi %15 oranda açıkladığı bulunmuştur. Affetme ve erken dönem uyumsuz şemalar ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışmaların sonuçlarında erken dönem uyumsuz şemalar ve affetme arasında yüksek düzeyde negatif anlamlı ilişki saptandığı görülmektedir (Aslan, 2017; Brock, 2014). Aslan'ın (2017: 2-3) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemaları ile bu şemaların suçluluk, utanç ve affedicilikleri üzerindeki yordayıcılık durumu incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; erken dönem uyumsuz şemalar ve affetme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı araştırmanın erken dönem uyumsuz şemaların affetmeyi yordamasına yönelik yapılan analiz sonuçlarında ise duyguları bastırma, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, dayanıksızlık, iç içe geçme/bağımlılık, kusurluluk, onay arayıcılık, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik, karamsarlık ve terk edilme şema alt boyutları başkalarını affetmenin negatif yordayıcıları olarak bulunmuştur. Brock (2014:3) tarafından da erken dönem uyumsuz şemalar ve affetme arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Erken dönem uyumsuz şemalar ve affetme arasında yüksek düzeyde negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Aynı araştırmanın bulgularında; duygusal yoksunluk, başarısızlık, iç içe geçme/ bağımlılık, sosyal izolasyon ve dayanıksızlık şemaları başkalarını affetmeye yönelik önemli yordayıcılar olarak bulunmuştur. Bu şemalara sahip bireyler genellikle güçlü duygusal veya destekleyici ihtiyaçlarının yanında başkalarına yönelik düşük güven düzeyleri nedeniyle kendilerini maruz kaldıkları hatalardan dolayı daha fazla incinmiş hissedebilmektedirler. Araştırmacılar, kendini affetmenin pişmanlık, duygusal istikrarsızlık ve düşmanlık ile ilişkili olduğunu ancak başkalarını affetmenin sosyal işlev bozukluğu, kaygı, duygusallık ve güvensizlik ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. (Maltby vd, 2001; Ross, Hertenstein ve Wrobel 2007: 158-167; Walker ve Gorsuch, 2004: 12-25; Zechmeister ve Romero, 2002: 675). Bu bağlamda, duygusal yoksunluk, iç içe geçme/bağımlılık ve başarısızlık şemaları, bunlara sahip bireylerin duygusal destekleyici ihtiyaçlarına odaklanan bir düzeyde güvensizlik, kaygı ve işlev bozukluğunu yansıtıyor olabilir. Bunun da kişiyi bu desteklerinin tehdit edildiği herhangi bir duruma karşı daha duyarlı hale getirebileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmamızın bulgularına bakıldığında; karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şemaları ile kişiler arası ilişkilerde affetme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Aynı zamanda bu şemaların kişiler arası ilişkilerde affetmenin yordayıcıları olduğu görülmektedir. Araştırmamızın bulguları sonucunda intikam ve affetme ile ilişkili çıkan şemaları incelediğimizde şema alanlarının insan kişiliği üzerindeki temel karakteristik tanımlamaları ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, şema alanlarının yansıttığı temel karakteristik özelliklerden yola çıkarak araştırmamızın sonucunda anlamlı çıkan şema alt boyutlarının kişiler arası ilişkilerde affetmeyle olan ilişkilerinin açıklanabileceği düşünülmektedir.

Karamsarlık şemasına sahip kişilerin hayatın hayal kırıklığı, acı, kayıp, ölüm, küskünlük, çatışma, suçluluk, yanlışlar, çözülmemiş sorunlar, olası hatalar, ihanet gibi olumsuz yönlerine odaklanarak yaşamlarında daima olumsuzlukların devam edeceğine inandıkları ve yaşantıların olumlu yönlerine daha az odaklandıkları görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 21). Genelde bu şema alanına uyumlu bireylerin köken ailesinin cezalandırıcı, talepkâr, baskıcı ve kontrolcü olabildiği görülmektedir. Bunlara ek olarak ailelerinden günlük yaşantılara karşı aşırı tetikte davranmayı ve olumsuz bakmayı

öğrendikleri saptanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 22). Bu şemaya sahip kişilerin genel psikolojik özellikleri arasında kronik gerginlik, olumsuz duygulanım, umutsuzluk ve depresyon görülebilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 22). Affetme ise, hatalı kişiye yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerin serbest bırakılarak o kişiye karşı olumlu duyguların artmasını içeren dönüştürücü bir süreç olarak özetlenebilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Forster vd., 2020: 861; McCullough vd., 1998; Tripp vd., 2007; Worthington, 2001). Affetme; incinen bireyin öfke, intikam, adaletsizlik veya aşağılanma duygularının dönüşüme uğrayarak yerini merhamet, koşulsuz sevgi, şefkat ve cömertlik gibi olumlu duygu ve düşüncelere bırakması sürecidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Gassin, 1998: 4-8). İlgili literatürdeki araştırmaların sonuçlarında, incinen bireylerin affetme süreçlerinde sadece duygusal, davranışsal veya motivasyonel değişimler geçirmediği aynı zamanda, affetme sürecinde bilişsel değişimler yaşadıklarının altı çizilmiştir (DiBlasio, 2000: 149 ; Enright, Freedman ve Rique, 1998; McCullough vd., 1998). Karamsarlık şemasına sahip kişilerin maruz kalınan hatalı durumunun kendisi için zararlı sonuçlarına odaklanması, sürekli olarak diğer kişiye karşı öfke gibi olumsuz duygularını besleyebilmektedir. Böylece negatif duygu ve düşüncelerin devamlılığı affedememe döngüsüne yol açabilmektedir (Brown, 2004: 576-584; Hodgson ve Wertheim, 2007: 931-949; Zechmeister ve Romero, 2002:27). Daha önce ifade edildiği üzere; kişinin zarar verene karşı olumsuz duygularında bir dönüşüm olması için diğeriyle de duygusal olarak empati kurmasına ihtiyaç vardır. Ancak bu durumun gerçekleşmesi için kişinin zarar durumuna ilişkin değerlendirmesini değiştirmesi (Enright vd., 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000: 38) veya hatalı olduğunu düşündüğü kişiyle ilgili algılarını yeniden yorumlaması gerekmektedir (Thompson vd., 2005: 321). İlgili literatüre bakıldığında karamsarlık şemasına sahip bireylerin olumsuz duygularını ve düşüncelerini düzenlemekte güçlük çektikleri (Ayan, 2019: 54-60); ayrıca karamsarlık şemasının bilişsel esneklik ile negatif, ruminasyon ile pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir (Anayurt ve Yalçın, 2021: 194-204). Bu özellikler ise hatalı kişiyi affetmeye yönelik gerekli olan olumlu duygu ve düşüncelerin gelişmesini engelleyebilmektedir. Çünkü bilişsel esnekliğin düşük ve ruminasyonun yüksek olduğu durumlarda bireyler sorunları yeniden çerçevelenmekte zorluk yaşayabilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, karamsarlık şemasına sahip bireylerin yaşam deneyimlerini genellikle olumsuz yönleriyle

değerlendirmelerinden kaynaklı olarak bir hataya ilişkin olumsuz düşüncelerinde esnek davranmakta yani değiştirmede/dönüştürmede zorlanabildikleri görülmektedir. Ayrıca olumsuz bakış açısının bu kişilerin hayatlarının temel dinamiği olmasından kaynaklı negatif duygulanımlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum ise maruz kaldıkları hataya ilişkin zararı sürekli gündemlerinde canlı tutmalarına neden olabilmektedir. Tüm bu negatif tutumların karamsarlık şemasına sahip bireylerin kişiler arası ilişkilerinde affedicilik düzeylerinin düşük olmasına kaynak olabileceği düşünülmektedir. Alan yazında özellikle negatif duygu ve düşüncelerin en çok ilişkilendirildiği değişkenler arasında depresyon ve anksiyete olduğu görülmektedir (Gross ve John, 2003: 348). Bizim araştırmamızın amacına uygun olarak bu değişkenlerin erken dönem uyumsuz şemalar ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalar gözden geçirilmiştir. Bu bağlamda, karamsarlık şemasının depresyon ve anksiyete ile pozitif yöndeki anlamlı ilişkisinin varlığı araştırmaların sonuçlarında görülmektedir (Halvorsen vd., 2009: 394-407; Renner vd., 2016: 66-73; Shah ve Waller, 2000: 19-25). Ayrıca affetme ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçlarına göre; affedicilik ne kadar yüksekse depresyonun düşük olduğu (Gençoğlu, Şahin ve Topkaya, 2018: 607; Wohl, DeShea ve Wahkinney, 2008: 1-10) ve affedicilik ne kadar düşükse depresyonun yüksek olduğunu belirlenmiştir (Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Witvliet vd., 2004: 269-273.). Bu bilgilerden yola çıkarak depresyonun affedicilik ve karamsarlık şemasıyla ilişkisi değerlendirildiğinde, karamsarlık şemasının kişiler arası ilişkilerde affetmeyi negatif yordadığı bulgusu yukarıda bahsi geçen literatür bilgileriyle desteklenmektedir. Bunlara ek olarak, incinen kişi, ihlali yapan kişinin davranışlarının kontrolünün elinde olduğunu düşündüğünde, suçluya karşı daha çok öfke duyma eğiliminde olabilmektedir (Weiner, 1993: 957). Bu düşüncenin karamsarlık şemasına sahip kişilerde daha hızlı bir şekilde tetikleneceği düşünülmektedir. Çünkü çözülmeyen problemlere ve olası hatalara öfkeyle yaklaşma eğilimlerinin de yüksek olduğu görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 27). Oysaki affetmenin gerçekleşebilmesi için bireyin hatalı olduğunu düşündüğü kişinin yanlış davranışını etkilemiş olabilecek dış baskıları veya diğer kontrol edilemeyen koşulları birlikte değerlendirebilmesi gereklidir. Bunun sonucunda olumsuz duygulardan kurtularak affetmeye yönelebilmektedir (Fincham ve Beach, 2002; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002: 27-37). Ancak, karamsarlık şemasına sahip bireyler, yaşam deneyimlerini

olumlu bir şekilde değerlendirme eğilimlerinin düşük olması nedeniyle, hata ile ilgili koşulları hafifleten potansiyel durumları göz ardı etme eğilimindedirler. Ayrıca, incinen kişinin hatasından dolayı hatalı kişiye yüksek derecede sorumluluk atfettiği durumlarda, bu atfın affetme sürecini önemli derecede engellediği bilinmektedir (Fincham ve Beach, 2002: 239-251; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002: 27-37; Weiner vd., 1991: 281-312.). Özetle, karamsarlık şemasına sahip kişilerin daha önce de ifade edildiği üzere olumsuz duygulanım, bilişsel esneklik, depresyon, öfke düzenleme ve ruminasyonla olan ilişkileri, affetme modellerinin temeli olan hatalı kişiye karşı olumlu tutum geliştirme sürecini engellediği düşünülmektedir. Yukarıda bahsi geçen çalışmaların sonuçları doğrultusunda mevcut araştırmamızın bulgusu olan karamsarlık şeması ve kişiler arası ilişkilerde affetmenin negatif yöndeki ilişkisi alan yazınla uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Mevcut araştırmamızın bulgularında affetmenin bir diğer negatif yordayıcısının ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şeması olduğu görülmüştür. Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına sahip kişiler diğer insanlardan farklı olduklarını ve bu yüzden özel ayrıcalıklara sahip olmaları gerektiğini varsayabilmektedir. Kişiler arası ilişkilerde sağlıklı etkileşimi yönlendiren sosyal normlara kendilerini bağlı hissetmedikleri bilinmektedir. Şartlar ne olursa olsun kendi isteklerini gidermeye yöneldikleri için genellikle baskın, talepkar tutum içinde ve empati duygusu düşük bir görünüm sergileyebilmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2009: 32). Ayrıca bu şemaya sahip bireyler, başkalarına kendi doğru bildiği şekilde davranması için ısrarcı tutumlar sergileyebilir ve kişiler arası problemlerde her zaman kendilerini haklı görebilir (Roediger, Stevens ve Brockman, 2018: 20-21). Uniacke'ye (2000: 62) göre intikam arzusu, özsaygı ve itibar kavramları ile ilişkilidir. Bireylerin maruz kaldıkları ihlalin kendi öz değerlerine yönelik onur kırıcı, adaletsiz, aşağılanmış veya utanç verici bir durum olduğunu düşündüklerinde affetme seçeneğinden vazgeçerek intikama yöneldikleri düşünülmektedir (Beaumont, 2005). Narsisistik veya büyüklenmeci kişilik özelliğine sahip bireyler, olumsuz geri bildirimlere veya hatalara maruz kaldıklarında, diğerlerine kıyasla daha sık intikamcı davranışlar sergileyebilirler. (Baumeister, Smart ve Boden, 1996: 5). İlgili literatürdeki başkalarını affetme süreçlerini tanımlayan modeller incelendiğinde; birçoğu, yüksek düzeyde empatiye sahip bireylerin daha affedici

olduklarını, daha düşük empati düzeyine sahip olanların ise daha zor affettiklerini göstermektedir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002: 663-665). Örneğin McCullough ve diğerlerinin (1998: 601-610) geliştirdiği affetmenin sosyal-bilişsel belirleyicileri modelinde, kişiler arası ilişkilerde maruz kalınan bir hatanın ardından affetmeyi kolaylaştıran en önemli sosyo-bilişsel belirleyiciler arasında gelişmiş empati düzeyini vurguladıkları görülmüştür. Benzer şekilde, affetme süreç modeli (Enright vd., 1996: 983; Enright ve Fitzgibbons, 2000: 38) ve Worthington (1998: 59-76) affetme piramit modeli kapsamında, hatalı kişiye yönelik empati geliştirmenin önemi belirtilmiştir. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması Young, Klosko ve Weishaar (2006: 19) tarafından özellikle narsistik kişilik bozukluğu olan kişilerin en belirgin şeması olarak tanımlanmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 34). Narsizm ise empati duygusu ile yüksek oranda negatif ilişkilidir (Lawson vd., 2008: 44-48). Bu nedenle, affetme sürecinin doğasında olan empatik (Donovan ve Priester, 2017: 16-30) becerileri sergilemekte zorlanabilmektedirler. Bunlara ek olarak, yapılan araştırmalarda narsisizmin kişinin başkalarını affetme davranışını negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Eaton, Struthers, ve Santelli, 2006; Taysi, 2007). Bu araştırmanın sonucunda da ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasının kişiler arası ilişkilerde affetmenin negatif yordayıcısı olarak bulunması ilgili literatür ile desteklendiğinden olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmamızın bulgularında affetmenin bir diğer negatif yordayıcısının duygusal yoksunluk şeması olduğu görülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin etkili duygusal desteğin gerektiği gibi karşılanmayacağına dair algılarından bahsedilmektedir (Young ve Klosko, 2013: 28). Bu şema alanına sahip bireylerin köken ailesinin belirgin özellikleri genel olarak kopuk, soğuk, reddedici, çekingen, yalnız, öngörülemez veya istismarcı bir profil sergilemektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:17). Bu şema alanlarına sahip bireylerin başkalarıyla çok az bağlantı hissettikleri veya kendilerini hiçbir şeye ait hissetmeyen biri olarak deneyimleme eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Young, 1999: 26). Duygusal yoksunluk, birinin kasıtlı olarak onlara zarar vereceğini veya kötüye kullanacağını (güvensizlik) düşünmekten ziyade, bireylerin başkalarının onları görmezden gelmesini veya onları duygusal destekten yoksun bırakmasını düşünmesi bakımından diğer şemalardan ayrılmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:17). Bununla birlikte, insanlarla olan etkileşimlerinde ömür boyu

