

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ
BİLİŞSEL ÇARPITMALARI VE BAŞKALARINI BAĞIŞLAMA
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İclal ÇİVAN

Ankara
Haziran, 2013

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ
BİLİŞSEL ÇARPITMALARI VE BAŞKALARINI BAĞIŞLAMA
DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İclal ÇİVAN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

Ankara
Haziran, 2013

JÜRİ ONAY SAYFASI

118113106 öğrenci numaralı İclal ÇİVAN'ın “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi” başlıklı tezi01.10.2013..... tarihinde, jürimiz tarafından Oy Birliğiyle Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. MEHMET GÜVEN

.....

Üye : Yrd.Doç.Dr. KEMAL KÖKSAL

.....

Üye (Tez Danışmanı): Yrd.Doç.Dr. LEYLA ERCAN

.....

ÖN SÖZ

Araştırmaya başlamadan önce hangi konuda çalışacağımı belirlemek için yaklaşık iki ay literatür taraması yaptım. Fakat kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar değişkenini çalışmaya en başta karar verdiğimi farkettim. Çünkü lisans eğitimim süresince de bireylerin ilişkilerle ilgili yaşadıkları birtakım problemlerin düşünce süreçlerimizdeki farklılıklardan kaynaklandığı kanaatindeydim. Lisans üstü eğitimime başladığımda ise bağışlama kavramı oldukça dikkatimi çekti. Bu noktada kişilerarası ilişkilerde bağışlama süreci bireylerin bilişsel çarpıtmaları ile ilişkili mi eğer ilişkili ise bunu nasıl açıklayabiliriz sorusu aklımda beliriverdi ve bu konuda çalışmaya karar kıldım.

Bu çalışma, bir çok kişinin emeği ve katkısı ile gerçekleştirildi.Öncelikle araştırmamı şekillendirmemde ve sonraki her aşamasında, yapıcı eleştirileri, katkıları ve gösterdiği sonsuz sabrı için, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan'a çok teşekkür ediyorum. Katkılarından dolayı Dr. Aslı BUGAY'a ve tez sürecinde yardımını esirgemeyen Dr. Safiye Sarıcı BULUT'a çok teşekkür ediyorum. Bugüne kadar tüm eğitim hayatımda olduğu gibi, araştırma aşamasında da sevgilerini ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve kardeşime teşekkür ediyorum. Ayrıca TÜBİTAK'a bu süreçte sağlamış olduğu destek için de teşekkürü bir borç biliyorum.

İclal ÇİVAN

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARI VE BAŞKALARINI BAĞIŞLAMA DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

ÇİVAN, İclal

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

Haziran 2013, x+90 Sayfa

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile öğrencilerin başkalarını bağışlayabilmeleri arasında bir ilişki olup incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırma verileri, Gazi Üniversitesinin Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan çeşitli bölümlerdeki üniversite öğrencilerinden erişilebilir örnekleme yöntemi ile gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Çalışma grubu, 194'ü kız ve 126'si erkek olmak üzere toplam 320 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma verileri, "İlişkiler ile ilgili Bilisel Çarpıtma Ölçeği", "Heartland Bağışlama Ölçeği" uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS (18.00) programı kullanılarak çözümlenmiştir. Öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve başkalarını bağışlamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz grup t testi kullanılmıştır. Öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları (zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma alt boyutları ile birlikte) ile başkalarını bağışlama puanları arasındaki ilişkilerin tespiti için Pearson Momentler Korelasyon Katsıyısı Analizi yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ise özetle; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarında erkek öğrencilerin toplam puanları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin başkalarını bağışlama puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişkilerle ilgili bilişsel

arpıtmalar toplam puanları ile başkalarını bağışlama puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkarını bağışlama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkarını bağışlama puanları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle yapılacak olan çalışmalara ışık tutarak bireylerin bağışlama ve kişilerarası bilişsel çarpıtmaların farkındalığını arttırıcı müdahale programlarının yapılandırılmasına ve bağışlama davranışlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile arasındaki ilişkinin ele alınmasına yeni bir boyut kazandırmıştır.

Anahtar Kelimeler: İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bağışlama.

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF INTERPERSONEL COGNİTİVE DİSTORTİONS OF UNİVERSİTY STUDENTS AND FORGİVENESS OF OTHERS BEHAVİOURS

ÇİVAN, İclal

MA. Dissertation, Division of Psychological Counseling and Guidance in Education

Supervisor: Asst.Prof. Dr. Leyla ERCAN

June 2013, x+90 pages

The aim of this research is the investigation of the relationship between interpersonal cognitive distortions of university students and forgiveness of others.

The parameters of the research have been collected from the university students (based on the principle of willingness) who study at Gazi university with method of accessible modelling, The research group consisted of 126 male and 194 female in total 320 students.

In collection of the parameters of the research, “ Heartland Forgiveness Scale” and “Interpersonal Cognitive Distortions Scale” have been used. SPSS 18.0 package software was used to analyse data. In order to determine interpersonal cognitive distortions and forgiveness of others of university students the difference according to gender independent sample t test have been used. For the detection of relationships between the scores of interpersonal cognitive distortions (Interpersonal Rejection, Unrealistic Relationship Expectation, Interpersonal Misperception) and forgiveness of others of students PMKK analyze was made.

As a result of the research, The scores of forgiveness of others of female students are significantly higher than male students. The total scores of interpersonal cognitive distortions of male students are significantly higher than female students. The total scores of interpersonal cognitive distortions and forgiveness of others the relationship between the low level, the negative and significant correlation was found. The scores of interpersonal misperception cognitive distortions and forgiveness of others of students the relationship between the significant correlation was not found.

The scores of unrealistic relationship expectation cognitive distortions and forgiveness of others the relationship between the low level, the positive and significant correlation was found. The scores of interpersonal rejection cognitive distortions and forgiveness of others the relationship between the medium level, the negative and significant correlation was found.

As a result of the research, The scores of interpersonal rejection cognitive distortions and forgiveness of others the relationship between meaningful relationships was found. In particular, by shedding light on the efforts to increase the awareness of interpersonal cognitive distortions' and individuals' forgiveness configurate intervention programs and forgiveness behaviors' with of the relationship between interpersonal cognitive distortions brought a new dimension to handle.

Key Words: Interpersonal cognitive distortions, forgiveness.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	İ
Ön Söz	ii
Özet	iii
Abstract	v
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi	ix
1. Giriş	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi	8
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	11
2. Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	12
2.1. Bağışlama.....	12
2.1.1. Bağışlama Kavramının Tarihçesi.....	12
2.1.2. Bağışlamayı Kavramı ve Tanımları.....	15
2.1.3. Bağışlamayı Açıklayan Modeller.....	20
2.1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	20
2.1.3.2. Bağışlamanın Süreç Modelleri.....	22
2.1.3.3. Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri	25
Modeli.....	
2.1.3.4. Hargrave’ın Bağışlama Modeli.....	26
2.2. Bilişsel Yaklaşım	27
2.2.1. Beck’in Bilişsel Yaklaşımı	28
2.2.2. Bilişsel Model	30
2.2.2.1. Temel İnançlar.....	31
2.2.2.2. Ara İnançlar.....	32
2.2.2.3. Otomatik İnançlar.....	33
2.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar	34
2.2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.....	38

2.3. İlgili Araştırmalar	45
2.3.1. Bağışlama İle İlgili Araştırmalar	45
2.3.2. İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili.....	49
Araştırmalar.....	
2.3.3. Bağışlama ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel	54
Çarpıtmalar İle İlgili Araştırmalar.....	
3. Yöntem	57
3.1. Araştırmanın Modeli	57
3.2. Çalışma Grubu	57
3.3. Verilerin Toplanması	58
3.3.1. Heartland Bağışlama Ölçeği... ..	58
3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	59
3.4. Verilerin Analizi	61
4. Bulgular ve Yorum	63
5. Sonuç ve Öneriler	74
5.1. Sonuç	74
5.2. Öneriler	77
Kaynakça	79
Ekler	89

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1	Bağışlama Sürec Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	24
Tablo 2.	Araştırma Değişkenlerinin Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	63
Tablo 3.	Başkalarını Bağışlama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Sonuçları.....	65
Tablo 5.	Zihin Okuma Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Sonuçları.....	66
Tablo 6.	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Sonuçları.....	67
Tablo 7.	Yakınlıktan Kaçınma Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup T Testi Sonuçları.....	68
Tablo 8.	Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Toplam Puanları ile Başkalarını Bağışlama Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	69

Tablo 9.	Üniversite Öğrencilerinin Zihin Okuma Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	70
Tablo 10.	Üniversite Öğrencilerinin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	71
Tablo 11.	Üniversite Öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Sonuçları.....	72

I.BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi ortaya konulmuş; amaçlarına, önemine, varsayımlarına, sınırlılıklarına ve kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir

1.1.Problem Durumu

Sosyal ilişkiler insan yaşamının temelini oluşturmaktadır. Bütün insanlar yaşamda başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya gereksinim duyarlar. İnsanların diğer insanlarla birlikte olma ihtiyacı, doğum ile başlayıp yaşam boyunca devam etmektedir. Özodaşık (2001) da sosyal ilişkilerin önemini belirtmekte ve sosyal sistemin bozulmasıyla bu ilişkilerin olumsuz olarak etkilendiğini, sağlıklı ilişki ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısının giderek arttığını belirtmektedir.