desteklenmeyen/karşılanmayan duygusal ihtiyaçlara dayalı olarak öfke veya düşmanlıklar besleyebilmektedirler (Young, 1999: 26). Bu bireyler, kişiler arası ilişkilerinde narsisistik bir eğilimle sıklıkla ilgi bekleme ve genellikle anlaşılmayacağı düşüncesi nedeniyle duygu paylaşımı ve empatiden yoksun oldukları öne sürülmektedir (Young ve Klosko, 2013: 19). Bu özelliklerinden dolayı duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin diğer insanlara yönelik empatik ve şefkatli yaklaşamayacağı tahmin edilmektedir (Koçak ve Çelik, 2021: 4360-4399). Affetmenin özünde incinen kişinin suçluya karşı empati veya şefkat geliştirmesi vardır (McCullough vd., 1998: 193-317). Duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin bu becerilerindeki yetersizlikleri nedeniyle affetme davranışını yönelemedikleri düşünülebilir. Affetmenin sosyal-bilişsel belirleyici modelinde, bireyin zarar verene karşı duygusal ve fiziksel kaçınma güdüsü taşımasının karşısındakini affetmeyeceğinin en önemli işaretlerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (McCullough vd., 1998: 193-317). Bu bilgiyle tutarlı olarak, duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler yalnızlıktan şikâyet ederek hem derin bir ilgi ve anlaşılma ihtiyacı hissedebilmekte hem de insanların onlarla sevgiye dayalı ilişki kurmalarına izin vermeyebilmektedir. Bu fikirlerini ise hiçbir zaman anlaşılmayacak olmalarına dair inançla temellendirmektedirler. Kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarında önce hissettikleri olumsuz duyguyu karşı tarafın anlamasını beklemekte, daha sonra da anlaşılmadıklarını fark ederek yoğun bir öfke duygusu yaşayıp ilişkilerden uzaklaşarak kendilerini ulaşılmaz bir konuma taşıyabilmektedirler (Young ve Klosko, 2013: 12). Affetmenin sosyal bilişsel belirleyici modeline göre, bu durumun affetme süreci için engelleyici bir faktör olarak değerlendirildiği görülmektedir. Buna ek olarak, kişiler arası reddedilmeye bağlı bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin başkalarıyla yakın ilişkiler kurmanın kendileri için olumsuz sonuçlar doğuracağına dair temel bir inançla sahip olabildiği görülmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003: 107-111). Bu durum dikkate alındığında, bu kişilerin çarpık inançlarının herhangi bir incitici deneyim karşısında çok daha hızlı ve otomatik bir şekilde harekete geçeceği söylenebilir (Önal ve Yalçın, 2017: 97-120). Şemalar bu işlevsiz inançların tekrarlanması ile kalıcı hale geldiğinden, devam eden süreçte de yeni incinme durumları tarafından pekişerek affetmeme döngüsünü devam ettirebilmektedir. Bu koşullarda, işlevsel olmayan beklentiler yeniden çerçevelenmedikçe hatalı kişiyle empati kurmak veya ruminasyonu azaltmak daha zor olacağından affetmenin

gerçekleşmesi pek mümkün görünmemektedir (Önal ve Yalçın, 2017: 97-120). Söz konusu araştırmaların bulgularının mevcut araştırmamızın bulgularında çıkan duygusal yoksunluk şemasının kişiler arası ilişkilerde affetmenin negatif yordayıcılarından biri olmasını desteklediği görülmektedir.

Araştırmamızda kendini feda şeması affetmenin pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kendini feda şemasına sahip kişilerin kendi ihtiyaçlarından daha çok karşıdakinin ihtiyaçlarına akut biçimde duyarlı yanıtları vardır ve bencil olmaktan kaçındıkları için aşırı fedakâr davranışlarla karakterize oldukları bilinmektedir (Martin ve Young, 2010: 324). Affetme davranışı yüksek düzeyde merhamet, koşulsuz sevgi, empati, şefkat ve cömertlik gibi kavramlara dayanan bir eylemdir (Enright ve Fitzgibbons, 2000:38; Gassin, 1998:4-8). Araştırmalarda affetmenin, sosyal desteğin devamına ilişkin niyetlerle (Karremans vd., 2003: 1013) ve empati, hoşgörü, düşük narsisizm gibi çeşitli eğilimlerle (Rusbult vd., 2005: 180-187) ilişkisi ortaya konmuştur. Buna ek olarak, affetmenin fedakârlık ölçütleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür (Canale, 1990: 297-301; Naeem ve Akhtar, 2016: 87-97; Pareek ve Jain, 2012: 138-141). Kendini feda şemasına sahip kişiler kendi ihtiyaçlarını yok saymak pahasına karşısındaki kişiyle olan ilişkisinin devamlılığına ve o kişinin ihtiyaçlarına aşırı derecede önem verdiği için yüksek düzeyde affedicilik sergilemesi olağan görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, bir başkası odaklı duygusal empati türü olarak tanımlanan empatik kaygının, başkalarını affetmenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. İlgili araştırmalar, katılımcıların duygusal empati veya empatik endişe düzeyleri arttıkça başkalarını affetme düzeylerinin arttığını bulmuştur (Burnette vd., 2009: 276-280; Konstam, Holmes ve Levine, 2003: 172-183; Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005: 379-391; Önal ve Yalçın, 2017: 97-120; Zechmeister ve Romero, 2002:27). Yukarıda ifade edilen bilgilerin kapsamında kendini feda şemasının affetme ile pozitif ilişkisi olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Affetmenin bir diğer pozitif yordayıcısı terk edilme ve cezalandırıcılık şemalarıdır. Terk edilme şemasına sahip kişilerin yaşamlarındaki yakın ilişki figürleri tarafından duygusal destek ve bağlantıdan yoksun kalabileceklerine dair algılarının olduğu görülmektedir. Sıklıkla yakın ilişkide oldukları kişilerin ölümünden veya kendilerini terk etmesinden

korkmaktadırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2006:14). Bu kişiler birlikte oldukları insanlar tarafından er ya da geç tek başına bırakılacaklarını düşündüklerinden, kişiler arası ilişkilerinde tutarsız bir profil sergileyebilmektedir (Young ve Klosko, 2013: 14). Genel olarak ilişkide oldukları kişilere aşırı derecede bağlı olan ve ilişkilerinin devamlılığı için yoğun çaba sarf eden kişiler oldukları ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 2013: 15). İlişkide oldukları kişilerden ayrılmaktan korktukları için, bu kişiler hataları affetme eğilimi gösterebilirler. Buradaki affetme eğiliminin ne derece gerçek bir eylem olduğu tartışmaya açıktır. Çünkü bu kişilerin affetme davranışında güven, merhamet veya empati gibi olumlu duygular geliştirmekten ziyade terk edilmemek uğruna affediciler davranışlar sergiledikleri düşünülmektedir. Bir diğer pozitif yordayıcı olarak çıkan şema ise cezalandırıcılıktır. Bu şemanın özelliklerine bakıldığında, affediciliği pozitif yönde yordamasının alan yazındaki çalışmaların bulgularıyla tutarlılık göstermediğini söylemek mümkündür (Goldman ve Wade, 2012: 604-620; Wade ve Meyer, 2009: 199–220). Çünkü cezalandırıcılık şemasına sahip kişilerin bireylerin hatalar karşısında sert cezalar alması gerektiğine dair inançlarının yüksek olduğu görülmektedir. Kendi standartlarına uymayan kişilere (kendisi dâhil) karşı öfkeli ve hoşgörüsüz olma eğilimindedirler. Bu kişiler hafifletici koşulları göz önünde bulundurmamak, insan kusurlarına izin vermek veya kişilerin niyetlerini hesaba katmak konusunda isteksiz olduğundan, genellikle hataları affetme güçlüğüne yaşadıkları görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 22). Alan yazındaki bulgulardan farklı olarak; “şema başa çıkma stilleri” başlığıyla bulgular farklı bir bakış açısıyla ele alınabilir. Tüm organizmaların tehdit karşısında “savaş, kaç ve don” olmak üzere üç temel tepkisinin varlığından söz edilir. Bunlar; aşırı telafi, kaçınma ve teslim olmak üzere üç şema başa çıkma stiline karşılık gelmektedir. Çok geniş terimlerle; savaş, aşırı telafi, kaç, kaçınma ve donma, teslimiyet olarak ele alınabilir. Çocukluk yaşantılarında şema bir tehdidin varlığının temsilidir. Bazen bu tehdit şemasının yarattığı yoğun duyguları hissetmekten korkmayı da içerebilmektedir. Tehditle karşı karşıya kalan çocuk, bu üç başa çıkma tepkisinin bir kombinasyonu yoluyla yanıt verebilir; yani, teslim olabilir, kaçınabilir veya aşırı telafi edebilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 23). Özetlenecek olursa; Young, Klosko ve Weishaar (2006: 38-40), aşırı telafi, kaçınma ve teslim olma adımı verdiği başa çıkma stillerini, tüm organizmaların yaşamda tehlide karşı gösterdikleri savaşma, kaçma ve hareketsiz kalma tepkilerine karşılık geldiğini ifade

etmiştir. Bu başa çıkma stillerinin birincisi; şemaya teslim olmadır, bireylerin sahip oldukları şemayı doğrudan kabul ederek şemasının neden olduğu işlevsiz düşüncelere ve duygulara kendisini bırakmasıdır. Davranışlarının bilincinde olmadan şemasının örüntüleri dahilinde benzer deneyimleri tekrar tekrar yaşadıkları ifade edilmiştir. İkinci başa çıkma stili; şemadan kaçınmadır. Bu şema, bireylerin sahip oldukları şemayı tetikleyecek her türlü duygudan, düşünceden, insandan veya yaşam alanlarından kaçması şeklinde tanımlanmıştır. Son ve üçüncü başa çıkma stili ise; şemanın aşırı telafisidir. Bu şema kısaca; bireylerin sahip oldukları şemanın tam tersi şeklinde davranması olarak açıklanabilir. Örneğin; çocukluğunda boyun eğici davranışlar sergileyen kişi yetişkin hayatında baskıcı ve kontrol edici davranışlar sergileyebilmektedir. Dışarıdan kendilerinden emin ve öz güvenli bir profil sergileyebilseler de aslında yoğun bir şekilde sahip oldukları şemanın baskısı altında oldukları düşünülmektedir. Bu davranış örüntüsü başa çıkma stillerinden “şemanın aşırı telafisine” örnektir (Young ve Klosko, 2013: 18). Bu bilgi bağlamında, cezalandırıcılık şemasına sahip kişilerin başkalarına karşı aşırı sert ve cezalandırıcı bir profil sergilemesi “şema teslimi” başa çıkma stiline karşılık gelmektedir.

Diğer taraftan, cezalandırıcılık şemasının “aşırı telafi” örneği ise; başkalarına karşı cezalandırıcı tutumlarının tam aksine yüksek affetme eğilimlerinin olması şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 34). Bu çalışmanın bulgularında cezalandırıcılık ve affetme arasında çıkan pozitif ilişki, şema başa çıkma stilleri kapsamında ele alındığında desteklenebilir bir bulgu olduğu görülebilir fakat araştırmaya katılan kişilerin sahip oldukları şemalar ile şema başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik bilgilere sahip olmadığımız için bu bulguyu destekleyecek başka ölçeklere ve araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

5.4.1. Durumu Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç

Affetme ölçeği durumu affetme alt boyutu puanı erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla tüm grup içinde yordanmıştır. Durumu affetme ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olan şema ölçeği alt boyutları; ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, karamsarlık ve duygusal yoksunluk

şemalarıdır. Bulgular kısmında da belirtildiği üzere, erken dönem uyumsuz şemaların, durumu affetme alt boyutunu %12 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Durumu affetme alt boyutu bireyin kişiler arası ilişkilerde affetmenin rolüne ve kurduğu ilişkinin niteliği üzerindeki etkisine ilişkin genel değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Örneğin bireyin bir hatanın ardından affetmeyi kişiler arası sağlıklı ilişkilerin devamlılığı için önemli bir davranış olarak görmesi, aynı zamanda affetme davranışının ilişkilerde doyumunu artıracacağı ve sorunları çözeceğine dair inançların olmasıdır (Kaya, 2019: 1244-1259). Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına ait kişilerin sıklıkla diğer insanlardan farklı olduklarını ve bu yüzden özel ayrıcalıklara sahip olmaları gerektiğini varsaydıkları görülür. Kişiler arası ilişkilerde sağlıklı etkileşimi yönlendiren sosyal normlara kendilerini bağlı hissetmedikleri bilinmektedir. Bulunduğu koşulların gerekliliklerinden bağımsız kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını gidermeye yöneldikleri için genellikle baskın, talepkar tutumlar sergiledikleri gözlemlenmektedir. Buna paralel olarak empati gerektiren davranışları göstermede güçlük yaşadıkları belirtilmiştir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 12). Durumu affetme alt boyutunun affetme davranışı kapsamında spesifik olarak yansıttığı alan; affetmenin kişiler arası ilişkilerde devamlılığı sağlayan işlevidir. Fakat bu şemaya sahip kişilerin affederek kurdukları ilişkilerin devamlılığına veya doyumuna odaklanmak yerine hataya ilişkin kendi zararlarına ya da karşı tarafa da aynı karşılığı vermeye aşırı odaklanmaları muhtemeldir. Bu kişiler, ilişkilerinde genellikle verici bir rol üstlendiklerinden dolayı, daha fazlasını alma konusunda kendilerini haklı görebilmektedirler. İlişkilerinde bir sorun yaşadıklarında çözüme yönelik ortak hedefler oluşturarak işbirlikçi davranabildikleri sıklıkla karşılaşılan durumlar arasındadır. Durumu affetme ise bireyin zamanla karşı tarafın hatalarını unutabilmesi ve ilişkilerde sorunları kabul ederek onları aşmaya dair çabasını yansıtmaktadır (Kaya, 2019: 1244-1259). Bu bilgilerden yola çıkarak ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının durumu affetme ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olması ilgili literatürle uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmanın bulgularına göre, karamsarlık şeması da durumu affetme alt boyutunun negatif anlamlı yordayıcısı olarak çıkmıştır. Bu şemaya sahip kişilerin yaşamın hayal kırıklığı, çatışma, küskünlük, çözülmemiş sorunlar, olası hatalar, ihanet gibi olumsuz yönlerine odaklanarak hayatta daima olumsuzlukların devam edeceğine dair inançlarının yüksek olduğu ve yaşamlarının olumlu yönlerine daha az

odaklanma eğiliminde oldukları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17). Karamsarlık şemasına sahip kişilerin durumu affetme alt boyutuyla olan negatif ilişkisinin bu şemanın olası doğasıyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Çünkü durumu affetme genel olarak affetmenin ilişkilerdeki nitelikli olumlu işlevini yansıttığı için kavramsal olarak pozitif bir bakış açısının gerekliliğini tanımlamaktadır. Bundan dolayı karamsarlık şemasının durumu affetme ile olan negatif ilişkisi olası görülmektedir. Durumu affetme alt boyutunun bir diğer negatif anlamlı yordayıcısı duygusal yoksunluk şemasıdır. Bu şema, bireylerin kişiler arası ilişkilerde karşı tarafın onları görmezden gelmesi veya duygusal destekten yoksun bırakmasına dair inançlarını yansıtmaktadır. Ayrıca bu kişilerin ilişkilerinde gerçekçi olmayan yoğun ilgi beklentisine sahip oldukları görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17). Bununla birlikte, insanlarla olan etkileşimlerinde desteklenmeyen/karşılanmayan duygusal ihtiyaçlara dayalı olarak öfke veya düşmanlıklar besleme olasılıklarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Young, 1999:26). Bu nedenle, duygusal yoksunluk şemasına sahip kişilerin durumu affetmenin yansıttığı incinen bireyin zamanla karşı tarafın hatalarını untabilmesi ve ilişkilerde sorunların olabileceğini kabul ederek onları aşmaya dair çaba sarfetme davranışını gösterememeleri olası kabul edilmektedir (Kaya, 2019: 1244-1259). Çünkü bu bireyler anlaşamadıklarını düşündüklerinde bunu bir hata olarak değerlendirerek karşı tarafa yoğun bir öfke duygusu hissedebilmekte, ardından ilişkilerden uzaklaşarak kendilerini ulaşılmaz bir konuma getirebilmektedir (Young ve Klosko, 2013:47). Bunlara ek olarak, affetmenin sosyal-bilişsel belirleyici modeli de bireyin zarar verene karşı duygusal ve fiziksel kaçınma güdüsü taşımasının karşısındaki affetmeyeceğinin en önemli işaretlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır (McCullough vd., 1998). Bu özellikler değerlendirildiğinde durumu affetme kavramının tanımıyla çeliştiği görülmektedir. Bu bilgilerin ışığında, duygusal yoksunluk şemasının durumu affetme ile olan negatif ilişkisi olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bunlara ek olarak, kendini feda alt boyutunun durumu affetme alt boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunması; kendini feda şemasının yüksek bir şekilde empati ile karakterize olmasıyla açıklanabileceğini düşündürmektedir (Leontopoulou, 2010: 377).

5.4.2. Soruna Yönelme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç

Affetme ölçeği soruna yönelme alt boyutu puanı, erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla tüm grup içinde yordanmıştır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, karamsarlık ve kusurluluk alt boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişiler arası ilişkilerde affetme ölçeğinin soruna yönelme alt boyutu; bireyin kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak, empati yaparak ilişkilerindeki problemlerin kaynağına yönelmesi ve bireyin maruz kaldığı hata karşısında kendi sorumluluğuna ait kısmı sorgulamasına yönelik ifadeleri yansıtmaktadır (Kaya, 2019: 1244-1259). Bulgular kısmında da belirtildiği üzere erken dönem uyumsuz şemaların, soruna yönelme alt boyutunu %9 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Soruna yönelme alt boyutu ile ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonucun ise ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasına sahip bireylerin genel kişilik örüntülerine bakarak açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu şemaya sahip bireyler şartlar ya da koşullar ne olursa olsun kendi isteklerini gidermeye yöneldiklerinden dolayı çevresine karşı genellikle baskın ve talepkâr tutumlar içerisinde oldukları görülmektedir. Ayrıca empati düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 15).

Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması Young (2009) tarafından özellikle narsisistik kişilik bozukluğu olan kişilerin en belirgin şeması olduğu aktarılmıştır. Narsisizmin ise en belirgin özelliklerinden biri empati duygusu ile yüksek oranda negatif ilişkili olmasıdır (Lawson vd., 2008: 44-48). Mevcut araştırmalarda, narsisizmin kişinin affetme davranışını negatif yönde yordadığı bulgusu mevcuttur (Eaton, Struthers, ve Santelli, 2006: 371-380; Taysi, 2007). Bu kısımda özellikle soruna yönelme alt boyutunun bireylerin empati yapmaya yönelik eğilimlerini yansıttığı (Kaya, 2019: 1244-1259) göz önünde bulundurulduğunda, affetme sürecinin en önemli pozitif yordayıcı değişkenlerinden birinin empati olduğunu söylemek mümkündür (Fehr, Gelfand ve Nag 2010: 894; McCullough, 2000; Macaskill, Maltby ve Day, 2002). Empati düzeyinin affetme ile olan ilişkisine yönelik ilgili literatür incelendiğinde, başkalarını affetme süreçlerini tanımlayan modellerin birçoğu yüksek düzeyde empatiye sahip bireylerin daha

affedici olduklarını, daha düşük empati düzeyine sahip olanların ise daha zor affettiklerini ortaya koymaktadır (Macaskill, Maltby ve Day, 2002: 663-665). Ayrıca bu şemaya sahip bireyler, başkalarına karşı kendi doğru bildiği şekilde davranmaları için ısrarcı tutumlar sergileyebilmekte ve kişiler arası problemlerde genellikle kendilerini haklı görebilmektedir (Roediger, Stevens ve Brockman, 2018: 21). Bu yönüyle söz konusu şemaya sahip bireylerin soruna yönelme alt boyutunun yansıttığı incinen kişinin maruz kaldığı hata karşısında kendini sorgulamasına yönelik tutumları (Kaya, 2019: 1244-1259) sergilemesi zor görünmektedir. Bu bilgiler beraber değerlendirildiğinde ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şemasının “soruna yönelme” alt boyutunun negatif yordayıcısı olarak çıkması olası bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bu araştırmanın bulgularında, karamsarlık şeması da soruna yönelme alt boyutunun negatif anlamlı yordayıcısı olarak çıkmıştır. Bu şemaya sahip kişilerin yaşamın çatışma, küskünlük, çözülmemiş sorunlar, olası hatalar, ihanet gibi olumsuz yönlerine odaklanarak hayatları boyunca daima olumsuzlukların devam edeceğine inandıkları ve yaşantıların olumlu yönlerini en aza indirdikleri bilinmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 22). Bu yönleriyle, bahsedilen şemaya sahip bireylerin genel psikolojik ruh halleri kronik gerginlik ve olumsuz duygulanımlar içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 43).

Karamsarlık şemasının bu özelliklerinden dolayı affetmenin hatalı kişiye yönelik olumsuz duyguların ve düşüncelerin serbest bırakılarak o kişiye karşı olumlu duyguların artmasını içeren dönüştürücü sürecine (Enright ve Fitzgibbons, 2000: 38; Forster vd., 2020; McCullough vd., 1998; Tripp vd., 2007; Worthington, 2001) dahil olmaları güçleşmektedir. Soruna yönelme alt boyutu ise tanımı gereği affetmek için yukarıda bahsedilen olumlu duygu ve düşünce dönüşümünün başlangıcını kapsamaktadır. Bu bağlamda karamsarlık şemasına sahip kişilerin soruna yönelerek hatalı kişiye ya da duruma ilişkin empati veya olumlu bakış açısı geliştirebilmelerinin kolay olmayacağını belirtmek mümkündür.

Affetmenin soruna yönelme alt boyutuyla negatif yönlü ilişkili çıkan bir diğer şemanın kusurluluk şeması olduğu görülmektedir. Kusurluluk şemasının genel affetme ve affetmenin diğer alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişkisinin olmayışı buradaki anlamlılığı açısından ilginç bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Kusurluluk şemasına sahip bireylerin

kendilerinin istenmeyen, önemsiz ve kusurlu biri olduğu düşüncesine inanma eğilimleri göz çarpmaktadır. Bu kişiler, yakın ilişki kurdukları kişilerin gerçek kimliklerini öğrenmeleri durumunda dışlanacaklarına dair büyük bir korkuya sahiptirler. Bu şemaya sahip kişiler başkaları tarafından eleştiri, reddedilme ve suçlama karşısında fazla duyarlı olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 14). En küçük eleştirel bir yorum karşısında dahi kendilerinden aşırı derecede utanç duyarak hata yapmadıklarını savunan bir pozisyona geçebilmektedirler. Çünkü hataları, kusurları ve yanlışları inkâr etmek bu şemaya sahip bireylerin kendilerini korumasının bir yoludur (Young ve Klosko, 2013: 197). Kusurluluk şemasının sadece affetme ölçeğinin kişinin hataya ilişkin kendi iç görüşüne dayalı farkındalık geliştirdiği soruna yönelme alt boyutuyla negatif yönlü ilişkili çıkması söz konusu şemaya sahip kişilerin genel özellikleri ile uyumlu görünmektedir.

Cezalandırma şemasına sahip kişilerin hatalar karşısında sert cezalandırmaların gerekliliğine dair inançlarının ve kendi standartlarına uymayan insanlara (kendisi dâhil) karşı öfkeli ve hoşgörüsüz olma eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu kişilerin hafifletici koşulları göz önünde bulundurmamak, insan kusurlarına izin vermek veya bir kişinin niyetlerini hesaba katmak konusunda isteksizlik göstererek genellikle hataları affetme gücünü yaşadıkları belirlenmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2006: 17). Ayrıca, daha az affedici olan kişilerin yaşamlarında öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yoğun şekilde yaşadıkları görülmüştür (Little, Simmons ve Nelson, 2007: 243-260; Takaku, 2006: 2362-2378). Bununla birlikte, öfke duygusu affetme sürecinin engelleyicisi, merhamet duygusu ise affetme sürecinin kolaylaştırıcısı olarak bulunmuştur (Takaku, 2006: 2362-2378; Takaku, Weiner ve Ohbuchi, 2001:144-166). Bu bağlamda, mevcut araştırmamızın cezalandırıcılık ve soruna yönelme alt boyutuyla olan pozitif ilişkisine dair bulgunun ilgili literatürle uyumlu olmadığı görülmektedir.

5.4.3. Olumluya Odaklanma Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Sonuç

Affetme ölçeği olumluya odaklanma alt boyutu puanı erken dönem uyumsuz şema puanlarıyla tüm grup içinde yordanmıştır. Olumluya odaklanma ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olan şema ölçeği alt boyutları; kendini feda ve terk edilme şemalarıdır. Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ve sosyal izolasyon şemalarının ise olumluya

odaklanma boyutu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bulgular kısmında da belirtildiği üzere erken dönem uyumsuz şemaların olumluya odaklanma alt boyutunu %9 oranında açıkladığı bulunmuştur.

Affetme ölçeğinin olumluya odaklanma alt boyutu, kişiler arası ilişkilerde bir hata karşısında fedakâr ve anlayışlı davranmanın yaşanan anlaşmazlıkları ortadan kaldıracığına ilişkin düşünceleri yansıtmaktadır (Kaya, 2019: 1244-1259). Sosyal izolasyon/güvensizlik şemasına sahip bireylerin genel özellikleri arasında sosyal ilişkilerde kendilerini çevrenin veya grubun bir parçası olarak görmemeleri vardır. Kişi kendisini diğer insanlardan farklı hissettiğinden kişinin diğerleri ile ilişki geliştirebileceği ortamlardan kaçınması ve beraberinde başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmeyi engellemesi bu şemaya sahip bireylerde karşılaşılan durumlar arasındadır. Söz konusu şemaya sahip bireylerin olumluya odaklanma boyutu kapsamında olan fedakârlık ve anlayış içeren tutumları sergilemekte zorluk yaşadıkları görülmektedir. Halbuki söz konusu tutumlar bireylerin yakınlık ve derinlik kurduğu ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Devamında ise yaşanan bir hatanın ardından ilişkinin sürekliliğine katkı sağlamaktadır. Fakat sosyal izolasyon/ güvensizlik şemasına sahip bireylerin en temel özellikleri çevresine karşı yakın ilişkiler kurmada zorlanmasıdır. Bu nedenle, yaşanan hatanın ardından söz konusu şemaya sahip bireylerin duruma ilişkin fedakârlık gibi karşısındaki kişiye özverinin gösterildiği bir davranışı sergilemesi güç olabilmektedir.

Olumluya odaklanma boyutunun bir diğer negatif yordayıcısının ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim şeması olduğu görülmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin başkalarının ihtiyaçlarına ve duygularına yönelik empati veya ilgi göstermeden kendi arzuları doğrultusunda bakış açısını karşı tarafa baskıyla kabul ettirdiği ilişki tarzlarına meyilli oldukları görülmektedir. Genellikle kendi üstünlüklerine ve ayrıcalıklarına odaklandıkları kişiler arası ilişkilerinde affetmenin olumluya odaklanma alt boyutunun yansıttığı fedakâr ve anlayış içeren tutumları sergilememeleri olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Olumluya odaklanma alt boyutunun kendini feda şeması ile pozitif anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgu kendini feda şemasının özellikleri değerlendirildiğinde olası bir sonuç olarak ele alınabilir. Bu şemaya sahip kişilerin ilişkilerinde çoğunlukla

kendi ihtiyaçlarından ziyade karşı tarafın gereksinimlerini özverili bir şekilde öncelikleri görülmektedir (Martin ve Young, 2010: 328). Bu nedenle, tam da olumluya odaklanma boyutunun kişiler arası ilişkilerde fedakarlığa yönelik yansıttığı bilgiler ile birebir uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca affetmenin fedakârlık ölçütleriyle istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişkisi olduğunu da eklemek daha destekleyici olacaktır (Canale, 1990; Naeem ve Akhtar, 2016; Pareek ve Jain, 2012:138-141).

Bir diğer pozitif ilişkili çıkan bulgunun terk edilme şeması olduğu görülmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin şartlar ne olursa olsun terk edileceklerine dair inançlar taşımaları ilişkilerinde kaçınma veya yoğun kıskançlık içeren bağıllık eğilimleri karşımıza çıkmaktadır (Young ve Klosko, 2013: 73-74). Ayrıca hatalar karşısında yoğun tepkiler vererek suçlayıcı davrandıkları da bilinmektedir. Bu sebeple, olumluya odaklanma alt boyutunun yansıttığı, kişiler arası ilişkilerde anlayış ve fedakârlık düzeyine dair çıkarılan anlam ile uymadığı görülmektedir. Bu bulgunun ilgili literatür bilgileriyle tutarlı olmadığı düşünülmektedir.

5.5. Cinsiyete Göre İntikam ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Puanının Erken Dönem Uyumsuz Şema Puanlarıyla Yordanmasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Çalışmanın amacına uygun olarak intikamı yordayan şemaların cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirilmek için İntikam Ölçeği puanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında ayrı ayrı yordanmıştır. Erken dönem uyumsuz şemaların kadınlarda intikamı %20 oranında açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, kadın katılımcıların intikam puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide dayanıksızlık şemasının pozitif yönde yüksek derecede intikamın yordayıcısı olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların, erkeklerde intikamı %33 oranında açıkladığı bulunmuştur. Erkek katılımcıların intikam puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal izolasyon şemasının intikam ile pozitif yönde yüksek derecede intikamın yordayıcısı olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, intikam konusundaki cinsiyet farklılıklarının birçok farklı nedene dayandığını öne sürmüşlerdir (Brown, 2003: 759-771). Bu çalışmada, intikamı etkileyen şemaların cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişmesinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan şemaların cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığını değerlendirilmek için Kişiler arası İlişkilerde Affetme puanları ve Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçeği puanları kadın ve erkek katılımcılar arasında ayrı ayrı yordamıştır. Araştırmanın bulgularına göre kadın katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide karamsarlık şemasının affetmeyi negatif yönde yüksek derecede yordadığı görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların, kadınlarda kişiler arası ilişkilerde affetmeyi %15 oranında açıkladığı bulunmuştur. Erkeklerin kişiler arası ilişkilerinde affetmeyi negatif yönde yüksek derece yordayan erken dönem uyumsuz şema boyutunun ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim olduğu görülmüştür. Erken dönem uyumsuz şemaların erkeklerde kişiler arası ilişkilerde affetmeyi %10 oranında açıkladığı görülmüştür. Araştırmacılar, bağışlama konusundaki cinsiyet farklılıklarının çeşitli nedenlerle açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu farklılıkların nedeninin metodolojik araçlardan, affedilmeye verilen tepkilerden, cinsiyete göre duygusal özelliklerden kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir (Miller vd., 2008). Bu çalışmada kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan şemalarının cinsiyet faktörüne göre farklılaşması da beklendik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasına sahip kişilerin, bir engellenme ile karşılaştıklarında genellikle saldırgan bir tavırla rekabet etmeleri ve diğerlerinin ihtiyaçlarını ve duygularını gözetmeyerek egemen olmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2011:13) Erkek katılımcılarda affetmenin negatif yordayıcısı ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasının çıkmasının nedeni ise toplumsal cinsiyet rollerinin bir parçası olarak erkeklere, saldırgan olma ve adaleti kendi çabalarıyla sağlama konusunda alan açılmasının bu şemanın özellikleri ile bağdaşması olarak değerlendirilebilir.