Başkaları ile ilişki kurma ve etkileşim halinde olma, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve doğası gereği yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle, ergenlik yılları kişilerarası ilişkilerde önemli değişikliklerin görüldüğü, bir takım çatışmaların yaşandığı bir gelişim dönemidir. Bu süreç çoğu zaman aile ve arkadaş çevrelerinden uzaklaşarak farklı bir sosyal ortama giren üniversite öğrencileri için daha sancılı olabilir (Hamamcı, 2002).

Üniversite dönemi boyunca, kişilerarası ilişkiler büyük önem kazanmakta ve bu ilişkiler gençlerin sosyal ve psikolojik gelişiminde önemli yer tutmaktadır. Bu ilişkiler içindeki olumlu yaşantılar gençlerin daha başarılı bir kimlik geliştirmesine ve toplum ile daha iyi bir uyum içinde yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Bununla beraber olumsuz yaşantılara dayanan ilişkiler ise bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili çeşitli problemler yaşamasına neden olabilmektedir.

Üniversiteye farklı bir şehirde başlayan öğrenciler, kendilerini aniden değişik bir akademik ve sosyal çevre içinde bulmaktadır. Bu yeni yaşam boyutu; eğitim yaşantıları, insan ilişkileri ve sosyal yaşam açısından geçmiş yaşantılara göre farklılık

göstermektedir. Öğrenciler yabancı oldukları bu sosyal ortamda bütün bireysel yaşam sorumluluklarını da tek başına üstlenmek zorunda kalmaktadır. Öğrenciler aile ve yakın arkadaş desteğinin bir anda kesildiği bu yabancı çevreye en kısa zamanda ve bireysel potansiyellerini de en üst düzeyde kullanarak uyum sağlamak ve sürdürmek zorundadır (Karahan ve ark., 2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda, öğrencilerin %21'nin başkaları ile ilişki kurmada, %14'nün aileleri ile, %25'nin ise karşı cinsle ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir (Kılıç, 1994).

Türk Üniversite Gençliği Araştırmasının sonuçlarına göre ise, üniversite öğrencilerinin %5.2'si annesiyle, % 10'u babasıyla, %7.6'sı kardeşiyle, %10'u öğretim elemanlarıyla, %10'u karşı cinsiyetten arkadaşlarıyla, % 8.2'si ise kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadır (Yazıcı, 2003).

Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada (Bilgin, 2000) öğrencilerin en önemli sorunlarından birisi de ailevi sorunlar (%65) ve arkadaş sorunları (% 24.9) olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunların çeşitli nedenleri olabilir. Geçirmekte oldukları döneme özgü bedensel, ruhsal değişimler ya da üniversiteye başlamakla birlikte sosyal ortamın değişmesi onların yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarını etkileyebilir. Dökmen (1994) bireylerin kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaşamalarının nedenlerini bireylerin ilişkilerle ilgili sahip oldukları bilişleri, algıları, ilişki ve çatışmayla ilgili duyguları, kişisel gereksinimleri, iletişim yetenekleri ile birlikte bazı kişisel ve kültürel etmenler, içinde bulunulan sosyal ve fiziksel çevre olduğunu belirtmektedir. Bu etmenlerden her biri tek başına ya da diğer etmenlerle birlikte, bireylerin ilişkilerinde problemler yaşamalarını etkileyebilir.

Bireylerin sahip oldukları olumlu ya da olumsuz bilişler, akılcı ya da akılcı olmayan düşünceler, gerçekçi ya da gerçekçi olmayan düşünce yapıları; durumları ya da kişileri değerlendirme biçimlerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda genel olarak, gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelere sahip bireylerin, kendilerini, sıkıntılı, kederli, çaresizlik, yetersizlik, değersizlik, aşağılanma, öfke, şiddet, yenilmişlik gibi olumsuz

duyguları daha yoğun hissettikleri görülmektedir. Olumsuz düşünceler, olumsuz duyguları harekete geçirmektedir. Olumsuz duyguların oluşumunda bunların öncülü olan bir düşünce süreci çalışmaktadır. Bu düşünce sürecinde birey çoğunlukla kendiliğinden ve herhangi bir çaba sarf etmeden ortaya çıkan otomatik düşünce biçimlerini kullanmaktadır. Otomatik düşüncelerde karar önceden verilmiştir; kararı ortaya çıkarmak için düşünce çarpıtılır ve bu çarpıtılan düşünceler belli filtrelerden geçirilerek ifade edilmektedir (Fair,1986).

Bilişsel çarpıtmalar, bilgi işleme yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılar (ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb.) ya da düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001). Bu bilişsel çarpıtmalar bireyin kendisine ve dış dünyaya yönelik algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve buna bağlı olarak yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal problemleri ortaya koymaktadır.

Literatürde son yıllarda kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili araştırmaların yapıldığı görülmektedir. İlişkilerle ilgili inançlar 1980'li yıllardan itibaren literatürde yer almaya başlamıştır. İlişkilerle ilgili inançlar bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995).

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sosyal ilişkilerinde fonksiyonel olmayan duygu ve davranışların gelişmesinde önemli bir faktördür. Bu çarpıtmalar oldukça yüksek düzeyde katı, abartılı, mantıkdışı, mükemmeliyetçi ve mutlakçı düşünce şablonları içermektedir (DiGiuseppe ve Zee, 1986).

İnanç sistemleri ve bireyin yetiştirilme tarzıyla yakından ilişkili olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bireyin diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller ve kişiler arası ilişkilerde yanlış anlaşılma ve yorumlamalara yol açar. Zamanla bu durum bilişsel çarpıtmalara sahip bireyin psikolojik sağlığını zedelediği için çarpıtmaların elimine edilmesi bireyin duygusal yapısının dengeli olmasına yardımcı olacaktır (Leung ve Poon, 2001).

Safran (1990), ilişki problemlerinin altındaki yapıların katı kişilerarası şemalar olduğunu belirtmektedir. Eğer bireyin katı inançları varsa bireyin kişilerarası ilişkilerle ilgili rol repartuarı oldukça sınırlı olacaktır ve işlevsel olmayan bir kişilerarası döngü oluşacaktır.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin karşı tarafın söylediklerini yanlış yorumladıklarını (Akın, 2010) ve kişilerarası ilişkilerde çatışma yaşamaya eğilimli olduğunun (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004) bulunması bu bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmede sıkıntı yaşadığını göstermektedir. Haferkamp'ın (1994) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sosyal ilişkilerden algıladığı doyumun düşük olduğunu bulması da bu bireylerin sosyal ilişki kurma sürecinde zorlandığının kanıtı olarak değerlendirilebilir.

Whisman ve Friedman (1998), ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemleri bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili (Türküm,1996) ve ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinde (Eryüksel ve Akün, 2003) bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olma bireylerin yaşamının her döneminde ve her düzeydeki ilişkilerinde görülebilir. Bu konuda yapılan araştırmalar da bu tür bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin, ilişkilerinden daha az doyum elde ettikleri (Sullivan ve Schwebel, 1995) ve daha az yapıcı problem çözme davranışı sergiledikleri bulunmuştur (Metts ve Cupach, 1990). Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların; utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, kişiler arası ilişkilerde yanlış anlama (Koydemir ve Demir, 2008), otomatik düşünceler ve çatışma eğilimi (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004) ile pozitif, ilişkiden elde edilen doyum (Haferkamp, 1994), öz-saygı (Koydemir ve Demir, 2008) ve evlilik uyumuyla (Hamamcı, 2005) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

İnsan yaşamında önemli yer tutan yakın ilişkiler, sosyal psikolojideki pek çok kuram ve araştırmaya konu olmuştur. Kişilerarası etkileşimin bir bölümü kabul edilen

yakın ilişkiler, bireylere sağladığı doyum, mutluluk gibi olumlu duyguların yanı sıra incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygulara da yol açabilmektedir. Genel bir eğilim olarak bakıldığında, iki birey arasındaki yakınlaşma arttıkça, bireyler, birbirleri için daha önemli hale gelmektedirler. Dolayısıyla, yakınlaşma arttıkça birbirlerinin davranışlarına bağlı olarak bireylerin incinebilirliği de artmaktadır (Taysi, 2007).