Erken dönem uyumsuz şemalara yönelik araştırmalar incelendiğinde, cinsiyetin de erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Shainheit ve Wright (2012: 403-421) kadın ve erkeğe farklı roller öngören sosyalleşme uygulamalarının şemaların içselleştirilmesinde bir aşama olabileceğini iddia etmiştir. Erkeklerle ilgili kalıp yargılar, özerklik ve etkililik özelliklerini vurgularken, kadınlara ilişkin kalıp yargılar sosyal ilişkilere vurgu yapmaktadır (Prinstein ve Aikins, 2004: 147-158). Yapılan başka bir araştırmada Abele ve Wojciszke (2007: 751), erkeklerin genellikle kişisel çıkarlarını ve kendini öne sürmeyi teşvik eden bir rol benimsedikleri belirtirken;

kadın rolünün ise ön planda olma ve kişisel gelişime daha az odaklanarak toplumu ve diğer çıkarları desteklediğini vurgulamışlardır. Shainheit ve Wright'in (2012: 403-421) çalışmasında, cinsiyetin erken dönem uyumsuz şema alanları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmalarının sonuçları, cinsiyetin çocuklukta duygusal kötü muamele ile bozulmuş özerklik ve bozulmuş sınırlar şema alanları arasındaki ilişkileri düzenlediğini göstermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farklılığı ile ilgili bir başka çalışma ise alkol bağımlılığı tanısı almış 226 kadın ve 628 erkek hasta ile yapılmıştır. Bu klinik örnekte kadınlar ve erkekler için en yaygın şemalar benzer olmasına karşın, kadınların 18 erken dönem uyumsuz şemanın 14'ünde erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Shorey, Anderson ve Stuart, 2012: 108-116). Camara ve Calvete'nin (2012: 58-68), üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmanın sonucunda, bazı şemaların özellikle cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna ek olarak, araştırmalar kadınların çocuklukta cinsel istismar gibi travmatik çocukluk yaşantılarına maruz kalma olasılıklarının erkeklerden daha fazla olduğunu göstermiştir (Bolen ve Scannapieco, 1999: 281-313) ve bu bağlamda travmatik çocukluk deneyimlerinin özellikle çoğu uyumsuz şemaların gelişiminden büyük oranda sorumlu olduğu kuramsallaştırılmıştır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003: 254). Bu nedenle yetişkinlik döneminde erken dönem uyumsuz şemalarda cinsiyet farklılıklarından sorumlu olabilecek etiyolojik faktörlerin değerlendirilmesi önemlidir.

Mevcut araştırmamızın bulgularına göre intikamın ve kişiler arası ilişkilerde affetmenin yordayıcılarının cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Erken dönem uyumsuz şemaların yaygınlığını ve şemaların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda genel olarak, erken dönem uyumsuz şemaların çalışmaların değişkenleriyle olan ilişkilerinde cinsiyetin farklılaştırıcı bir faktör olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın mevcut bulguları, cinsiyetin erken dönem uyumsuz şemalar için etkili bir bileşen olduğunu bulan önceki çalışmalarla uyumludur (Brenning vd., 2012: 445-464; Camara ve Calvete, 2011; Shainheit ve Wright, 2012 : 403-421; Shorey, Anderson ve Stuart, 2012).

Erken dönem uyumsuz şemalardaki cinsiyet açısından farklılık, cinsiyet rolü farklılıklarının yansımaya bağlanmıştır (Brenning vd., 2012: 445-464; Shorey, Anderson ve Stuart, 2012; Shainheir ve Wright, 2012 : 403-421). Ayrıca, diğer araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukları doğrulanmıştır (Shorey, Anderson ve Stuart, 2012: 108-116; Shainheit ve Wright, 2012: 403-421).

5.6. Araştırmanın Sonuçları

Bu araştırmada, erken dönem uyumsuz şemaların demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikamın erken dönem uyumsuz şemaları ne düzeyde yordadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırma bulgularının sonucunda kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyi ile cinsiyet, yaş, gelir, medeni ve eğitim durumu değişkenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
2. Araştırmanın sonucunda katılımcıların intikam düzeyinin yaş, gelir, medeni ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.
3. Erken dönem uyumsuz şemalar ile kişiler arası ilişkilerde affediciliğin alt boyutları olan olumluya odaklanma, soruna yönelme ve durumu affetme arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
4. Kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyinin negatif yordayıcı şemaları; karamsarlık, ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim ve duygusal yoksunluk şemaları olarak bulunmuştur. Pozitif yordayıcıları ise; kendini feda, cezalandırma ve terk edilme şemaları olarak bulunmuştur.
5. Sosyal izolasyon/güvensizlik, yüksek standartlar ve dayanıksızlık uyumsuz şemalarının pozitif; kendini feda uyumsuz şemasının ise intikamın negatif yönlü birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur
6. Kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikamı yordayan erken dönem uyumsuz şemalar cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

7. Kadın katılımcıların intikam puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide dayanıksızlık, yüksek standartlar, kendini feda ve duyguları bastırma şemalarının intikamın yordayıcıları olduğu görülmüştür.
8. Erkek katılımcıların intikam puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide, sosyal izolasyon/güvensizlik, iç içe geçme / bağımlılık, onay arayıcılık, kusurluluk ve kendini feda şemaları, intikamın yordayıcıları olduğu görülmüştür
9. Kadın katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide affetme puanını ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, cezalandırılma, karamsarlık, terk edilme, duygusal yoksunluk ve kendini feda şemalarının kişiler arası ilişkilerde affetmenin yordayıcıları olduğu görülmüştür.
10. Erkek katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetme puanları ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkide, affetme puanını ayrıcalıklılık/yetersiz öz denetim şemasının kişiler arası ilişkilerde affetmenin yordayıcısı olduğu görülmüştür.

5.7. Öneriler

Bu bölümde, çalışmamızın sonuçları göz önünde bulundurularak uygulamalara ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.7.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, erken dönem uyumsuz şemaların, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam duygularını etkileyebileceğini göstermiştir. Bu sonuçlar bağlamında, bir ihlale maruz kalan ve bu nedenle psikolojik danışma sürecine başlayan danışanlarda, affetme ve intikam duygusunu tetikleyen spesifik şemalar (örneğin, sosyal izolasyon veya kusurluluk şeması) psikolojik danışman tarafından belirlenebilir. Ardından uyumsuz şemaların affetme konusunda karşılaşılan zorluklara nasıl etki ettiği konusunda danışana bilgi verilebilir. Bilişsel yeniden çerçeveleme ve duygusal işleme teknikleri kullanılarak intikam duyguları yerine affetme düşünceleri geliştirilebilir. Affetme sürecinde yaşadığı duyguları tanımasına ve ifade etmesine destek olunabilir. Aynı şekilde, danışanların maruz kaldıkları ihlale yönelik hissettikleri öfke, kırgınlık ve üzüntü gibi duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeleri konusunda yönlendirmeler yapılabilir. Buna ek olarak,

affetmenin getirdiği pozitif sonuçlar ve bu süreçte atılabilecek küçük adımlar (özü kabul etmek, uzlaşma arayışına girmek) vurgulanabilir.

Affedici olmanın ruhsal yapının sağlıklı işleyişinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bireylerin kişiler arası ilişkilerde duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağlamak adına affetmeye yönelik müdahale programları geliştirilebilir. Bu programlara empati geliştirme, duygusal zekaya dair farkındalık, psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik egzersizler, affetme pratikleri, pozitif modellemeler, sosyal destek ve grup terapisi gibi çalışmalar dahil edilebilir.

Özetle, şemaların bireylerin çeşitli bağlamlarda karar vermesini etkileyen, değişmesi zor örüntüler olduğu bilinmektedir. Bu şemaların özellikle intikamla (örneğin, yüksek standartlar veya sosyal izolasyon/güvensizlik) veya affetmeyle ilgili öğelerini ele almak, katı kalıpları kırmaya katkı sağlayabilir. Çalışmamızda affediciliğin sağlanabilmesi ve intikam tutumlarının kişinin şema ile ilgili faktörlerine bağlı olabileceği görülmüştür. Bunun sonucu olarak psikolojik danışmanlar, kırılabilirlik oluşturan travmalar, düşük benlik saygısı, güvensizlik ve stres gibi yalnızca zayıflatıcı faktörlere yönelik müdahalelerin yanı sıra, sağlıklı bir ruhsal işleyişin önemli bir bileşeni olan 'affetme' gibi olumlu davranış kaynaklarının da güçlendirilmesine katkı sağlayabilirler.

5.7.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma, katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalarda farklı ölçme araçları ya da değişkenler kullanılarak bu çalışmanın kapsamı genişletilebilir. Örneğin, araştırmacılar bilgi toplarken katılımcılardan kişisel deneyimlerini mevcut bir hata bağlamında değerlendirmelerini isteyebilir. Bu durumda, farklılıklar ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Kişisel bağlamlardan yola çıkılarak verilen yanıtlarda, bireylerin affetme veya intikam düzeylerine göre yanıtlarında da değişimler gözlemlenebilir. Dolayısıyla, ortaya çıkan şemaların türü de farklılaşabilir.

Aynı zamanda literatürde çalışma konumuzdaki önceki araştırmalara dair eksiklikler, bu araştırmada araştırmacıyı erken dönem uyumsuz şemalar ile kaygı, öfke, ruminasyon, kişilik bozuklukları gibi farklı değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneltmiştir. Bu nedenle, her şemanın affetme veya intikamla ilişkisi üzerine sonuçlar çıkarmak için

mevcut araştırmalardan yararlanılmış ve dolaylı ilişkiler kurularak incelemeler yapılmıştır. Fakat, bu çalışmalardan elde edilen bilgilerin değerlendirilmesi genelleme konusunda bazı endişeler doğurmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarının nasıl yorumlanabileceği konusunda sınırlılıklar olsa da, kişiler arası ihlallerin ardından bireylerin affetme veya intikama yönelik tutumlarında sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemalarının etkililiğini destekleyecek bulgulara ulaşıldığı düşünülmektedir.

Bu araştırma, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyini, 14 erken dönem uyumsuz şemanın alt boyutları açısından incelemiştir. Ancak, daha kapsamlı bir inceleme yapmak için şema alanları bağlamında değerlendirme yapılabilir. Örneğin, kopukluk/reddetme ve özerkliğin zedelenmesi şema alanlarının, kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikam düzeyi üzerinde, erken dönem uyumsuz şemalardan daha etkili olabileceği göz önünde bulundurularak yeni araştırmalar yapılabilir.

Buna ek olarak şema alanlarının kişiler arası ilişkilerde affetme ve intikamla ilgili şematik aktivasyonu etkileyebilecek diğer faktörleri incelemek de faydalı olabilir. Örneğin dini inançlar, toplumsal değer temelli tercihler veya davranışların keşfedilen bulgular üzerinde aracı veya düzenleyici bir etkide bulunabileceği göz önünde bulundurulabilir.

İntikam ve kişiler arası ilişkilerde affetmeye dair ilişkinin kurulduğu araştırmaların sınırlı olmasından dolayı, farklı sosyo-demografik gruplarda (madde kullanımı, suç geçmişi, şiddet eğilimi, aile geçmişi, dini inanç, etnik köken, g durumu vb. gibi) benzer çalışmalar yapılması faydalı olabilir. Ayrıca, bu araştırma grubundaki katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu düşünüldüğünde, cinsiyet dağılımının dengeli olduğu gruplarla da araştırmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abele, A. E., & Wojciszke, B. (2007). Agency and Communion From the Perspective of Self Versus Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5): 751. <https://Doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.751>
- Akgemci, T., & Kızıloğlu, E. (2010) alışanların Kişilik zellikleri İntikam Niyetlerini ve Affetme Eğilimlerini Etkiler Mi? Kamu Kurumu rneği, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., & nl, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin alışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1): 77-97.
- Allred, K. G. (1999). Anger and Retaliation: Toward an Understanding of Impassioned Conflict in Organizations. In R. J. Bies, R. J. Lewicki, & B. H. Sheppard (Eds.), *Research on Negotiation in Organizations*, Stamford, CT: JAI Press, 27-58.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ames, D. L., & Fiske, S. T. (2013). Intentional Harms Are Worse, Even When They're Not. *Psychological Science*, 24(9): 1755-1762. [Doi.10.1177/09567976134](https://doi.org/10.1177/09567976134)
- Anayurt, A., & Yalçın, İ. (2021). Investigation of Relations Between Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Flexibility, and Rumination. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4): 194-204. <https://Doi.org/10.24106/kefdergi.818048>
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). How Employees Respond to Personal Offense: The Effects of Blame Attribution, Victim Status, and Offender Status on Revenge and Reconciliation in the Workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86(1): 52. <https://Doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>

- Arslan, R. (2017). *Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Asııcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Askari, I. (2019). Early Maladaptive Schemas and Cognitive-Behavioral Aspect of Anger: Schema Model Perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3): 262-283. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0311-9>
- Aslan, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç ve Affetmeyi Yordaması* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Avsar, R. B. (2017). Book Review: The Fair Society: The Science of Human Nature and the Pursuit of Social Justice. *Review of Radical Political Economics*, 49(3): 495-498 . <https://doi.org/10.1177/0486613416635054>
- Axelrod, R. (1984). *The Evolution of Cooperation*. New York: Basic Books, 15-17.
- Ayan, B. E. (2019). *Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37: 111-128. <https://doi.org/10.15370/muifd.36508>.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and Forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48(3): 259-263. [Doi.10.1016.2009.10.021](https://doi.org/10.1016.2009.10.021)

- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Klein Murdock, K., & Saggino, A. (2015). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relation Between Co-Rumination and Depression in Young Adults. *PloS one*, *10*(10): e0140177. <https://Doi.org/10.1371/journal.pone.0140177>
- Bandura, A. (1989). Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology*, *25*(5): 729. [doi.10.1037.0012-1649.25](https://doi.org/10.1037/0012-1649.25).
- Bandura, A., 1999. Social Cognitive Theory of Personality. In Lawrence, O.P.J., Pervin, A. (Eds.), *Handbook of Personality, Theory and Research*, New York, NYC: Guilford Press, 154–196.
- Barcaccia, B., Schneider, B. H., Pallini, S., & Baiocco, R. (2017). Bullying and the Detrimental Role of Un-Forgiveness in Adolescents Wellbeing. *Psicothema* *29*(2):217–222
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2): 226. <https://Doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development*, *82*(1): 79-90. <https://Doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, *103*(1): 5. <https://Doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Bavik, A., & Bavik, Y. L. (2015). Effect of Employee Incivility on Customer Retaliation Through Psychological Contract Breach: The Moderating Role of Moral Identity. *International Journal of Hospitality Management*, *50*: 66-76. <https://Doi.org/10.1016/j.ijhm.2015.07.011>
- Beaumont, L. R. (2005). Revenge, Getting Even. [http://www. emotionalcompetency. com/revenge adresinden erişilmiştir](http://www.emotionalcompetency.com/revenge_adresinden_erişilmiştir).

- Bechwati, N. N., & Morrin, M. (2007). Understanding Voter Vengeance. *Journal of Consumer Psychology, 17*(4): 277-291. [doi.10.1016/1057-7408.700](https://doi.org/10.1016/1057-7408.700)
- Beck, A. T. (1972). *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Madison,CT: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York, NYC: Guilford Press
- Berkowitz, L. (1974). Some Determinants of Impulsive Aggression: Role of Mediated Associations with Reinforcements for Aggression. *Psychological review, 81*(2): 165. [https://Doi.org/10.1037/h0036094](https://doi.org/10.1037/h0036094)
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality, 73*(1): 183-226. [Doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x)
- Bettencourt, B., & Miller, N. (1996). Gender Differences in Aggression as a Function of Provocation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 119*(3): 422. [https://Doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.422](https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.422)
- Bies, R. J., & Tripp, T. M. (1996). Beyond Distrust: "Getting Even" and the Need for Revenge. *Trust in Organizations, 246-260*. [Doi.10.4135/9781452243610](https://doi.org/10.4135/9781452243610)
- Bies, R. J., & Tripp, T. M. (2005). The Study of Revenge in the Workplace: Conceptual, Ideological, and Empirical Issues. In S. Fox & P. E. Spector (Eds.), *Counterproductive Work Behavior: Investigations of Actors and Targets*. Washington, DC: American Psychological Association, 65-81.
- Bolen, R. M., & Scannapieco, M. (1999). Prevalence of Child Sexual Abuse: A Corrective Metanalysis. *Social Service Review, 73*(3): 281-313. [Doi.10.1037/12307-001](https://doi.org/10.1037/12307-001)
- Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Deveau, V. L. (2011). Reflections on the Costs and Benefits of Exacting Revenge in Romantic Relationships. *Canadian Journal of*

- Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 43(2): 128. <https://Doi.org/10.1037/a0022367>
- Boon, S. D., Deveau, V. L., & Alibhai, A. M. (2009). Payback: The Parameters of Revenge in Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7):747-768. [Doi.org/10.1177/](https://doi.org/10.1177/)
- Brady, D. L., Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2023). Conceptualizing Forgiveness: A Review and Path Forward. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2): 261-296. <https://doi.org/10.1002/job.2632>
- Brenning, K. M., Soenens, B., Braet, C., & Bosmans, G. U. Y. (2012). Attachment and Depressive Symptoms in Middle Childhood and Early Adolescence: Testing the Validity of the Emotion Regulation Model of Attachment. *Personal Relationships*, 19(3): 445-464. DOI:[10.1111/j.1475-6811.2011.01372.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01372.x)
- Brewer, G., Hunt, D., James, G., & Abell, L. (2015). Dark Triad Traits, Infidelity and Romantic Revenge. *Personality and Individual Differences*, 83: 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.007>
- Brock, J. P. (2014). *Examining the Relationships Between Early Maladaptive Schemas, Forgiveness and Vengeance* (Phd Dissertation). Regent University, London.
- Brown, B. R. (1968). The Effects of Need to Maintain Face on Interpersonal Bargaining. *Journal of Experimental Social Psychology*, 4(1): 107-122. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(68\)90053-X](https://doi.org/10.1016/0022-1031(68)90053-X)
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6): 759-771. [Doi:10.1177/0146167203252882](https://doi.org/10.1177/0146167203252882)
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and the Tendency to Forgive. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 576-584.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness* (Doctorate Thesis). Middle East Technical University, Ankara.

- Bugay, A. (2014). Measuring The Differences in Pairs Marital Forgiveness Scores: Construct Validity and Links with Relationship Satisfaction. *Psychological Reports, 114*(2), 479-490. [Doi:10.2466/21.02.Pr0.114k18w5](https://doi.org/10.2466/21.02.Pr0.114k18w5)
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(35): 8-17. <https://doi.org/10.17066/Pdrd.60732>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure Attachment and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination, Empathy, and Forgiveness. *Personality and Individual Differences, 46*(3): 276-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Büyüköztürk, Ş. *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayınları, 2007, 6-8.
- Calvete, E., Estévez, A., López De Arroyabe, E., & Ruiz, P. (2005). The Schema Questionnaire- Short Form: Structure and Relationship with Automatic Thoughts and Symptoms of Affective Disorders. *European Journal of Psychological Assessment, 21*(2): 90. [Doi.10.1027/1015-5759.21.2.90](https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.90)
- Camara, M., & Calvete, E. (2012). Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*(1): 58-68. <https://doi.org/10.1007/S10862-011-9261-6>
- Cameron, N., (1963). *Personality Development and Psychopathology. A Dynamic Approach*. Houghton Mifflin.
- Canale, J. R. (1990). Altruism and Forgiveness as Therapeutic Agents in Psychotherapy. *Journal of Religion and Health, 29*(4): 297-301. [Doi: 10.1007/Bf00992984](https://doi.org/10.1007/Bf00992984)
- Caprara, G. V. (1986). Indicators of Aggression: The Dissipation-Rumination Scale. *Personality and Individual Differences, 7*(6): 763-769. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(86\)90074-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(86)90074-7)

- Carlsmith, K. M., & Darley, J. M. (2008). Psychological Aspects of Retributive Justice. *Advances in Experimental Social Psychology*, 40: 193-236.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(07\)00004-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(07)00004-4)
- Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). The Paradoxical Consequences of Revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6): 1316.
<https://doi.org/10.1037/A0012165>
- Carlucci, L., D'Ambrosio, I., Innamorati, M., Saggino, A., & Balsamo, M. (2018). Co-Rumination, Anxiety, and Maladaptive Cognitive Schemas: When Friendship Can Hurt. *Psychology Research and Behavior Management*, 11: 133.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S144907>
- Cervone, D., & Shoda, Y. (1999). Social-Cognitive Theories and the Coherence of Personality. In D. Cervone & Y. Shoda (Eds.), *The Coherence of Personality*, New York: Guilford Press: 3–33.
- Chan, D. W. (2009). The Hierarchy of Strengths: Their Relationships with Subjective Wellbeing Among Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6): 867–875. <https://doi.org/10.1016/J.Tate.2009.01.010>
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & 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. [Doi:10.1002/Jclp.22230](https://doi.org/10.1002/Jclp.22230)
- Chester, D. S., & Dewall, C. N. (2017). Combating the Sting of Rejection with the Pleasure of Revenge: A New Look at How Emotion Shapes Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3): 413. [Doi: 10.1037/Pspi0000080](https://doi.org/10.1037/Pspi0000080)
- Cioni, P. F. (2009). *Hate, Revenge and Forgiveness: A Healthy, Ego-Strengthening Alternative to the Experience of Offense*. Nova Science Publishers.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Theory and herapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.

- Cleary, M., & Horsfall, J. (2014). Forgiving, But Not Necessarily Forgetting. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(7): 562-564. [Doi.10.3109/01612840.2014](https://doi.org/10.3109/01612840.2014).
- Cockram, D. M., Drummond, P. D., & Lee, C. W. (2010). Role and Treatment of Early Maladaptive Schemas in Vietnam Veterans with PTSD. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(3): 165-182. [Doi: 10.1002/Cpp.690](https://doi.org/10.1002/Cpp.690)
- Collins, K., & Bell, R. (1997). Personality and Aggression: The Dissipation-Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 22(5): 751-755. [Https://Doi.Org/10.1016/S0191-8869\(96\)00248-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00248-6)
- Contreras, I. M. (2021). *Rumination, Revenge, and Forgiveness: Associations with Aggression and Life Satisfaction* (Doctoral Dissertation), University of California, Irvine.
- Cosgrove, L., & Konstam, V. (2008). Forgiveness and Forgetting: Clinical Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(1): 1-13. [Https://Doi.Org/10.17744/Mehc.30.1.R1h1250015728274](https://doi.org/10.17744/Mehc.30.1.R1h1250015728274)
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2006). Age Changes in Personality and Their Origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbauer (2006). *Psychological Bulletin*, 132(1): 26–28. [Https://Doi.Org/10.1037/0033-2909.132.1.26](https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.26)
- Cota-Mckinley, A. L., Woody, W. D., & Bell, P. A. (2001). Vengeance: Effects of Gender, Age, and Religious Background. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(5): 343-350. [Doi:10.1002/Ab.1019](https://doi.org/10.1002/Ab.1019)
- Cottee, S. (2020). Incel (E) Motives: Resentment, Shame and Revenge. *Studies in Conflict & Terrorism*, 44(2), 93-114. [Doi.10.1080/1057610X.2020](https://doi.org/10.1080/1057610X.2020).
- Crombag, H., Rassin, E., & Horselenberg, R. (2003). On Vengeance. *Psychology, Crime and Law*, 9(4): 333-344. [Https://Doi.Org/10.1080/1068316031000068647](https://doi.org/10.1080/1068316031000068647)
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri ve Şema Sürdürücü Başa Çıkma Davranışları*

Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çalışkan, B. (2017). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Annelik Algısı, Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sıkıntılar Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.

Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Çoklar, I. (2014). *The Study of the Relationship Between Personality Characteristics and the Tendency to Forgive on The Basis of Vengeance Motivation and Justice Sensitivity* (Doctoral Dissertation). Ankara University, Ankara.

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. <https://doi.org/10.1007/S10447-013-9205-9>

Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ... & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving The Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2): 329. <https://doi.org/10.1037/Cou0000063>

Davis, J. R., & Gold, G. J. (2011). An Examination of Emotional Empathy, Attributions of Stability, and the Link Between Perceived Remorse and Forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 50(3): 392-397. <https://doi.org/10.1016/J.Paid.2010.10.031>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deveau, V., & Fouts, G. (2005). Revenge in U. S. and Canadian News Magazines Post 9/11. *Canadian Journal of Communication*, 30(1): 99-109. [Doi:10.22230/Cjc.2005v30n1a1478](https://doi.org/10.22230/Cjc.2005v30n1a1478)

- Diamond, G. S., & Stern, R. S. (2003). Attachment-Based Family Therapy for Depressed Adolescents: Repairing Attachment Failures. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*, The Guilford Press, 191–212.
- Diblasio, F. A. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2): 149. [Doi:10.1037/H0087834](https://doi.org/10.1037/H0087834)
- Dilber, Y. (2013). *Ergenlerde Görülen Siber Zorba/Mağdur Yaşantılarının Utanç/Suçluluk ve İntikam Duyguları Çerçevesinde İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Donovan, L. A. N., & Priester, J. R. (2017). Exploring The Psychological Processes Underlying Interpersonal Forgiveness: The Superiority of Motivated Reasoning Over Empathy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 71: 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.02.005>
- Durmuş, E. E., & Özbay, Y. (2023). Dyadic Assessment of Perceived Partner Forgiveness and Relationship Investment Model in Turkish Romantic Couples. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(70): 273-286. [Doi:10.17066/tpdrd.1213917.1](https://doi.org/10.17066/tpdrd.1213917.1)
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., & 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): 83-90. [Doi.10.1177/0091647](https://doi.org/10.1177/0091647)
- Eadeh, F. R., Peak, S. A., & Lambert, A. J. (2017). The Bittersweet Taste of Revenge: on The Negative and Positive Consequences of Retaliation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68: 27-39. [Doi.10.1016.2016.04.007](https://doi.org/10.1016.2016.04.007)
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and State Forgiveness: The Role of Self-Esteem, Need for Structure, and Narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2): 371-380. [Doi.10.1016.2006.02.005](https://doi.org/10.1016.2006.02.005)

- Edwards, D., & Arntz, A. (2012). Schema Therapy in Historical Perspective. In M. Van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*, New Jersey, NJ: Wiley Blackwell, 3-26. [Doi.10.1002/9781119962830](https://doi.org/10.1002/9781119962830).
- Elliott, C. H., & Lassen, M. K. (1997). A Schema Polarity Model for Case Conceptualization, Intervention, and Research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(1): 12. [Doi.10.1111/1468-2850.1997.00095](https://doi.org/10.1111/1468-2850.1997.00095)
- Elshout, M., Nelissen, R. M., & Van Beest, I. (2015). A Prototype Analysis of Vengeance. *Personal Relationships*, 22(3): 502-523. [Doi:10.1111.12092](https://doi.org/10.1111.12092)
- Elshout, M., Nelissen, R. M., & Van Beest, I. (2017). Your Act is Worse Than Mine: Perception Bias in Revenge Situations. *Aggressive Behavior*, 43(6): 553-557. <https://doi.org/10.1111/Spc3.12554>
- Enright, R. D., Freedman, S. and Rique, J. 1998. "The Psychology of Interpersonal Forgiveness". In *Exploring Forgiveness*, Enright, R. D. and North (Ed.), Madison, WI: University of Wisconsin Press, 46 – 62.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is A Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association, 14.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching The Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and theological Perspectives*, 1: 139-161.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). Introduction: Why Learn About Forgiveness and Forgiveness Therapy? In R. D. Enright & R. P. Fitzgibbons, *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, Washington, DC: American Psychological Association, 3-11.

- Enright, R. D., & Freedman, S. R. (1996). Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(64): 983. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1991). Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion. *Counseling and Values*, 36(2): 84-103. <https://doi.org/10.1002/J.2161-007X.1991.Tb00966.X>
- Ercan, L., & Alp, D. (2011). Öğretmenlerin Yıldırımaya Maruz Kalma ile Affetme Düzeylerinin İncelenmesi, XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, İzmir. Erişim Adresi: https://www.pegem.net/Akademi/Kongrebildiri_Detay.aspx?id=134048
- Ermumcu, E. (2014). *Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Escher, D. (2013). How Does Religion Promote Forgiveness? Linking Beliefs, Orientations, and Practices. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(1): 100-119. <https://doi.org/10.1111/Jssr.12012>
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6): 894. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.894>
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4): 337-348. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0704_06
- Farrell, J. M., Reiss, N. and Shaw, I. A. (2015). *Şema Terapi: Klinisyenin Rehberi* (Çev. S. G. Alkan ve E. Alkan). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Fehr, E. & Henrich, J. (2003) Is Strong Reciprocity a Maladaptation? On the Evolutionary Foundations of Human Altruism. In: Genetic and Cultural Evolution of Cooperation, Ed. Hammerstein, MIT Press, 55–82.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5): 894. <https://doi.org/10.1037/A0019993>
- Fidell, S., Tabachnick, B., Mestre, V., & Fidell, L. (2013). Aircraft Noise-Induced Awakenings Are More Reasonably Predicted From Relative Than From Absolute Sound Exposure Levels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 134(5): 3645-3653. [Doi:10.1121/1.4823838](https://doi.org/10.1121/1.4823838)
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationships*, 9(3): 239-251. [Doi:10.1111/1475-6811.00016](https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016)
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. (2007). “’Til Lack of Forgiveness Doth Us Part”: Forgiveness and Marriage. In *Handbook of Forgiveness*, New York: Routledge, 231-250.
- Fincham, F. D., May, R., Beach, S. R., Knee, C. R., & Reis, H. T. (2016). Forgiveness Interventions for Optimal Close Relationships: Problems and Prospects. *Positive Approaches to Optimal Relationship Development*, 304-325. [Doi:10.1017/CBO9781316212653.015](https://doi.org/10.1017/CBO9781316212653.015)
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions, and Empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27–37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Fiske, A. P., & Rai, T. S. (2014). *Virtuous Violence: Hurting and Killing to Create, Sustain, End, and Honor Social Relationships*. Cambridge University Press. [Doi:10.1017/CBO9781316104668](https://doi.org/10.1017/CBO9781316104668)
- Fitness, J. (2001). Betrayal, Rejection, Revenge and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach. In *Interpersonal Rejection*, Ed. MR Leary, New York: Oxford Univ. Press, 73-103.