İncinme sonucu ortaya çıkabilecek ortak duygular gücenme, öfke, kızgınlık, intikam ve benzeri duygular olabilir. İncinmeye rağmen birçok kişi ilişkiye bir şekilde devam etmektedir. İlişkinin devamını sağlama ya da kolaylaştırma ve incinme sonucunda ortaya çıkabilecek bu tür olumsuz duygularla baş edebilme yollarından biri bağışlamadır (Taysi, 2007).

Bağışlamak, ilişkinin sürekliliğini sağlayan, olumsuz duyguları ortadan kaldıran bir tepkidir. Yakın ilişkilerde meydana gelen kişiler arası çatışmalar olumsuz duyguların yaşanmasına yol açabilmekte ve bunlar da ilişkiye zarar vererek bireyi incitmeye başlamaktadır. Bağışlamak, bu incinme duygusuyla başa çıkmayı sağlamakla beraber, kısa ya da uzun süreli olumlu sonuçların varlığıyla ilişkilidir (Allemand, Amberg ve diğ., in pres; Akt: Alpay, 2009).

Hargrave ve Sells (1997), bağışlamanın, ilişkisel doğasını vurgulayarak, bağışlamayı bozulan bir ilişkide kaybedilen güvenin yeniden kurulması ya da yeniden geliştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Burada, bağışlamanın kişilerarası yönüne dikkat çekilmiş ve bağışlama ile uzlaşma birbirine benzer görülmüştür. Uzlaşma kişilerarasıdır, bağışlama için uzlaşma gerekmekte bu nedenle de bağışlama da kişilerarası olarak tanımlanmaktadır.

Kişilerarası düzeyde bağışlama, incinen kişinin hatalı kişiyi bağışlayarak ilişkinin düzelmesine yardımcı olabilmektir. Bu anlamda, sosyal uyumun oluşturulmasına katkı sağlayan olumlu bir fenomen olarak görülmekte ve bağışlamanın başarılı kişilerarası ilişkilerde anahtar bir rolünün olduğuna inanılmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

McCullough ve Fincham (2006), insanlarda günlük hayatta ortaya çıkan çatışmaları çözmeye ya da bozulan ilişkileri onarmaya yardım eden bir mekanizmanın

bulunduğunu ve insanlardaki bu ilişki onarıcı iç psikik mekanizmanın ise bağışlama olduğunu vurgulamaktadırlar.

Enright ve Fitzgibbons (2000), bağışlamanın içsel bir süreç olduğu görüşüne dayanarak bağışlamayı, ‘İnsanlar, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi, cömertliği ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar’ şeklinde tanımlamaktadırlar. Tanımdaki ‘rasyonel olarak düşünme’, kişinin suçlu birey için acele bir yargıya varmadan, gerçeği çarpıtmadan suçlunun sadece ahlaki açıdan bir hata yaptığını düşünmesi demektir. Tanımdaki ‘isteyerek vazgeçme’, bağışlamanın aktif bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Kişi değişmek için uğraşmaktadır ancak bağışlama sürecinin tümüyle karar verilerek ve bilinçli olarak yapıldığını düşünmemektedirler. Tanımdaki ‘tepki’ kelimesi öfke ve yardımseverliğe eşlik eden duygular, düşünceler ve davranışlar anlamında kullanılmakta ve bu duygular, düşünceler, davranışlar olumsuzdan olumluya doğru bir uzam içinde ortaya çıkabilirler.

Yapılan çalışmalarda bağışlamanın, aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkilerin kalitesini ve doyumu yükselttiği (Berry ve Worthington, 2001; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003) bulunmuştur. Bağışlama eğiliminin; öfke (Freedman ve Enright, 1996), hata ile ilgili ruminasyon (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007) depresyon ve kaygı (Maltby, Macaskill ve Day, 2001) gibi olumsuz tepkilerin azalmasına, sosyal destek (Lawler-Row ve Piferi, 2006), baş etme becerisi (Maltby, Day ve Barber, 2004) ve psikolojik iyilik hali (McCullough ve Witvliet, 2002) gibi olumlu tepkilerin ise artışında etkili olduğu görülmüştür (Akt: Bugay ve Demir, 2011).

Enright ve Fitzgibbons’ın (2000) bağışlama tanımına dayanarak bireylerin kişilerarası ilişkilerini rasyonel olarak değerlendirip değerlendirmedeği, kişilerarası ilişkilerdeki olay ya da olguları olumlu veya olumsuz bilişsel değerlendirme biçimleri kişilerin karşılaştıkları çeşitli durumları ve kişileri bağışlama davranışlarını etkilemektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın, bireylerin, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasındaki ilişkilerin üniversite öğrencilerine ilişkin yapılacak çalışmalara yeni bir boyut kazandıracağı ve

konuyla ilgili uzmanlara üniversiteli gençlerin gelişimine katkıda bulunabilecek stratejilerin geliştirilmesinde fayda sağlayabileceği düşünülmektedir

Yapılan literatür taraması sonucunda kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını bağışlama değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu sebeple ülkemizde üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkiler gibi önemli bir konuda sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar ile kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürekliliğin sağlanmasında etkili olan bağışlama davranışları arasında ilişki olup olmadığının incelenmesi araştırmaya değer bir konudur.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde başkalarını bağışlamanın hem kişisel değişken (Cinsiyet) açısından incelenmesi hem de ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma) ile ilişkisinin ele alınması, başkalarını bağışlama ile kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları anlamada çok yönlü bir perspektif sunacaktır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerini alt boyutlarıyla birlikte ele almak ve bu boyutların öğrencilerin başkalarını bağışlayabilme davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1.Üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama davranışları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2.Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2.1. Üniversite öğrencilerinin zihin okuma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2.2. Üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2.3. Üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

3.1. Üniversite öğrencilerinin zihin okuma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

3.2. Üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

3.3. Üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma alt boyutunda yer alan bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin alt boyutlarıyla birlikte ele alınarak ve bu boyutların öğrencilerin başkalarını bağışlayabilme davranışları arasındaki ilişkiyi incelenmesi bakımından önem taşımaktadır.

Bireylerin bilişsel süreçleri ile ilişkilerini, yaşadıkları olayları olumlu veya olumsuz değerlendirme biçimleri, yaşadıkları bu olayları ve kişileri bağışlayabilmelerini etkileyebilmektedir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki olay ve olguları ya da kişileri rasyonel değerlendirme biçimleri, bağışlama davranışlarını etkileyebilen süreçler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın, bireylerin, kişilerarası ilişkilerle ilgili

bilişsel çarpıtma özellikleri ile başkalarını bağışlama becerileri arasındaki ilişkilerin üniversite öğrencilerine ilişkin yapılacak çalışmalara yeni bir boyut kazandıracağı ve konuyla ilgili uzmanlara üniversiteli gençlerin gelişimine katkıda bulunabilecek stratejilerin geliştirilmesinde fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalar bağışlamanın aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişinin yaşamındaki birçok sosyal alanda önemli ve etkili olduğunu ayrıca bireyin iyilik halini olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmada, kişilerarası ilişkilerde bağışlama sürecini daha iyi anlamak için yapılmıştır. Kişilerarası ilişkilerde çatışma kaçınılmazdır ancak bu çatışmayla nasıl mücadele edileceği daha önemli hale gelmiştir. Bağışlama ise bu yollardan biri olarak son yıllarda ilgi çekmeye başlamıştır.

Ülkemizde başkasını bağışlama kavramı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla ilgili kısıtlı araştırmalar bulunmakta ve birbirleri ile olan ilişkisi tam olarak bilinmemektedir. Bu anlamda araştırmadan elde edilen bulgulardan çıkarılacak sonuçlar ile yapılan önerilerin ülkemizde bu alanda önemli bir boşluğu dolduracağı ve benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara yol gösterici olacağı açısından önemlidir.

1.4.Varsayımlar

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

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

1.5.Sınırlılıklar

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

1. Araştırmadan elde edilen bulgular 2012- 2013 eğitim ğretim yılı Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın bulguları Heartland Bağışlama lęęi ve Kişilerarası İlişkilerle ilgili Bilişsel arpıtmalar lęęinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Bağışlama:

Bağışlama, bireylerin rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesi olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bilişsel Çarpıtmalar:

Bilgi işleme yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılar olup ya hep ya hiç tarzı düşünme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, kişiselleştirme vb. şekillerde ortaya çıkan, düşüncelerimizdeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar:

Sosyal ilişkilerin doğası ile ilgili aşırı derecede katı, abartılı, mantıklı olmayan ve mükemmeliyetçi düşünceler bireyin yakın ilişkilerinde nasıl davranacağını derinden etkilemekte ve bu tür düşünceler ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar olarak kavramsallaştırılmaktadır (DiGiuseppe ve Zee, 1986).

Kısaltmalar:

HFS: Heartland Forgiveness Scale

İBÇÖ: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, bağışlama kavramı tanımlanmış ve kavramı açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın diğer değişkeni olan kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramının açıklamasına da yer verilerek ilgili literatürdeki araştırmalar sunulmuştur.

2.1.BAĞIŞLAMA

Literatürde özellikle son yıllarda bağışlama ile ilgili araştırmaların arttığı görülmektedir.

2.1.1.Bağışlama Kavramının Tarihçesi

Bağışlama fenomeni, Amerika ve Avrupa’da, 1930’lu yıllarda psikologlar ve akıl sağlığı uzmanları tarafından araştırılmaya başlamıştır (McCullough, Pargament ve Thoaresen, 2000).

Bağışlama kavramı temelde, dinlerin ve felsefenin ilgi alanına girmekte ve iki açıdan ele alınması gereken bir kavramdır. Bunlardan biri, eylemlerinden dolayı kişinin kendisinin bağışlanmasıdır. Bu tür bağışlama, çoğunlukla dinlerin ilgi alanına girmekte ve bir insanın ilahi bir varlık tarafından hangi koşullarda, niçin ve nasıl bağışlanacağını irdelemektedir. Diğer yandan, daha çok felsefe ve psikolojinin ilgi alanına giren bağışlama ise bir bireyin kendisini incitmiş başka bir bireyi bağışlaması anlamına gelmektedir. Bu yönüyle bağışlama, felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınmakta ve bağışlama, ahlaklı ya da erdemli olmanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bağışlama, incinme durumunda bireyin seçeneklerinden biri olduğu için bir tercih sayılmakta ve bu nedenle erdemli olmanın gereklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bağışlama kavramı felsefî tartışmalarda hemen her zaman olumlu görülen bir kavram olmamış ve bu sebeple bazı eleştiriler almıştır. Örneğin, Nietzsche (1887)

bağışlamayı bir zayıflık ifadesi olarak görmekte ve sadece kendi haklarını adil bir çözüme ulaştırmada yetersiz olan zayıf kişiler için olduğunu iddia etmektedir. Murphy ve Hampton (1988), bu görüşün şöyle açıklanabileceğini vurgulamaktadırlar: Bağışlamaya gerek yoktur çünkü gerçekten güçlü bir kişi öfke duymaz, kişi diğer insanların kendi benlik saygısı üzerinde bir etki yaratmada önemli olduklarını düşünecek kadar zayıf değildir. Dolayısıyla, bağışlama, zayıf insanların tercih edeceği bir eylemdir. Nietzsche'nin bağışlayan zayıf insanı, bütün tek tanrılı dinlerde bağışlayan güçlü insan olarak görülmüştür.

Bağışlama kavramına teolojik açıdan bakıldığında bunun, kişi için bir kurtuluş ve ruhsal anlamda bir doyum ve iyileşme olduğu görülmektedir. Daha dünyevi bir açıklamada ise bağışlama, psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak vurgulanmaktadır. Bu iyileşme sadece kişinin kendisi için değil incinmenin yaşandığı ilişki için de bir iyileşme oluşturmaktadır. Kişilerarası düzeyde bağışlama, incinen kişinin hatalı kişiyi bağışlayarak ilişkinin düzelmesine yardımcı olabilmektedir. Bu anlamda, sosyal ahengin oluşturulmasına katkı sağlayan olumlu sosyal bir fenomen olarak görülmektedir. Bağışlama için diğer bir bakış açısı, bağışlamanın iç psikik bir fenomen olmasıdır. Bu bakış açısında, incinen kişi öfkesini ve nefretini suçlu kişiye karşı korumaya devam etmektedir ya da öfke ve intikamdan vazgeçip iyilikseverlikle yaklaşmaya çalışmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Bazı dinler bağışlamanın bir görev veya zorunluluk olduğunu belirtirler. Mesela Yahudilikte bağışlamak bir zorunluluktur çünkü insanoglu Tanrı'nın bir yansımasıdır ve Tanrı bağışlamayı emreder. Özellikle suçlu kişi pişmanlık belirttiğinde ve bağışlanmak istediğinde bağışlama zorunludur. İlk Yahudi inançlarında bağışlama Tanrı'nın özelliklerinin merkezinde yer alır ve Tanrı'nın bağışlaması için tövbe etmek gerekmektedir (Rye ve ark., 2000).

Hristiyanlıkta yer alan bağışlamayla ilgili görüşlerin çoğu Yahudilikten alınmıştır. Tanrı tarafından bağışlanmak diğerlerini bağışlamayı gerektirmektedir çünkü Yahudilikte olduğu gibi bağışlamak ahlaki bir görev olarak görülmektedir. İlahi bağışlama isteyen kişilerin geçmeleri gereken en önemli basamak öncelikle tövbe etmektir. Vaftizle elde edilen ilahi güç tarafından bağışlanmış olma mertebesi hayat boyu günah işlememeyi gerektirmektedir (Rye ve ark., 2000).

İslamiyette, Allah'ın bağışlaması koşula bağlıdır. Diğer dinlerde olduğu gibi ilahi bağışlama için tövbe etmek gerekmektedir. Sosyal ilişkilerde ise suçlu kişiyi bağışlamak için suçlu kişinin pişman olması gerekmemektedir. Kuran'da insanların günah işleme eğilimlerine karşılık Allah'ın sonsuz bağışlaması vurgulanmaktadır. İslamiyette çekilen acının karşılığının verilmesi uygunsu da esas vurgu bağışlama üstünedir. İslamiyet, inananlarını bağışlamaya zorlamamaktadır çünkü bu sadece onların isteksizce bağışlamalarına neden olabilir (Mokhtar, 2000). İslam inancı, kişilerarası bağışlamaya, ilişkileri düzenlediği ve toplumsal barışı sağladığı için oldukça önem vermektedir.

Genel olarak ilahi dinlerin, bağışlama üzerine benzer ve farklı bakış açıları mevcuttur. Hristiyanlık ve Yahudilikte bağışlama merkezi bir rol oynamaktadır. İslamiyette ise Allah tarafından bağışlanmak önemli olmakla beraber kişilerarası bağışlama da oldukça önemlidir. Hristiyanlık ve İslamiyet, bağışlama için suçlunun pişmanlığını ifade etmesini gerekli görmezken; Yahudilik, bağışlanması gereken durumları açıkça belirtir. Ayrıca, Yahudilik ve İslamiyet, bağışlama için uzlaşmayı gerekli görmezken; Hristiyanlık, farklı olarak bağışlama için uzlaşmanın olması gerekmektedir.

Sonuçta bağışlama bir ahlaki erdem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağışlama bir görev olmanın aksine gönüllü bir tercihtir. Kişinin bağışlama zorunluluğu yoktur. Bağışlamazsa suçlanmaz, bağışlarsa övülür (Enright ve the Human Development Study Group, 1994). Bağışlama bu nedenle felsefi modellerde bağışlayandan bağışlanana doğru tek yönlü olarak düşünülür. Bağışlayan ve bağışlanan açısından faydası ilk olarak göz önüne alınmaz, bağışlamanın önemi onun ahlaki bir erdem olup olmamasından kaynaklanır (Scobie ve Scobie, 1998).

Hope (1987), bağışlama kavramının psikoloji literatürüne uzun yıllardır girmeme nedeninin, bağışlama kavramının teolojik bir kavram olarak görülmesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bununla beraber, bağışlamada dini bakış açıları psikolojiye bazı faydalar sağlamıştır. Bunlardan ilki, dinin bağışlamadaki psikolojik süreçleri nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olmaktadır. İkincisi, bu incelemenin bağışlamayı daha detaylı kavramsallaştırmaya izin vermesine ve üçüncü olarak da

bağışlamadaki farklı dini bakış açılarını bilmenin, danışmada danışanların bağlı oldukları dini görüşlerin bağışlamaya nasıl baktığını daha iyi anlamalarına yardımcı olmaktadır.

Bağışlama sadece kişi için bir iyileşmeye neden olmamakta ayrıca ihlalin yaşandığı ilişki içinde bir iyileşme yaratmaktadır. İhlal, kişilerarası ilişkilerdeki fiziksel, ahlaksal ve psikolojik sınırların çiğnenmesidir (Worthington, 1998). Olumlu katkıları olduğunun belirtilmesine rağmen literatürde bağışlamanın ortak bir tanımı mevcut değildir ancak son zamanlarda bağışlamanın, belirli bir ihlal sonucu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu sosyal bir değişim (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000) olduğuna ilişkin tanımı ortak kabul görmeye başlamıştır. Diğer bir ifadeyle, bağışlama, suçlu kişiye yönelik intikam ve kaçınma güdülerinde azalmayla birlikte olumlu duygularda artışı ifade etmektedir. Öfke, intikam ve kaçınma duygularındaki azalmanın yani bağışlamama duygularındaki azalmanın, bağışlama için yeterli olmadığını ayrıca olumsuz duyguların azalmasıyla birlikte olumlu duygularda da artış olması gerektiği belirtilmektedir (Wade ve Worthington, 2003).