- Fitzgibbons, R. P. (1986). The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4):629. [Doi.10.1037/H0085667](https://doi.org/10.1037/H0085667)
- Flannelly, K. J., Galek, K., Ellison, C. G., & Koenig, H. G. (2010). Beliefs About God, Psychiatric Symptoms, and Evolutionary Psychiatry. *Journal of Religion and Health*, 49(2): 246-261. [https://Doi.Org/10.1007/S10943-009-9244-Z](https://doi.org/10.1007/S10943-009-9244-Z)
- Forster, D. E., Billingsley, J., Russell, V. M., Mccauley, T. G., Smith, A., Burnette, J. L., ... & Mccullough, M. E. (2020). Forgiveness Takes Place on an Attitudinal Continuum From Hostility to Friendliness: Toward a Closer Union of Forgiveness Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4): 861.
- Freedman, S., & Chang, W. C. (2010). An Analysis of a Sample of the General Population's Understanding of Forgiveness: Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1): 5-34.
[Doi:10.17744/Mehc.32.1.A0x246r816025053](https://doi.org/10.17744/Mehc.32.1.A0x246r816025053)
- Freud, S. (1912). The Dynamics of Transference. *Classics in Psychoanalytic Techniques*, 12: 97-108.
- Freud, S. (1915). “ *Instincts and Their Vicissitudes* ” . In Standard Edition , London : Hogarth Press, Vol. 14 , 86-88.
- Freud, S. (1930). “ *Civilization and Its Discontents* ” . In Standard Edition , London : Hogarth Press, Vol. 21: 59 – 145 .
- Freud, S. (1959). Thoughts for the Times on War and Death. In *Collected Papers* , New York: Basic Books, Vol. 5, 100-187. (Originally Published in 1915).
- Frijda, N. H. (1994). The Lex Talionis: On Vengeance. In S. H. M. Van Goozen, N. E. Van De Poll & J. A. Sargeant (Eds.), *Emotions: Essays on Emotion Theory*, Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 263–289.

- Funk, F., Mcgeer, V., & Gollwitzer, M. (2014). Get the Message: Punishment is Satisfying If the Transgressor Responds to Its Communicative Intent. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(8): 986-997. [Doi.0.1177/0146167214](https://doi.org/10.1177/0146167214)
- Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Magee, J. C. (2003). From Power to Action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3): 453. [Doi.10.1037/0022](https://doi.org/10.1037/0022).
- Gartner, J. (1988). The Capacity to Forgive: An Object Relations Perspective. *Journal of Religion and Health*, 27: 313-320. [Doi: 10.1007/BF01533199](https://doi.org/10.1007/BF01533199)
- Gassin, E. (1998). Children, Adolescents, and Forgiveness. *The World of Forgiveness*, 2(1): 4-8.
- Gauche, M., & Mullet, E. (2005). Do We Forgive Physical Aggression in the Same Way That We Forgive Psychological Aggression? *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 31(6): 559-570. [Doi:10.1002/Ab.20108](https://doi.org/10.1002/Ab.20108)
- Gausel, N., Leach, C. W., Mazziotta, A., & Feuchte, F. (2018). Seeking Revenge or Seeking Reconciliation? How Concern for Social-Image and Felt Shame Helps Explain Responses in Reciprocal Intergroup Conflict. *European Journal of Social Psychology*, 48(1): 62-72. [https://Doi.Org/10.1002/Ejsp.2295](https://doi.org/10.1002/Ejsp.2295)
- Gavrilets, S., & Richerson, P. J. (2017). Collective Action and the Evolution of Social Norm Internalization. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(23): 6068-6073. [https://Doi.Org/10.1073/Pnas.1703857114](https://doi.org/10.1073/Pnas.1703857114)
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gelfand, M. J., Nishii, L. H., Holcombe, K. M., Dyer, N., Ohbuchi, K. I., & Fukuno, M. (2001). Cultural Influences on Cognitive Representations of Conflict: Interpretations of Conflict Episodes in the United States and Japan. *Journal of Applied Psychology*, 86(6): 1059. [Doi.10.1037/0021-9010](https://doi.org/10.1037/0021-9010).
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General Self-Efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3): 607. [https://Doi.Org/10.12738/Estp.2018.3.0128](https://doi.org/10.12738/Estp.2018.3.0128)

- Gerlsma, C., & Lugtmeyer, V. (2018). Offense Type as Determinant of Revenge and Forgiveness After Victimization: Adolescents' Responses to Injustice and Aggression. *Journal of School Violence, 17*(1): 16-27. [Doi.10.1080/15388](https://doi.org/10.1080/15388).
- Ghaemmaghani, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters. *Journal of Adult Development, 18*: 192-203. <https://doi.org/10.1007/S10804-011-9127-X>
- Giammarco, E. A., & Vernon, P. A. (2014). Vengeance and the Dark Triad: The Role of Empathy and Perspective Taking in Trait Forgiveness. *Personality and Individual Differences, 67*: 23-29. [Doi.10.1016.2014.02.010](https://doi.org/10.1016.2014.02.010)
- Goldberg, A. (2001). "Psicoanálisis Postmoderno". *Rev. Psicoanálisis Apdeba, 23*(1): 43–52.
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of Forgiveness and Anger-Reduction Group Treatments: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy Research, 22*(5): 604-620. [Doi.10.1080/10503307.2012](https://doi.org/10.1080/10503307.2012).
- Gollwitzer M. (2009). Justice and Revenge. In Oswald M. E., Bieneck S., Hupfeld-Heinemann J. (Eds.), *Social Psychology of Punishment of Crime*, New York, NY: Wiley, 137–156.
- Gollwitzer, M., & Denzler, M. (2009). What Makes Revenge Sweet: Seeing the Offender Suffer or Delivering a Message? *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 840-844.
- Gollwitzer, M., Meder, M., & Schmitt, M. (2011). What Gives Victims Satisfaction When They Seek Revenge? *European Journal of Social Psychology, 41*(3): 364-374. <https://doi.org/10.1002/Ejsp.782>
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J., & Litzinger, S. C. (2009). Widening Spheres of Impact: The Role of Forgiveness in Marital and Family Functioning. *Journal of Family Psychology, 23*(1): 1. [Doi.10.1037.00143](https://doi.org/10.1037.00143)
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. and Snyder, D.K. (2000). The Use of Forgiveness in Marital Therapy. In: Mccullough, M.E., Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (Eds.),

Forgiveness: Theory, Research, and Practice, New York: Guilford Press, 203–227.

Gould, R. V. (2000). Revenge as Sanction and Solidarity Display: An Analysis of Vendettas in Nineteenth-Century Corsica. *American Sociological Review*, 65:682-704. [Doi:10.2307/2657542](https://doi.org/10.2307/2657542)

Govier, T. (2011). *Forgiveness and Revenge*. London: Routledge , 25-304.

Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., & Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10): 197-218. [Doi:10.7816/Nesne-05-10-01](https://doi.org/10.7816/Nesne-05-10-01)

Gözde, N., & Canel Çınarbaş, D., (2018). Doğum Sırası, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* , 25: 125-139.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2): 348. [Doi.10.1037/0022-3514](https://doi.org/10.1037/0022-3514).

Grubb, A. R. (2011). *Injustice, Anger, and Revenge: An Examination of the Effect of Emotion on Revenge-Based Unethical Behaviors* (Phd Dissertation). University of California, Irvine.

Gündoğdu, D. (2021). *Fiziksel ve Psikolojik Sağlığın Yordayıcısı Olarak Affetme: Algılanan Sosyal Destek ve Ruminasyonun Rolü / Forgiveness as a Predictor of Physical Health and Psychological Well-Being: The Role of Perceived Social Support and Rumination*. (Yüksek Lisans Tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5): 621.

<https://doi.org/10.1521/Jscp.2005.24.5.621>

Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2009). Early Maladaptive Schemas, Temperament and Character

- Traits in Clinically Depressed and Previously Depressed Subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(5): 394-407. [Doi:10.1002/Cpp.618](https://doi.org/10.1002/Cpp.618)
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25): 107-111.
- Harber, K. D., & Wenberg, K. E. (2005). Emotional Disclosure and Closeness Toward Offenders. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(6): 734-746. <https://doi.org/10.1177/0146167204272720>
- Heider, F. (1958). The Naive Analysis of Action. In F. Heider, *The Psychology of Interpersonal Relations*, New York, NYC: John Wiley & Sons, 79–124.
- Herscovis, M. S., Turner, N., Barling, J., Arnold, K. A., Dupré, K. E., Inness, M., ... & Sivanathan, N. (2007). Predicting Workplace Aggression: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 92(1): 228. [Doi.10.1037/0021-90](https://doi.org/10.1037/0021-90)
- Ho, R., Forsterlee, L., Forsterlee, R., & Crofts, N. (2002). Justice Versus Vengeance: Motives Underlying Punitive Judgements. *Personality and Individual Differences*, 33(3): 365–377. [Doi:10.1016/S0191-8869\(01\)00161-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00161-1)
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does Good Emotion Management Aid Forgiving? Multiple Dimensions of Empathy, Emotion Management and Forgiveness of Self and Others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6): 931-949. [Doi.10.1177/026540750](https://doi.org/10.1177/026540750).
- Holmgren, M. R. (1998). Self-Forgiveness and Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1): 75-91.
- Jackson, J. C., Choi, V. K., & Gelfand, M. J. (2019). Revenge: A Multilevel Review and Synthesis. *Annual Review of Psychology*, 70: 319-345. [Doi.10.1146.01041](https://doi.org/10.1146.01041)

- Jacoby, S. (1983). *Wild Justice: The Evolution of Revenge*. New York, NYC: Harper Collins Publishers, 16-17.
- Jones, D. A. (2009). Getting Even with One's Supervisor and One's Organization: Relationships Among Types of Injustice, Desires for Revenge, and Counterproductive Work Behaviors. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(4): 525-542. [Doi:10.1002/Job.563](https://doi.org/10.1002/Job.563)
- Jones, D. A. (2011). Getting Even for Interpersonal Mistreatment in the Workplace: Triggers of Revenge Motives and Behavior. In *Insidious Workplace Behavior*, New York: Routledge, 129-176.
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2004). Early Maladaptive Schemas in Personality Disordered Individuals. *Journal of Personality Disorders*, 18(5): 467. [Doi:10.18.5.467](https://doi.org/10.189/0893-3200.2004.18.5.467)
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological Bases of Childhood Shyness. *Science*, 240(4849):167-171. [Doi:10.1126.3353713](https://doi.org/10.1126.3353713)
- Karaman Kepenekci, Y., & Nayir, K. F. (2015). Örgütsel Affedicilik Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Öğretmenlerin Örgütsel Affediciliğe İlişkin Görüşleri. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3): 922. [Doi:10.17860/Efd.93627](https://doi.org/10.17860/Efd.93627)
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2004). Back to Caring After Being Hurt: The Role of Forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2): 207-227. [Doi:10.1002.192](https://doi.org/10.1002.192)
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5): 1011. [https://Doi.Org/10.1037/0022-3514.84.5.1011](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011)

- Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişiler Arası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, F., & Peker, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kaya, Ö. S. (2019). Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 1244-1259. [Doi.10.31682.871395](https://doi.org/10.31682.871395)
- Kaya, Ş. D., & Parlak, Ş. (2020). Sağlık Çalışanlarında İntikam Davranışlarına Eğilim. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(1): 12-22. [Doi:10.29249/Selcuksbmyd.503910](https://doi.org/10.29249/Selcuksbmyd.503910)
- Kernberg, O. F. (1984). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*, New York: Aronson.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2013). The Role of Positive Schemas in Child Psychopathology and Resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 37(1): 97-108. <https://doi.org/10.1007/S10608-012-9455-6>
- Khirizad, B. (2016). *Transpersonel Psikolojide Affetmek* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kim, S. H., & Smith, R. H. (1993). Revenge and Conflict Escalation. *Negot.* 9: 37. <https://doi.org/10.1111/J.1571-9979.1993.Tb00688.X>
- Klein, M. (1958). On The Development of Mental Functioning. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 39: 84.
- Klein, M. (1964). "Love, Guilt, and Reparation." In Melanie Klein and Joan Riviere. *Love, Hate, and Reparation*, New York: W.W. Norton, 57–119.
- Koçak, L. & Çelik, E. (2021). Lise Öğrencilerinde Öz-Şefkat ile Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18: 4360-4399. [Doi: 10.26466/Opus.906143](https://doi.org/10.26466/Opus.906143)

- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, Selfism, and Coping as Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 47(3): 172-183. [Doi:10.1002/J.2161-007X.2003.Tb00264.X](https://doi.org/10.1002/J.2161-007X.2003.Tb00264.X)
- Lafarge, L. (2006). The Wish for Revenge. *The Psychoanalytic Quarterly*, 75(2): 447-475. [Doi:10.1002/J.2167-4086.2006.Tb00046.X](https://doi.org/10.1002/J.2167-4086.2006.Tb00046.X)
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a Life Well Lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6): 1009-1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L., & Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and Health: The Role of Attachment. *Personal Relationships*, 18(2): 170-183. [Doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01327.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01327.x)
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2): 157-167. [Doi:10.1007/s10865-005-3665-2](https://doi.org/10.1007/s10865-005-3665-2)
- Lawson, R., Waller, G., Sines, J., & Meyer, C. (2008). Emotional Awareness Among Eating-Disordered Patients: The Role of Narcissistic Traits. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(1): 44-48. [Doi: 10.1002/erv.838](https://doi.org/10.1002/erv.838)
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity [Editorial]. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3): 338–345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Leontopoulou, S. (2010). An Exploratory Study of Altruism in Greek Children: Relations with Empathy, Resilience and Classroom Climate. *Psychology*, 1(05): 377. [Doi.10.4236.2010.15047](https://doi.org/10.4236/2010.15047)
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., & Fernández Capo, M. (2019). The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions. *Frontiers in Psychology*, 10: 1425. [Doi.10.3389.2019.014](https://doi.org/10.3389/2019.014)

- Lillie, M., & Strelan, P. (2016). Careful What You Wish for: Fantasizing About Revenge Increases Justice Dissatisfaction in the Chronically Powerless. *Personality and Individual Differences, 94*, 290-294.
- Little, L. M., Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2007). Health Among Leaders: Positive and Negative Affect, Engagement and Burnout, Forgiveness and Revenge. *Journal of Management Studies, 44*(2): 243–260.
- <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2007.00687.x>
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5): 663-665.
- <https://doi.org/10.1080/00224540209603925>
- Malcolm, W., Warwar, S., & Greenberg, L. (2005). *Facilitating Forgiveness in Individual Therapy as an Approach to Resolving Interpersonal Injuries*. In E. J. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Routledge, 379-391.
- Malkoç, A., & Yalçın, I. (2015). Relationships Among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being Among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(43): 35-43.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and Happiness. The Differing Contexts of Forgiveness Using The Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*(1): 1-13.
- <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>
- Maltby, J., Macaskill, A., & 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*(5): 881-885. [Doi.10.10160191-8869.80-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(80)5)
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema Therapy. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, New York: The Guilford Press, 324-328.
- Mccullough, M. (2008). *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 88.

- Mccullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1): 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Mccullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5): 601–610. <https://doi.org/10.1177/0146167201275008>
- Mccullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3): 490. [doi:10.1037/0022-3514.92.3.490](https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490)
- Mccullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An Annotated Bibliography of Research on Forgiveness and Related Concepts. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives, 1*: 193-317.
- Mccullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, New York: Guilford Press, 65–88.
- Mccullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6): 1586.
- Mccullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington Jr, E. L. (1997). *To Forgive is Human: How to put Your Past in the Past*, Downers Grove, IL: Inter Varsity Press, 77-81.
- Mccullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2): 321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in Psychotherapy: The Key to Healing. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8): 829-835. [doi:10.1002.22](https://doi.org/10.1002.22)

- Mendes, K., Ringrose, J., & Keller, J. (2018). # Metoo and the Promise and Pitfalls of Challenging Rape Culture Through Digital Feminist Activism. *European Journal of Women's Studies*, 25(2): 236-246. [Doi.10.1177/1350506](https://doi.org/10.1177/1350506).
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1998, June). Predictors of Forgiveness Following a Relational Transgression. *Paper Presented at the Ninth International Conference on Personal Relationships*, Saratoga Springs, New York.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(3): 260-290.
<https://doi.org/10.1111/J.1468-5914.2011.00465.X>
- Miller, A. J., & Worthington Jr, E. L. (2010). Sex Differences in Forgiveness and Mental Health in Recently Married Couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1): 12-23. [Doi.10.1080/17439760903271140](https://doi.org/10.1080/17439760903271140)
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & Mcdaniel, M. A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8): 843-876. [Doi.10.15212008.27.8.843](https://doi.org/10.1521/2008.27.8.843)
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*, 102(2): 246. [Doi.10.1037/00](https://doi.org/10.1037/00).
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, Perfectionism and the Role of Self-Compassion*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), University of Florida, Florida.
- Mitchell, M. S., & Ambrose, M. L. (2007). Abusive Supervision and Workplace Deviance and the Moderating Effects of Negative Reciprocity Beliefs. *Journal of Applied Psychology*, 92(4): 1159. [Doi.10.1037/0021-9010](https://doi.org/10.1037/0021-9010).
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and Its Effects on Resentment, Revenge, and Forgiveness and on Self-Forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Brunner-Routledge, 159–182.

- Munoz Sastre, M. T., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgivingness and Satisfaction with Life. *Journal of Happiness Studies*, 4(3): 323-335. [Doi:10.1023/A:1026251630478](https://doi.org/10.1023/A:1026251630478)
- Muris, P. (2006). Maladaptive Schemas in Non-Clinical Adolescents: Relations to Perceived Parental Rearing Behaviours, Big Five Personality Factors and Psychopathological Symptoms. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6): 405-413.
[Doi:10.1002/Cpp.506](https://doi.org/10.1002/Cpp.506)
- Naeem, M., & Akhtar, N. (2016). Gratitude, Altruism and Forgiveness Among Young and Middle Aged Working Women. *FWU Journal of Social Sciences*, 2(1): 87-97.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern Among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176.
[Doi.10.1080/15298868.](https://doi.org/10.1080/15298868.2013.788868)
- Neto, F. (2007). Forgiveness, Personality and Gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8):2313-2323. [https://Doi.Org/10.1016/J.Paid.2007.07.010](https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.010)
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1): 15-30.
[https://Doi.Org/10.1002/Per.500](https://doi.org/10.1002/Per.500)
- Neuman, J. H. (2012). Workplace Violence and Aggression: When You Do Not Want Your Company on The News. In *Work and Quality of Life*, (N.P. Reilly, M.J. Sirgy & C.A. Gorman, Eds). Springer: The Netherlands, 343–373.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early Maladaptive Schemas in Patients with or Without Personality Disorders: Does Schema Modification Predict Symptomatic Relief?. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2): 142-149. [https://Doi.Org/10.1002/Cpp.430](https://doi.org/10.1002/Cpp.430)

- Orcutt, H. K. (2006). The Prospective Relationship of Interpersonal Forgiveness and Psychological Distress Symptoms Among College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3): 350. [Doi:10.1037/0022-0167](https://doi.org/10.1037/0022-0167).
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L., & Znoj, H. (2008). Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2): 365-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.003>
- Önal, A. A., & Yalcin, I. (2017). Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68): 97-120. [Doi:10.14689/Ejer.2017.68.6](https://doi.org/10.14689/Ejer.2017.68.6)
- Özbaş, A. A., Sayın, A., & Coşar, B. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Öncesi Anksiyete Düzeyi ile Erken Dönem Uyumsuz Şema İlişkilerinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2): 81-89.
- Pareek, S., & Jain, M. (2012). Subjective Well-Being in Relation to Altruism and Forgiveness Among School Going Adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5): 138-141. [Doi:10.5923/J.ijpbs.20120205.02](https://doi.org/10.5923/J.ijpbs.20120205.02)
- Pargament, K. I., & Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a Method of Religious Coping. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 1: 59-78.
- Peleg, D., Hochman, G., Levine, T., Klar, Y., & Ayal, S. (2021). Revenge is Not Blind: Testing the Ability of Retribution to Justify Dishonesty. *Judgment and Decision Making*, 16(6): 1525-1548. [Doi:10.1017/S1930297500008536](https://doi.org/10.1017/S1930297500008536)
- Pelucchi, S., Palerri, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2017). Self-Forgiveness within Couple Transgressions. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing, 115–130.

Prinstein, M. J., & Aikins, J. W. (2004). Cognitive Moderators of the Longitudinal Association Between Peer Rejection and Adolescent Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(2): 147-158.

[Doi:10.1023/B:Jacp.0000019767.55592.63](https://doi.org/10.1023/B:Jacp.0000019767.55592.63)

Quirk, S. W., Wier, D., Martin, S. M., & Christian, A. (2015). The Influence of Parental Rejection on the Development of Maladaptive Schemas, Rumination, and Motivations for Self-Injury. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(2): 283-295. <https://doi.org/10.1007/S10862-014-9453-Y>

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2011). *Schema Therapy: Distinctive Features*, New York, NYC: Routledge, 13.

Rahimian, S., & Ghaffary, T., (2014). Schema Therapy as a Treatment for Chronic Disorders. *Indian J. Sci. Res*, 4(3): 437-446.

Renner, F., Arntz, A., Peeters, F. P., Lobbestael, J., & Huibers, M. J. (2016). Schema Therapy for Chronic Depression: Results of a Multiple Single Case Series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51: 66-73. [Doi:10.1016/J.Jbtep.2015.12.001](https://doi.org/10.1016/J.Jbtep.2015.12.001)

Rhein, D., & Sukawatana, P. (2015). Thai University Student Schemas and Anxiety Symptomatology. *International Education Studies*, 8(7): 108-126.

[Doi:10.5539/ies.V8n7p108](https://doi.org/10.5539/ies.V8n7p108)

Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The Antecedents and Consequences of Interpersonal Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Personal Relationships*, 19(2): 304-325. <https://doi.org/10.1111/J.1475-6811.2011.01363.X>

Riskind, J. H., & Alloy, L. B. (2006). Cognitive Vulnerability to Psychological Disorders: Overview of Theory, Design, and Methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7): 705-725. <https://doi.org/10.1521/Jscp.2006.25.7.705>

Roediger, E., Stevens, B. A., & Brockman, R. (2018). *Contextual Schema Therapy: An Integrative Approach to Personality Disorders, Emotional Dysregulation and Interpersonal Functioning*. Oakland: New Harbinger.

Ross, S. R., Hertenstein, M. J., & 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(2): 158-167.

<https://doi.org/10.1080/00223890701267985>

Rotter, J. C. (2001). Letting Go: Forgiveness in Counseling. *The Family Journal*, 9(2): 174-177. <https://doi.org/10.1177/1066480701092012>

Rudolph, K. D., Lansford, J. E., Agoston, A. M., Sugimura, N., Schwartz, D., Dodge, K. A., ... & Bates, J. E. (2014). Peer Victimization and Social Alienation: Predicting Deviant Peer Affiliation in Middle School. *Child Development*, 85(1): 124-139. <https://doi.org/10.1111/Cdev.12112>

Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker, S. L., & Finkel, E. J. (2005). Forgiveness and Relational Repair. In EL Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York, NYC: Routledge, 185-205.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The Darker and Brighter Sides of Human Existence: Basic Psychological Needs as a Unifying Concept. *Psychological Inquiry*, 11(4): 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6): 1557-1586. [Doi:10.1111/J.1467-6494.2006.00420.X](https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00420.X)

Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the Psychometric Properties of Two Forgiveness Scales. *Current Psychology*, 20(3): 260-277. [Doi.10.1007/12144001](https://doi.org/10.1007/12144001)

Sansone, R. A., Kelley, A. R., & Forbis, J. S. (2013). The Relationship Between Forgiveness and History of Suicide Attempt. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(1): 31-37. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.643860>

Satıcı S., Can G., Akın A. (2015). İntikam Ölçeği: Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1): 36 - 43. [Doi: 10.5455/Apd.170563](https://doi.org/10.5455/Apd.170563)

Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Satıcı, S. A., Uysal, R., & Akın, A. (2014). Forgiveness and Vengeance: The Mediating Role of Gratitude. *Psychological Reports, 114*(1): 157-168.

<https://doi.org/10.2466/07.09.PR0.114k11w9>

Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 28*(4): 373-402.

[Doi:10.1111/1468-5914.00081](https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081)

Seçer, İ. (2013). SPSS ve LISREL İle Pratik Veri Analizi. Analiz ve Raporlaştırma. Anı Yayıncılık.

Sell, S. K. (2013). Revenge of the “Nerds”: Collective Action Against Intellectual Property Maximalism in the Global Information Age. *International Studies Review, 15*(1): 67-85. [Doi:10.1111/Misr.12021](https://doi.org/10.1111/Misr.12021)

Seneca, L. A. (2010). on Anger. In *Anger, Mercy, Revenge*, Chicago: University of Chicago Press, 1-130.

Sener, E., Cetinkaya, F. F., & Akkoca, Y. (2017). Hidden Side of the Employee Relations: The Relationship Between Impression Management and Revenge Intention. *International Journal of Business and Management Invention, 6*(7): 73-84.

Shah, R., & Waller, G. (2000). Parental Style and Vulnerability to Depression: The Role of Core Beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 188*(1): 19-25. [Doi:10.1097/00005053-200001000-00004](https://doi.org/10.1097/00005053-200001000-00004)

Shainheit, C. R., & O'Dougherty Wright, M. (2012). Parental Alcoholism and Gender as Moderators of Maladaptive Schema Endorsement Following Childhood Emotional Maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 21*(4): 403-421. [Doi:10.1080/10926771.2012.669822](https://doi.org/10.1080/10926771.2012.669822)

Shekelle, R. B., Gale, M., Ostfeld, A. M., & Paul, O. (1983). Hostility, Risk of Coronary Heart Disease, and Mortality. *Psychosomatic Medicine*, 45(2): 109-114.

[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90025-6](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90025-6)

Sheppard, K. E., & Boon, S. D. (2012). Predicting Appraisals of Romantic Revenge: The Roles of Honesty–Humility, Agreeableness, and Vengefulness. *Personality and Individual Differences*, 52(2): 128-132. [Doi.10.1016.2011.09.014](https://doi.org/10.1016.2011.09.014)

Shnabel, N., & Nadler, A. (2008). A Needs-Based Model of Reconciliation: Satisfying The Differential Emotional Needs of Victim and Perpetrator as a Key to Promoting Reconciliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1): 116. [Doi:10.1037/0022-3514.94.1.116](https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.116)

Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2012). Gender Differences in Early Maladaptive Schemas in a Treatment-Seeking Sample of Alcohol-Dependent Adults. *Substance Use & Misuse*, 47(1): 108-116. [Doi.10.3109/10826084](https://doi.org/10.3109/10826084).

Shute, R., Maud, M., & Mclachlan, A. (2019). The Relationship of Recalled Adverse Parenting Styles with Maladaptive Schemas, Trait Anger, and Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 259: 337-348.

[Doi:10.1016/J.Jad.2019.08.048](https://doi.org/10.1016/J.Jad.2019.08.048)

Sidelinger, R. J., Frisby, B. N., & McMullen, A. L. (2009). The Decision to Forgive: Sex, Gender, and the Likelihood to Forgive Partner Transgressions. *Communication Studies*, 60(2):164-179. [Doi:10.1080/10510](https://doi.org/10.1080/10510).

Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Smith, C. A., & Mcfarland, M. J. (2015). Forgiveness of Others, Race/Ethnicity, and Health: A Nascent Area of Inquiry. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and theories Relating Forgiveness to Better Health*, Massachusetts: Springer Science Business Media, 189–204. [Doi.10.1007/978-94-017](https://doi.org/10.1007/978-94-017).

- Soygüt Pekak G., Karaosmanoğlu A., Çakır Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1): 75 – 84
- Spranger, S. C., Waller, G., & Bryant-Waugh, R. (2001). Schema Avoidance in Bulimic and Non-Eating-Disordered Women. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3): 302-306. [Doi:10.1002/Eat.1022](https://doi.org/10.1002/Eat.1022)
- Strelan, P., Di Fiore, C., & Prooijen, J. W. V. (2017). The Empowering Effect of Punishment on Forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 47(4): 472-487. [Doi:10.1016/J.Paid.2016.01.048](https://doi.org/10.1016/J.Paid.2016.01.048)
- Stuckless, N., & Goranson, R. (1992). The Vengeance Scale: Development of a Measure of Attitudes Toward Revenge. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(1): 25.
- Stuntzner, S., Dalton, J. A., & Macdonald, A. (2019). Application of Forgiveness in Rehabilitation Psychology: A Positive Option for Change. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 4(4): 184.
[Doi:10.15406/Impri.2019.04.00196](https://doi.org/10.15406/Impri.2019.04.00196)
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6): 641-655.
<https://doi.org/10.1006/Jado.1995.1045>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and Validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5): 689-700.
- Szczesniak, M., & Soares, E. (2011). Are Proneness to Forgive, Optimism and Gratitude Associated with Life Satisfaction? *Polish Psychological Bulletin*, 42: 20–23. <https://doi.org/10.2478/V10059-011-0004-Z>
- Şahin, B. (2019). *The Mediating Effect of Justice Perception on the Relationship Between Revenge Behavior and Basic Psychological Need Satisfaction* (Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.

- Şahin, S. (2017). *Örgütlerde Mağduriyet Algılamasının İntikam Niyeti ve Affetme Üzerindeki Etkisi: Bir Uygulama* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Şantaş, G., Akbolat, M., & Sağlam, H. (2019). Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Affetme, Örgütsel Dedikodu ve İntikam Niyeti Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (36): 131-148. <https://doi.org/10.30794/Pausbed.527068>
- Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Takaku, S. (2006). Reducing Road Rage: An Application of the Dissonance-Attribution Model of Interpersonal Forgiveness 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(10): 2362-2378. [Doi:10.1111/J.0021-9029.2006.00107.X](https://doi.org/10.1111/J.0021-9029.2006.00107.X)
- Takaku, S., Weiner, B., & Ohbuchi, K. I. (2001). A Cross-Cultural Examination of the Effects of Apology and Perspective Taking on Forgiveness. *Journal of Language and Social Psychology*, 20(1-2): 144-166. [Doi.10.1177/02619](https://doi.org/10.1177/02619).
- Taysi, E. (2007). Suça İlişkin Kişiler Arası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20): 63-74.
- Taysi, E. (2010). Forgiveness in Marriage: The Role of Marital Adjustment and Attributions. *Turkish Journal of Psychology*, 24(65): 40-55.
- Tekin, G. (2019). *Örgütsel Adaletin, İntikam ve Affetme Davranışları İle İlişkilendirilmesi: Hemşireler Üzerinde Bir Uygulama* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Thau, S., Aquino, K., & Wittek, R. (2007). An Extension of Uncertainty Management Theory to the Self: The Relationship Between Justice, Social Comparison Orientation, and Antisocial Work Behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 92(1): 250. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.1.250>
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of Early Maladaptive Schemas Between Perceptions of Parental Rearing Style and Personality Disorder Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1): 52-59.

<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.10.001>

Thimm, J. C. (2010). Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-Factor Model Perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4): 373-380. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009>

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2): 313-360. [Doi:10.1467-6494](https://doi.org/10.1467-6494).

Thoresen, C. E., Harris, A. H., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and Health: An Unanswered Question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, New York: Guilford Press, 254-280

Toussaint, L. L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to Live: Forgiveness, Health, and Longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4): 375-386.

[Doi:10.1007/S10865-011-9362-4](https://doi.org/10.1007/S10865-011-9362-4)

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The Association of Forgiveness and 12-Month Prevalence of Major Depressive Episode: Gender Differences in a Probability Sample of US Adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5): 485-500. [Doi.10.1080/136746707](https://doi.org/10.1080/136746707)

Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6): 635-654. [Doi:10.1007/S10902-008-9111-8](https://doi.org/10.1007/S10902-008-9111-8)

Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York: Brunner-Routledge, 349-362.

Tremblay, P. F., & Dozois, D. J. (2009). Another Perspective on Trait Aggressiveness: Overlap with Early Maladaptive Schemas. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6): 569-574. [Doi:10.1016/j.paid.2008.12.009](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.009)

- Tripathi, A. (2012). Gender Differences in Offense Specific and Dispositional Forgiveness Among Indian Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 428.
- Tripp, T. M., & Bies, R. J. (1997). What's Good About Revenge? The Avenger's Perspective. In R. J. Lewicki, R. J. Bies, & B. H. Sheppard (Eds.), *Research on Negotiation in Organizations*, Greenwich, London: JAI Press, 45–160.
- Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2009). “Righteous” Anger and Revenge in the Workplace: The Fantasies, The Feuds, The Forgiveness. In *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes*, New York, NY: Springer, 413-431.
- Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2009). *Getting Even: The Truth About Workplace Revenge--and How to Stop it*. John Wiley & Sons.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The Longitudinal Association Between Forgiveness and Relationship Closeness and Commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4): 448-472. [Doi:10.1521.2006.25](https://doi.org/10.1521.2006.25).
- Turner, H. M., Rose, K. S., & Cooper, M. J. (2005). Schema and Parental Bonding in Overweight and Nonoverweight Female Adolescents. *International Journal of Obesity*, 29(4): 381-387. [Doi:10.1038/Sj.ijo.0802915](https://doi.org/10.1038/Sj.ijo.0802915)
- Uniacke, S. (2000). Why is Revenge Wrong?. *The Journal of Value Inquiry*, 34(1): 61-69. [Doi:10.1023/A:1004778229751](https://doi.org/10.1023/A:1004778229751)
- Uysal, R., & Satici, 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 – 2106.
[Doi:10.12738/Estp.2014.6.2207](https://doi.org/10.12738/Estp.2014.6.2207)
- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48): 35-56. [Doi.10.15370/Muifd.27953](https://doi.org/10.15370/Muifd.27953)

- Van Doorn, J. (2018). Anger, Feelings of Revenge, and Hate. *Emotion Review*, 10(4): 321-322. <https://doi.org/10.1177/1754073918783260>
- Van Prooijen, J. W., & Van Vugt, M. (2018). Conspiracy Theories: Evolved Functions and Psychological Mechanisms. *Perspectives on Psychological Science*, 13(6): 770-788. [Doi: 10.1177/1745691618774270](https://doi.org/10.1177/1745691618774270)
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1): 47-55. [Doi:10.1177/1948550614541298](https://doi.org/10.1177/1948550614541298)
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, K. (2008). Defining Cyberbullying: A Qualitative Research Into the Perceptions of Youngsters. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(4):499-503. [Doi.10.1089/Cpb.2007.0042](https://doi.org/10.1089/Cpb.2007.0042)
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C.P. and Soenens, B. (2010), "The Development of the Five Mini-Theories of Self-Determination Theory: An Historical Overview, Emerging Trends, and Future Directions", in Urdan, T.C. and Karabenick, S.A. (Ed.). *The Decade Ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement*, Emerald Group Publishing Limited: Leeds,105-165.
[https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Vidmar, N., & Miller, D. T. (1980). Socialpsychological Processes Underlying Attitudes Toward Legal Punishment. *Law and Society Review*, 14(3): 565-602.
- Vitz, P. C. & Mango, P. (1997). Kernbergian Dynamics and Religious Aspects of the Forgiveness Process. *Journal of Psychology and Theology*, 25: 72-80.
[Doi:10.1177/009164719702500107](https://doi.org/10.1177/009164719702500107)
- Wade, N. (2010). Introduction to the Special Issue on Forgiveness in therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1): 1-4. [Doi.0.17744.32.1.56877](https://doi.org/10.17744.32.1.56877).
- Wade, N. G., & Meyer, J. E. (2009). Comparison of Brief Group Interventions to Promote Forgiveness: A Pilot Outcome Study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2): 199–220. [Doi.10.1521.2009.59](https://doi.org/10.1521.2009.59).

- Wade, N., Worthington, E., & Meyer, J. (2005). But Do They Work: A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. In E. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness*, New York, NYC: Routledge, 423–440.
- Waldmann, P. (2001). Revenge without Rules: on the Renaissance of an Archaic Motif of Violence. *Studies in Conflict and Terrorism*, 24(6): 435-450. [Doi:10.1080/105761001753210470](https://doi.org/10.1080/105761001753210470)
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions Underlying Sixteen Models of Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Psychology and Theology*, 32(1): 12-25. [Doi: 10.18863/Pgy.1156545](https://doi.org/10.18863/Pgy.1156545)
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal Consequences of Forgiveness: Does Forgiveness Deter or Encourage Repeat Offenses ? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2): 453-460. [Doi.10.1016.2007](https://doi.org/10.1016.2007).
- Walton, E. (2005). Therapeutic Forgiveness: Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2): 193-207. <https://doi.org/10.1007/S10615-005-3532-1>
- Weiner, B. (1993). On Sin Versus Sickness: A Theory of Perceived Responsibility and Social Motivation. *American Psychologist*, 48(9): 957. [Doi.10.1037/0003-066.48](https://doi.org/10.1037/0003-066.48)
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public Confession and Forgiveness. *Journal of Personality*, 59(2): 281-312. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1991.Tb00777.X>
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire- Short Form: Factor Analysis and Relationship Between Schemas and Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4): 519-530. <https://doi.org/10.1023/A:1016231902020>
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No Genuine Self-Forgiveness Without Accepting Responsibility: Value Reaffirmation as a Key to Maintaining Positive

- Self-Regard. *European Journal of Social Psychology*, 42(5): 617-627.
<https://doi.org/10.1002/Ejsp.1873>
- Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The Subjective Experience of Forgiveness: Positive Construals of the Forgiveness Experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4): 407. [Doi:10.1521/Jscp.2007.26.4.407](https://doi.org/10.1521/Jscp.2007.26.4.407)
- Wilson, K. A. (1981). Vengeance and Mercy: Implications of Psychoanalytic Theory for the Retributive Theory of Punishment. *Neb. L. Rev.*, 60: 276.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical Health Status in Relation to Self-Forgiveness and Other-Forgiveness in Healthy College Students. *Journal of Health Psychology*, 13(6): 798-803.
<https://doi.org/10.1177/1359105308093863>
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2): 117-123. [Doi:10.1111/1467-92](https://doi.org/10.1111/1467-92)
- Witvliet, C. V., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic Mental and Physical Health Correlates of Forgiveness and Religious Coping in Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(3): 269-273.
[Doi:10.1023/B:Jots.0000029270.47848.E5](https://doi.org/10.1023/B:Jots.0000029270.47848.E5)
- Wohl, M. J. A., Deshea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1>
- Wolf, K. A., & Foshee, V. A. (2003). Family Violence, Anger Expression Styles, and Adolescent Dating Violence. *Journal of Family Violence*, 18(6): 309-316.
<https://doi.org/10.1023/A:1026237914406>

- Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385. [Doi.10.1521.1999.18.4.385](https://doi.org/10.1521.1999.18.4.385)
- Worthington, E. L. Jr. (2007). More Questions About Forgiveness: Research Agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* New York: Brunner-Routledge, 557–574.
- Worthington, E. L., & 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.
<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4): 291-302.
[Doi:10.1007/S10865-007-9105-8](https://doi.org/10.1007/S10865-007-9105-8)
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies, 16*(4): 915-929. <https://doi.org/10.1007/S10902-014-9540-5>
- Yıkılmaz, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Varoluşsal Kaygı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kontrol Odağı ve Travma Sonrası Gelişimin Yordayıcılığı* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yip, T. H., & Tse, W. S. (2009). Relationship Among Dispositional Forgiveness of Others, Interpersonal Adjustment and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences, 46*(3): 365-368. [Doi.10.1016.2008.11.001](https://doi.org/10.1016.2008.11.001)
- Yoshimura, S. (2007). Goals and Emotional Outcomes of Revenge Activities in Interpersonal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(1): 87-98. <https://doi.org/10.1177/0265407507072592>

- Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach* (Rev. Ed.). Professional Resources Press.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to end Negative Behavior and Feel Great Again*. Penguin.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy*. New York: Guilford, 254.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Young, J., & Klosko, J. (2013). *Hayatı Yeniden Keşfedin* (3. B.). (Çev. S. Kohen ve D. Güler), İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ysseldyk, R. L. (2005). *Dispositions Toward Forgiveness and Revenge in Relation to Coping Styles and Psychological Well-Being* (Doctoral Dissertation). Carleton University, Ottawa. <https://doi.org/10.22215/etd/2005-08007>
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a Gap Between Forgiveness, Vengefulness, and Psychological Health. *Personality and Individual Differences*, 42(8): 1573-1584. [Doi.10.1016.2006.10.032](https://doi.org/10.1016/2006.10.032)
- Zadahmad, M., & Torkan, H. (2016). Investigation of the Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas and Coping Styles with Anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1): 49. [Doi:10.4103/2395-2296.174791](https://doi.org/10.4103/2395-2296.174791)
- Zdaniuk, A., & Bobocel, D. R. (2012). Vertical Individualism and Injustice: The Self-Restorative Function of Revenge. *European Journal of Social Psychology*, 42(5): 640-651. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1874>
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4): 675. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>

EKLER

EK 1- Etik Kurul Onay Formu

Sayı : E-20292139-050.04-2400021560
Konu : Etik Kurul Kararı (Hanife Sena
ULAŞ)

13.06.2024

Sayın Hanife Sena ULAŞ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Kişilerarası İlişkilerde Affetme ve İntikam Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 24.05.2024 tarihli ve 2024/04 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: Hanife Sena ULAŞ

Belge Doğrulama Kodu: 3A7CPCM

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kâçûkçekmece/İstanbul

Bilgi için :

Selda Şenol

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

Yeminli Katip

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Keş Adresi: izu@hali.kep.tr



EK 2- Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Erkek Kadın

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz: İlkokul Ortaokul Lise Lisans ve Üstü

Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl olarak algılıyorsunuz? Düşük Orta Altı Orta Orta Üstü Yüksek

İlişki durumunuz nedir? Evli Bekar

EK3- Kişiler arası ilişkilerde Affetme Ölçeği (Seçilmiş Maddeler)

Aşağıdaki bölümde **1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum5- Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.

MADDELER	1	2	3	4	5
1.Affetme sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazıdır.					
2.Affetmenin kişiler arası ilişkilerde üzücü durumları ortadan kaldırdığına inanırım.					
4.Karşımdakinin hatalarını zamanla unutabilirim.					
8.Kişiler arası ilişkilerim yolunda gitmediğinde kendimi sorgularım.					
9.Kişiler arası ilişkilerde yaşadığım tüm olaylara empati kurarak yaklaşırım.					
10.Kişiler arası ilişkilerde karşılıklı fedakarlık yapılması gerektiğine inanırım.					
14.En fazla incindiğim durumlarda bile ilişkilerimin düzeleceğine inanırım.					

EK3- İntikam Ölçeği (Seçilmiş Maddeler)

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz. Her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5	6	7
1	Bana yanlış yapan birinden öç almak için zamanımı harcamaya veya çaba sarf etmeye değmez.	1	2	3	4	5	6	7
2	Beni inciten insanlardan bunun acısını çıkartmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Beni inciten herhangi birinin hesabını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4	İntikam peşinde koşmamak her zaman daha iyidir.	1	2	3	4	5	6	7
5	”Bırak geçmiş geçmişte kalsın” sözü yaşam felsefemdir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Biri seni incitirse bunun karşılığını ona ödetmek yanlış değildir.	1	2	3	4	5	6	7
7	Biri beni çok sinirlendirdiğinde sadece kızmakla yetinmem bunun acısını ondan çıkarırım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Beni incitenleri affetmeyi daha kolay buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Kinci biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
10	“Göze göz diş diş” deyişine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
11	İntikam ahlaki olarak yanlıştır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4- Young Şema Ölçeği-KF 3 (Seçilmiş Maddeler)

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğimize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamiyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

4. _____ Uyumsuzum.

6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

10. ____ Eđer istediđimi yaparsam, bařımı derde sokarım diye dűřünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gűsteren ve bakan ben olurum.
16. ____ Paramın olması ve ۆnemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
19. ____ çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gűsteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
25. ____ Gűndelik iřlerde kendimi bařkalarına bađımlı biri olarak gűrűyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
35. ____ İyi bir řey olursa, bunu kűtű bir řeyin izleyeceđinden endiře ederim.

ÖZ GEÇMİŞ

- Sena ULAŞ

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2024, İstanbul.

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2016, İstanbul

Lise: Özel Lale Koleji, 2012, Konya

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2023 Özel bir eğitim kurumunda psikolojik danışman.

C. SERTİFİKALAR

- **Çocuk Merkezli Oyun Terapisi**, Dr. Reyhane Seedat, Association of Play Therapy (2021)
- **Filial Oyun Terapisi**, Dr. Reyhane Seedat, Association of Play Therapy (2021)
- **CAS (Cognitive Assessment System)-(Bilişsel Değerlendirme Ölçeği)**- İstanbul Üniversitesi, Tamer Ergin (2020)
- **Rorschach ve CAT Testleri ile Çocuğun Ruhsal İşleyişinin Değerlendirilmesi**, Doç. Dr. Neslihan Zabcı (2022-2024)
- **İstanbul Çocuk ve Ergen Psikanalitik Psikoterapi Derneği Formasyonu Eğitimi**- İstanbul Psikanaliz Derneği, 1. Modül(1 yıl 9 Seminer), (2022)
- **EMDR Eğitimi 1. Düzey ve 2. Düzey** – Doç. Dr. Onur Okan Demirci ,(2021)
- **Moxo Dikkat Testi - Moxo Türkiye (2020)**
- **Sistemik Cinsel Terapi** – Prof. Dr. Turan Akbaş - (2020- 2021)
- **Motivasyonel Görüşme Tekniği Eğitimi**- Prof. Dr. Kültegin Ögel-2020
- **Çocuk ve Ergenlerde Akran Arabuluculuğu Eğitimi**- Doç. Dr. Fulya TÜRK (2019)
- **Terapötik Kartların Eğitimi**- Doç. Dr. Durmuş Ümmet (2020)