2.1.2.Bağışlama Kavramı ve Tanımları

Bağışlama kavramının ne olduğundan önce ne olmadığının anlaşılması açısından öncelikle bağışlama kavramı ile karışan kavramların açıklanması gereklidir. Bağışlama kavramı ile karışan kavramlardan biri *mazur görmektir*. Mazur görmeyle ifade edilmek istenen yapılan suçun ahlaki açıdan yanlış sayılmasına rağmen ilgili bazı faktörler nedeniyle kişinin ortaya koyduğu yanlış eylemden sorumlu ve suçlu tutulamayacağıdır (Murphy ve Hampton,1988). Bağışlama sürecinde göz önüne alınan en önemli durum kişinin niyetidir. Mazur görmede, niyete atıf yapılmadığı için bağışlamadan farklıdır.

Bağışlama kavramı ile karışan diğer bir kavram *haklı çıkarmaktır*. Haklı çıkarmada, yapılan eylem ilk olarak her ne kadar yanlış bir eylem olarak düşünülse de daha sonraki değerlendirmelerde eylemin en doğru eylem olduğu sonucuna varılır. Bu kavramın bağışlamayla ilişkisi yoktur. Eğer eylemi yapan kişinin yaptığı eylemden ötürü suçu veya sorumluluğu yoksa bağışlanmasına da gerek yoktur çünkü kızgınlık duyulacak bir davranış yapmamıştır (Murphy ve Hampton, 1988). Bütün günü bilgisayarın başında oyun oynayarak geçiren bir çocuğun, ailesinin bilgisayarını geçici

olarak elinden alması bu duruma örnek olabilir. Çocuk, ailesinin davranışını haklı bulabilir çünkü bunu kendi iyiliği için (derslerine çalışmak, gözlerini yormamak vb.) yapmışlardır, suçlu olmadıkları için bağışlanacak bir durum yoktur. Dolayısıyla haklı çıkarmada, eylem son değerlendirmede uygun olarak kabul edildiğinden zarar verme amacı taşımamaktadır ve zarardan sorumlu olma da söz konusu değildir.

Bağışlama kavramı ile karıştırılmış diğer bir kavramda *özel aftır*. Özel afta, suçlu kişinin bazı kamu kurallarına uymaması sonucu adaleti sağlayan bir otorite tarafından kişiye ceza verilmesi ancak bu cezanın belirli merciler tarafından hafifletilmesi veya kaldırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988). Bu durumun bağışlama ile ilgisi yoktur çünkü bağışlamayı sadece incinen ya da suça uğrayan kişi gerçekleştirebilir çünkü bağışlama içsel bir süreçtir.

Bağışlamak *unutmak* değildir. Unutmak, yaşanan acı bir olayı veya olayları kişinin bilincinden uzaklaştırmasıdır. Unutmada kişiyi rahatsız eden sorun çözülmemektedir. Dahası, bağışlama olayın düşünülmemesi ve sorunun çözülmemesi değildir aksine kişi bağışlama sürecine aktif olarak katılmaktadır. Yaşanan olayı veya olayları kabul etmektedir (Taysi, 2007).

Bağışlama *göz yumma* değildir. Bunun anlamı, zarar gören kişinin zarar eylemini reddetmesi ve bu yüzden herhangi bir özür beklememesidir. Aslında ortada bir suçlu yoktur, suçlu olmadığı için kızılacak veya öfke duyulacak bir kişi de yoktur. Ortaya çıkan kızgınlık inkar edilmiş, bastırılmış ve ilişkiye devam edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Literatürde bağışlama kavramı üzerinde yapılan tanımları ele aldığımızda;

Enright ve Coyle (1998), bağışlamayı; bireyi incitmiş, hak edilmeyen bir davranış sergilemiş birine karşı beslenen olumsuz yargı, ilgisiz davranış ve gücenmeye son verme istekliliği olarak tanımlamaktadırlar.

Worthington (1998), bağışlamayı, inciten bireyden kaçınma ve uzaklaşma, bu bireye yaşanan öfke ve intikam duygularını azaltma güdüsü olarak ifade etmektedir.

Enright ve Fitzgibbons (2000), bağışlamanın içsel bir süreç olduğu görüşüne dayanarak bağışlamayı; ‘İnsanlar, rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi, cömertliği ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar’ şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu tanımda birey acele bir yargıya varmadan, gerçeği çarpıtmadan suçlunun sadece ahlaki açıdan bir hata yaptığını düşünerek kişi duygularının değişimi için sürece aktif bir şekilde katılmaktadır.

McCullough (2001), bağışlamayı, bir incinme sonucunda bireylerde yaşanan, bir takım güdüsel değişiklikler olduğunu belirterek, bağışlamanın ilk olarak, küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona erdirilmesi olarak tanımlamıştır.

Macaskill (2005), bağışlamanın, bireyde, onu incitene karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranma güdüsüne yol açabileceğini ifade etmektedir. Yani bağışlamak için kişinin sadece öfke ve intikamdan vazgeçmeyip ek olarak suçlu kişiye karşı olumlu duygular da beslemeye çalışmasıdır.

Thorensen (2000), bağışlamayı, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçerek zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla öfke ve intikam alma gibi olumsuz duyguları, hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır. Bir diğer deyişle bağışlama, belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan suçlu kişiye karşı içsel, olumlu bir değişim aşamasıdır (Akt: Taysi, 2007).

Hill (2001), bağışlamayı, bir çatışma sonrasında, kişiler arası ilişkileri düzenleyen, sağlıklı insan gelişiminin merkezi olarak düşünmektedir.

Hargrave ve Sells (1997), bağışlamanın, ilişkisel doğasını vurgulayarak, bağışlamayı bozulan bir ilişkide kaybedilen güvenin yeniden kurulması ya da yeniden geliştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Burada bağışlamanın kişilerarası yönüne dikkat çekilmiştir. Bu anlamda bağışlama ne sadece içsel ne de sadece kişilerarası bir süreçtir yani iki özelliği de birlikte içermektedir.

Frommer'a (2005) göre, bağışlamanın yalnızca iç psişik yönünü almak yanlıştır. Bağışlamanın iç psişik ve kişilerarası yönü karşılıklı etkileşim içindedir. Başkası tarafından bağışlanmayı istemek veya başkasını bağışlamada referans diğer kişidir.

McCullough, Worthington ve Rachal'ın (1997) tanımı, bağışlamanın güdüsel ögesini içine almakta ve kişilerarası bağışlamayı, suçlu kişiye karşı olumlu bir değişim olarak açıklamaktadırlar. Bu değişimler zarar veren kişiye karşı azalan intikam alma güdüsü, zarar veren kişiden uzak kalmayı sürdürmeye karşı daha az güdülenme ve suçlu kişinin zarar verici davranışlarına rağmen, bu kişiyle uzlaşma ve iyi niyet için artan güdülenmedir.

Fincham, Hall ve Beach (2006) de kendini bağışlama ile kişiler arası bağışlama arasında fark olduğunu vurgulamaktadırlar. Kendini bağışlama kavramında yapılan hata, davranış, düşünce ve duygu boyutunda görülürken, kişilerarası bağışlama da sadece davranış olarak görülmektedir. Kendini bağışlamada, kişinin kendisi ve diğerine yaptığı hata bağışlanırken, kişilerarası bağışlamada suçlu kişi bağışlanmaktadır.

Bağışlama konusunda kişilerarası diyalogun varlığı ya da yokluğunu ele alan Andrews (2000) müzakereye bağlı bağışlama ve tek taraflı bağışlama olmak üzere iki tür bağışlamadan bahseder. Müzakereye bağlı bağışlamada, bağışlayan ve bağışlanan kişi arasındaki asıl diyalog bağışlama için temel oluşturur. Öte yandan tek taraflı bağışlamada, bağışlama süreci hata işleyen tarafa bağlı olmaksızın tamamen içsel bir süreç olarak gerçekleşir. Bağışlamak için hata işleyen kişiden hiçbir beklenti yoktur. Bu çeşit bağışlama tüm dışsal koşullardan bağımsız olarak bağışlayanın kendi belirlediği zamanda gerçekleşir (Akt: Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

McCullough ve Fincham (2006), insan repertuarındaki ilişki onarıcı iç psişik mekanizmanın bağışlama olduğunu belirtmektedirler. Bu mekanizmanın gelişimi ile ilgili Piaget'in görüşleri oldukça önemli fakat Piaget, çalışmalarında bağışlamaya çok az atıfta bulunmuştur. Enright ve The Human Development Study Group (1994) yazılarında Piaget'in bağışlamaya ilişkin görüşlerini aktarmışlardır. Piaget, bağışlamanın gelişimsel bir süreç olduğunu ve bağışlamak için bazı özelliklerin oluşması gerektiğini belirtmektedir. Bu özelliklerden biri, olgunlaşmadır. Çocukluğun sonuna doğru bağışlama kavramı oluşmaya başlamaktadır. İkinci özellik, nesnenin

manipölasyonudur. Kişinin bağışlamayı uygulaması gerekmede eğer kişi bağışlamayı uygulamazsa, bağışlaması zorlaşmaktadır. Üçüncü özellik, sosyal girdidir yani dini ve kültürel değerlerin bağışlamayı desteklemesi oldukça önemlidir. Son özellik ise dengelemedir. Kişi bağışlamaya çalışırken birçok zorluk yaşayabilmektedir, stres, karmaşa, zorlanma gibi ancak bu durum bağışlamayla birlikte bir denge halini almaktadır. Piaget, geç çocuklukta bağışlamanın ortaya çıkışını çocuğun bağımlı düşünceden bağımsız düşünceye geçişinden kaynaklandığını belirtmektedir. Gerçek bağışlama, ergenlik öncesi gelişmekte ve karşılıklılık temelinde ‘sana nasıl davranılmışsa öyle davran’ düşüncesine dönüşmektedir.

Bağışlamanın ahlaki ilkelerini daha net ele alabilmek için Enright, Santos, ve Al-Mabuk (1989), bağışlamanın ahlaki gelişimi için yeni bir model geliştirmişlerdir. Kohlberg’in ahlak evreleri gibi bağışlamanın da ahlaki *gelişim* evreleri olduğundan bahsetmişlerdir. İnsanların bilişsel becerileri geliştikçe, başkalarının bakış açısından olaya bakmaları ve bağışlamaları kolaylaşmaktadır. Ahlak gelişimi gibi bağışlama gelişimi de değişmez ve evrensel değildir. Modelde, bağışlamanın gelişimi karışıktır yani insanlar evreler arası gerileyebilmekte veya evreleri atlayabildiklerinden dolayı modelde daha sonra evre yerine tarz kelimesi kullanılmıştır. *Tarz 1, intikamcı bağışlamadır*. Bu tarzda düşünen bir kişi bağışlamayı öç almak olarak görmektedir. Küçük çocuklarda bu tarz bağışlama görülmektedir. Önemli olan eşitliği sağlamaktır ancak eşitlik sağlansa da bağışlama ortaya çıkmamaktadır. *Tarz 2, telafi olarak bağışlama*, kişi kendisine ne yapıldıysa onun telafisini istemektedir. Zarar gören kişi zarar vereni bağışlamadığı için kendini suçlu hissedebilmektedir. Zarar gören kendini daha iyi hissetmek için bile bağışlayabilir. *Tarz 3, beklentisel bağışlama*, bilişsel olarak daha üst seviyededir. Bu tarzı kullanan kişinin, bağışlama kararında aile ve akran grubu etkili olmaktadır. Eğer kişi bağışlaması gerektiğine inanmadan bağışlarsa içsel süreçlerde bir değişiklik olmadığı için gerçek bir bağışlama oluşmamaktadır. *Tarz 4, yasal olarak beklentisel bağışlama*, kişi üyesi olduğu bir grup veya organizasyonun güdülemesiyle bağışlama kararı almaktadır. Dini ve felsefi gruplar buna örnek olabilir. Kişi bağlı bulunduğu grubun bağışlama ile ilgili görüşlerinin altındaki nedeni yeterince öğrenmemişse, bağışlama zorunluluktan öteye gidememektedir. *Tarz 5, sosyal ahenk olarak bağışlama*, kişinin bağışlamayı ahlaki bir değer olarak gördüğü ilk düzeyidir. Kişi bağışlamanın sadece kendisi için değil aileler, gruplar, toplumlar içinde de yararlı olduğunu düşünebilmektedir. Kişi bağışlamanın iyi sonuçlarıyla ilgilidir. *Tarz 6, sevgi*

olarak bağışlamada, kişi bağışlananın iyi sonuçlarıyla daha az, iyiliğin kendisiyle daha fazla ilgilidir. Bu tarzda bağışlayan kişinin bağışlaması başkalarının tepkilerine dayanmamaktadır (Akt: Taysi, 2007).

Gordon ve Baucom'a (2003) göre ise bağışlama başka dört evrede gerçekleşir. Süreç acı duygusunun fark edilmesiyle başlar, bu evre *etki evresi* olarak adlandırılır. Bu evre bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamasıyla belirlenir. İkinci evre bireyin neden acı çektiğini ve hata yapan kişiyi anlamaya çalıştığı *anlama evresidir*. Hatayı ve hata yapan kişiyi daha iyi anlama, bireyin genelde birinci evrede kaybedilen kontrol duygusunu yeniden kazanmasını sağlar. Üçüncü evre bireyin neden sorusuyla boğuştuğu ve çektiği acıyı anlamlandırmaya çalıştığı *iyileşme, harekete geçme evresidir*. Bu aşamada birey yaşanan olayın hayatını kontrol etmesine son verir ve bu evre genellikle bağışlayan ve bağışlanan arasında gerçekleşen diyalogla diğer evrelerden ayrılır. Dördüncü evre olan *bağışlama evresinde* ilişkide güven yeniden tazelenir. Bu evrede mağdur yaşanan acı, öfke ve dargınlık duygularını bırakır (Akt: Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Günümüzde, bağışlamayı anlamak için bazı kuramsal modeller öne sürülmüş ve bu bağışlama modellerinin her biri bağışlamaya yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen bu modellerin kızgınlık, acı, saldırganlık ve nefret, başkalarını bağışlamaya karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini bağışlamaya karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma gibi ortak noktaları bulunmaktadır.

2.1.3. Bağışlamayı Açıklayan Modeller

2.1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın bağışlama kavramını pek fazla ele almadığı görülmektedir. Horwitz (2003), bağışlama kavramının, ilişkilerin devamlılığını sağlamasına ve zihinsel sağlığa katkılarına rağmen, psikanalitik literatürde göz ardı edildiğini belirtmiştir. Psikanalistlerin, zihinsel çarpıtmalarla zarar görmüş yakın ilişkileri onarmaya girişmiş olduklarını ancak yakın ilişkilerin kalıcılığı ve devamlılığına engeller oluşturan ve aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşlıkların arasına acı dolu ayrılıklar ve mesafeler koyan bağışlananın genel sonuçlarıyla ilgilenmediğini

belirtmiştir. Horwitz (2003)'e göre, insan etkileşiminin bu boyutunu çalışan analistler, üç engelle sahiptir. Bunlardan ilki, bağışlamanın içsel temellerinin belirgin olmaması, kişiler arası eylem, davranışlara işaret etmesidir. İkinci engel; bağışlamanın diğeriyle iyi geçinmesi için bireyin öfkesini bastırma ya da bir çeşit mazosistik tepki gibi öteki yanağı çevirme davranışının derecesine, sahte bağışlama ve bunun tersi olan gerçek bağışlama davranışına vurgu yapmasıdır. Üçüncüsü ise, bilimin dışında kalmış görünen dini topluluklar tarafından ele alınan bağışlama kavramıdır.

Smith (2002), Freud'un kini ve düşmanlığı bilinçaltında tuttuğunu ancak bağışlamayı ise bilinç düzeyinde tuttuğunu belirtmektedir. Birey bir güçsüzü bağışladığında, kinin bilinçaltındaki konumu, bağışlamanın bilinçli krallığı ile yer değiştirmiş olmaktadır. Psikodinamik literatürde bağışlamanın ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmaktadır. Psikodinamik yaklaşımda bağışlama müdahalelerinde, öfkenin ve intikamın 'gitmesine izin verme' becerisi kazandırılmaktadır. Ödipal dönemde ise çocuk anne babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini bağışlamakta, anne ve babanın da çocuğu, aralarına girdiği için bağışlamaları gerekmektedir (Akthar, 2002).

Psikodinamik yaklaşımda, anne-bebek ilişkisi açısından bağışlamanın gelişimi açıklanmaya çalışılmıştır. Bağışlamanın psişik gelişimi, anne-bebek ilişkisine dayanmaktadır. Anne, bebeğinin kendisini kullanmasına izin vermekte ve onun bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Bebeğin anneyi kullanması ve bu isteklerine kızsız bile annenin bebeği bağışlayıcı bir tutum içinde kabul etmesi, bebeğe bağışlamayı öğretmektedir Melanie Klein'ın nesne ilişkileri kuramı bağışlama kapasitesinde merkezi bir rol oynamaktadır. Kurama göre bebek ve anne arasındaki ilişkide hem sevgi hem de nefret vardır. Başlangıçta bebekler anneleriyle fantezi içinde ilişkiye girerler. Bebek kendi parçalarını nesnenin parçaları olarak görür. Bu durumun şizoid yanısırdır ve doğumla başlar. Kendi saldırganlığını memeye (anneye) yansıtır ve memeden korkar. Bebek ayrıca sevgiyi de anneye yansıtır. Bu da memeye yöneliktir ve pozisyonun paranoid kısmını oluşturur (Taysi, 2007).

2.1.3.2. Bağışlamanın Süreç Modelleri

Bağışlama literatüründe, en yaygın model olarak bağışlamanın süreç modeli belirtilmektedir. McCullough ve Worthington (1994), bağışlamanın süreç modellerinin, danışanlara bağışlama sürecini nasıl kolaylaştıracaklarını öğretmede ve bağışlama ile ilgilenenler için de bağışlama süreci için oldukça yardımcı model olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda süreç modelleri, danışanlara bağışlamayı tek bir olay olarak görmek yerine bir süreç olarak görmesine ve bağışlama süresince duygu, düşünce ve davranışı şekillendirerek normalleştirmesine yol açmaktadır. Çünkü bireyler, olumlu ya da olumsuz düşünceleriyle bu bağışlama sürecini güçlendirebilmekte ya da sürecin etkisini azaltabilmektedirler. Bağışlamanın süreç modelleri, tüm bireylerin aynı bağışlama sürecini kullanması yerine, birey farklılıklarına vurgu yaparak farklı modeller sunması açısından önemli bulunmaktadır.

Süreç modellerinde bağışlama, iki insan arasında ele alınmakta ve buna uygun danışma süreci izlenmektedir. İncinen ve inciten kişi kim olursa olsun ve yaşanan zarar ve zararın şiddeti ne olursa olsun danışmada izlenen bağışlama süreci değişmez. Buna karşın, süreçteki gerçek farklılık, zararın şiddetine göre sürecin uzamasıdır. Bağışlama, incinme veya zarar çok büyük veya çok derin olmadığında çok daha kolay olmaktadır. İncinme çok fazla olduğunda bağışlamak için daha fazla zamana ve çabaya ihtiyaç duyulmaktadır (Hill, 2001).

Süreç modellerinden biri olan öfke yönetiminde Fitzgibbons (1986), bağışlamanın bilişsel ve duyuşsal özelliklerini kullanmıştır. İntikam arzusundan vazgeçmedikçe ve bağışlamak için bilinçli bir karar vermedikçe öfke çözülmeyecektir. Bağışlama müdahalesinde, ilk süreç anlama, zararı meydana getirenin duygusal gelişimi anlamlandırmaktır. Danışana öfkeyle baş etmesi için ‘bağışlama egzersizleri’ önerilir. Bu egzersizlere ek olarak öfkeyle baş etmeyi kolaylaştırmak için danışmada acı verici olayları tekrarlayıp kişinin öfkesini yüksek sesle ifade etmesi istenir. Fitzgibbons’dan sonra Hope (1987), bağışlamayı danışma sürecinde ele almıştır. Hope, danışanlarına bağışlamayı geçmişin acılarından kurtulma veya onları kabul etme olarak öğretir. Hope, teolog olan Donnelley’in bağışlama için beş aşamasının danışma sürecinde kullanılabileceğinden bahseder. İlk aşama, *acıyı kabul etmektir*, sonraki aşama *bağışlamaya karar vermektir*. Üçüncü aşama, *bağışlamanın kolay olmadığını*

hatırlamaktır, diğer aşama kendini bağışlamaktır, son aşama ise bağışlamamanın sonuçlarını gözden geçirmektir.

Enright ve Fitzgibbons (2000), psikoterapide bağışlamanın dört aşamalı süreç modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde, klinisyen ve danışan dört aşamada ve bu aşamaların içine yerleşmiş 20 birimle çalışmaktadırlar. Bağışlamanın süreç modelindeki evreler, ortaya çıkarma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi, derinleştirme evresidir. İlk aşama olan *ortaya çıkarma evresi*, kişinin yaşadığı acının ve uğramış olduğu haksızlığın, kişinin hayatındaki öneminin ne olduğu, yaşamını tehdit edip etmediğinin bilinmesi gerekmektedir. Bireyin yaşadığı haksızlık sonucunda acısını ifade etmesi değişimin gerçekleşmesi için çok önemlidir ve bağışlamak için güdüleyici bir görev görmektedir. Kişi acı ve adaletsizlik duygusu yüzünden, öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Diğer evre olan *karar evresi*, kişinin bağışlamanın ne olup ne olmadığını düşündüğü bir evredir. Birey bağışlamaya karar verdiğinde, bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Ancak bu bağışlamanın olması için bu yeterli bir süreç olmamaktadır. Bu aşamada, suçlu olan kişiyi bağışlamaya karar verilmektedir. *Çalışma evresi* olan üçüncü evrede, birey kendisine zarar veren insanı yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye başlamaktadır ve ona karşı merhamet duymaya başlamaktadır. Bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler söz konusu olmaktadır. Bu bir çeşit yeniden yapılandırma aşaması olarak ele alınabilmekte ve bu sayede hata yapan kişiye karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamaktadır. Bu aşamada suçluyla empati kurma söz konusudur. Öfke azaldıkça, birey suçluya karşı daha fazla anlayış ve merhamet sergilemektedir. Son aşama olan *derinleştirme evresinde*, suçlu hakkında geliştirilmiş olan içgörü, kişinin kendisi ile ilgili bazı soruları ortaya çıkarmaktadır. Bu sorular, geçmişte kendisinin de bağışlanmak istendiği zamanların olup olmadığı, bağışlanma yaşantısını nasıl denetimlediği, bağışlanmaya ilişkin tecrübelerinin neler olduğu sorularıdır. Kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke, kızgınlık ve öç alma gibi kişinin sağlık durumunu olumsuz etkileyebilecek duygulardan bilinçli olarak vazgeçmektedir. Yaşadığı haksızlık ve acıdan kişisel gelişimi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır. Böylece, birey bağışlama kavramını her yönüyle iyice anlamlandırmış ve özümsemiş olmaktadır.

Tablo.1. Bağıslama Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler

Ortaya Çıkarma Evresi

- 1.Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986).
- 2.Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984).
- 3.Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985).
- 4.Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985).
- 5.Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985).
- 6.İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel, 1986).
- 7.Kişinin, zararla birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close, 1970).
- 8.Olası değişmiş bir ‘adil dünya’ görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987).

Karar Evresi

- 9.Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/ dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987).
- 10.Bağıslamanın bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman, ve Rique, 1998).
- 11.Suçluyu bağışlamaya karar verme (Neblett,1974).

Çalışma Evresi

- 12.Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith,1981).
 13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunnigham,1985; Droll,1984/1985)
 14. Acıya dayanma/kabul etme (Bergin,1988).
 15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987).
-

Derinleştirme Evresi

- 16.Acı çekme ve bağışlama sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959).
 - 17.Geçmişte başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham, 1985).
 - 18.Kişinin tek başına olmadığı içgörüşü (Enright ve ark., 1998).
 - 19.Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright ve ark.,1998).
 - 20.Olumsuz duyusun azalması ve belki olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).
-

2.1.3.3. Bağışlamanın Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve ark. (1998) tarafından öne sürülen bağışlamanın sosyal psikolojik modelinde, bağışlama güdüsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Modelde, iki olumsuz duyusu iki güdüsel sisteme karşılık gelir. İlk duyusu, incinme duygusudur ve kişi bir saldırıyı algılar algılamaz suçlu kişiden kaçınmaya çalışır. Bu duyuya karşılık gelen güdü, suçlu kişiyle yeniden temas kurmaktan ve iletişime geçmekten kaçınmadır. İkinci duyusu, haklı öfkedir, burada kişi suçlu kişiden intikam almak ya da ona zarar gelmesini istemektedir. İkinci duyuya karşılık gelen güdü intikam almaya yöneliktir. Bu iki güdüsel sistem, bağışlamama durumunda işlemektedir. Kişi suçlu kişiden kaçındığında ve intikam almak istediğinde bağışlamamaktadır.

Modelde, bağışlamanın belirleyicileri de açıklanmıştır. Bağışlamanın en yakın belirleyicisi, kişinin zarar veren eş ve zararlı ilgili düşünce ve duygularıyla ilişkili sosyal bilişsel değişkenlerdir. Bunlardan en önemlisi duygusal empatidir. Diğer önemli sosyal bilişsel değişken, yapıları çok sık düşünmektir. Bağışlamayı belirleyen sosyal bilişsel değişkenlerin en sonuncusu ise yüklemelerdir. Bağışlamanın, sosyal bilişsel değişkenlere göre daha az yakın belirleyicisi ise zararın kendisidir. Zarar, zararın şiddetini, suçlu kişinin özür dilemesini ve suçlunun bağışlanma isteğini kapsar ve

bağışlamanın belirleyicileri olarak görülür. Diğer iki değişkene göre bağışlamaya biraz daha uzak olan bir başka değişken, suçun işlendiği kişiler arası ilişkinin niteliğidir. İlişkideki kişilerin yakınlık düzeyi bağışlamanın ortaya çıkmasında önemlidir. Bağışlamaya en uzak olduğu düşünülen değişken ise kişilik özellikleri veya bilişsel süreçlerdir. Modelde, bağışlama, ikili ilişkiler içinde uyma ve fedakarlık isteği gibi ilişki yapıcı değişimlere benzetilmektedir. Buna karşın, bağışlama, uymaya benzemez çünkü uyma için gerekli koşulların oluşması bağışlama için yeterli olmayabilir (Fincham, 2000).

2.1.3.4. Hargrave'in Bağışlama Modeli

Hargrave, kuramsal çalışmasında bağışlamayı aile terapisi çerçevesinde ele almıştır. Aile içinde zarar gören kişi zarar veren kişiye karşı öfke ve hiddet duymakta ve ayrıca ilişkinin olumsuz bir durum almasından ötürü kendini suçlayıp utanç hissetmektedir. İncinebilir olmayı en aza indirmek için eşler, bu ve bundan sonraki ilişkilerinde aşırı kontrollü davranabilmektedirler. İlişkiye güvenleri zedelendiği için bundan sonra güvenilir ilişkiler kurmanın zor olduğunu düşünüp kaos yaşayabilmektedirler (Hargrave ve Sells, 1997).

Bu modele göre, aile içinde ortaya çıkan bağışlama süreci aklama ve bağışlama kategorileri altında ele alınmaktadır. Aklama ve bağışlama birbirinden ayrı fakat birinin diğerine üstün olmadığı süreçlerdir. Aklamada, zarar gören kişi zarar veren aile üyesini onun içsel süreçleriyle anlamaya çalışmaktadır. Bağışlama, aile içinde zarar görenin aradaki güveni yeniden oluşturması adına zarar verene telafi için fırsat vermesi ve ilişkinin nasıl daha güvenilir olması gerektiği hakkında birlikte karar vermeleri sonucu oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu model, bağışlamayı diğer modellerden farklı olarak ardışık bir basamak süreci olarak tanımlamamaktadır. Bağışlamanın dört ögesini (içgörü, anlama, telafi, bağışlamanın açık eylemleri) ölçmek için tasarladıkları bir ölçekle bu modeli desteklemişlerdir (Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave, bağışlamayı ilişkisel / bağlamsal bir bakış açısıyla kavramsallaştırmış; güven ve dürüstlük bu bağlamda ilişkisel ahlak sisteminde aile üyelerinin dengeli, karşılıklı ve güvenli ilişki yaşamasını sağlamaktadır. Hargrave modelinde bağışlama, hatalarını telafi etmesi için karşı tarafa fırsat verme ve açık bağışlama eylemi ile

gerçekleşir. Telafi için fırsat verme, aldatılanın aldatana kendisine yeniden güvenilebileceğini göstermesi için fırsat tanınmasıdır. Açık bağışlama eyleminde ise ilişkideki bozulmayı açıkça tartışır ve gelecekte daha güvenilir yeni bir ilişki için neler yapabilecekleri konusunda karara varılmaktadır. Modele göre, bağışlama durumlarının her biri birer istasyondur ve eşler, hatalı tarafı bağışlamak, ilişkiye olan güvenlerini yeniden kazanmak için bu dört istasyon arasında gidip gelmektedirler (Hargrave ve Sells, 1997).

2.2.BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Günümüze kadar bir çok yazar ve düşünürün yaklaşımlarının temelinde, duygusal rahatsızlıkların mantıksız ve gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığı inancı vardır. Albert Ellis, 1955 yılında Akılcı-Duygusal Terapiyi geliştirmiş ve bilişsel davranışçı yaklaşımın ilk önemli isimlerinden biri olmuştur. Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi kuramına göre, insanlar hem akılcı ve doğru hem de akılcı olmayan ve çarpık bir biçimde düşünme eğilimi ile dünyaya gelmektedirler. İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevmek, diğer insanlarla ilişki kurma ve kendini gerçekleştirmeye yönelik bir eğilimle doğar. Ancak insanlar aynı zamanda kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hataları sürekli tekrarlamaya, batıl inançlara, mükemmeliyetçiliğe, kendini suçlamaya ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin bir eğilime de sahiptirler. Bütün bu eğilimlerin yanı sıra insanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerini değiştirme kapasiteleri de vardır (Corey, 1996).

Akılcı duygusal terapi yaklaşımı, ABC çerçevesi içinde işlemektedir. Bu kuram kişinin yaşantıları, inanç sistemi ve duyguları arasındaki etkileşimi açıklamaktadır. “A” noktasında yaşamdaki olumsuz, üzücü ve örseleyici olaylar, “B” noktasında bireylerin yaşamlarındaki olumsuz ve üzücü olayları düzenleme amacıyla kullandıkları inanç sistemleri, “C” noktasında ise, kişinin karşılaştığı olayların kişisel ve duygusal sonuçları yer almaktadır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeni olaylar değil olaylara yönelik geliştirilen düşüncelerdir. Duygusal rahatsızlıklar, yanlış, mantıksız, geçersiz, bireysel dogmatik inançlardan kaynaklanmaktadır (Corey, 1996). Dolayısıyla, günlük yaşamımızı öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygularla sürdürüyorsak, bunların sorumluluğunu, ilişkili olduğu olaylarda değil, bu olaylarla

karşı karşıya kaldığımızda kafamızda oluşturduğumuz yorum ve anlamlarda aramamız gerekir. Çevremiz ve kendimiz hakkında geliştirmiş olduğumuz düşünce, yorum ve anlam kalıpları ne ölçüde gerçekçi ve akılcı iseler duygulanmalarımız da o ölçüde sağlıklı ve daha az yıpratıcı olabileceklerdir.

Bilişsel Terapi kuramının kurucu olan Aaron Beck tıpkı Ellis gibi çalışmalarına psikanalitik yaklaşımla başlamış fakat kuramın birtakım yetersizliklerinden yola çıkarak özellikle psikanalizin soyut ve karmaşık yapısı onu kendi yaklaşımını geliştirmiştir. Fakat her iki kuramcı da düşünce, duygu, davranış üçlüsünün etkileşimini yorumlamış, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeninin dış olaylar değil, kişinin bu olaylarla ilgili geliştirdiği düşünceleri olduğunu belirtmişler ve terapi oturumlarında aktif, yönlendirici, yapılandırılmış ve kısa süreli bir yol izlemişlerdir. Temel ortak noktaları olmasına karşın Ellis'in ABC Modeli, Beck modeline göre daha didaktiktir yani terapist hastanın akılcı olmayan inançları üzerinde odaklaşmasını sağlar ve bunlardan vazgeçmesi için tartışır. Beck modelinde ise terapist müdahaleleri bu kadar doğrudan kuvvetli değildir ve hastanın seçenekleri kendisinin bulmasına yardımcı olunur. Bu iki sistem özellikle de Beck'in bilişsel modelini en fazla kullanılan psikoterapi yaklaşımı haline gelmiştir (Savaşır ve Batur, 2003).

2.2.1. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı

Aaron T. Beck, 1960'lı yılların başında Pensilvanya Üniversitesinde depresyon teşhisi almış hastalarla çalışmaları sonucunda bilişsel terapiyi geliştirmiştir. Başlangıçta Psikanalitik yaklaşımı benimseyen Beck, depresyondaki kişinin olumsuz düşünce içeriğine odaklaşmanın daha tatmin edici olduğuna karar vermiştir (Kaya, 2004).

Bilişsel yaklaşım, başta Aaron Beck olmak üzere Albert Ellis ve Donald Meichenbaum da katkılarıyla psikolojik bozuklukların temelini oluşturduğunu düşündükleri çarpık düşünce yapılarının tanımlanması ve değiştirilmesi yolu olarak geliştirilmiş, günümüzde ise oldukça esnek ve çok yönlü bir anlayışla gelişme göstermiştir (Ağır, 2007).

“Bilişsel Terapi” bir çok ruhsal bozukluğun altında işlevsel olmayan çarpıtılmış düşünce biçimlerinin olduğunu savunmuştur ve kuram “bizi hasta yapan

düşüncelerimizdir” görüşü ile özetlenmiştir. Buna bağlı olarak, bir düşünce için yapılacak değerlendirmedeki en önemli kriter “düşüncenin rasyonel olup olmadığı, gerçekçi temeller üzerine oturup oturmadığı” olmaktadır. Birey, düşündüğü şeyin doğruluğunu ve geçerliğini test etmek durumundadır. Eğer bireyin düşüncesi rasyonel değilse veya rasyonellik düzeyi düşükse bireyin buna ne kadar inandığı da değerlendirilmek zorundadır (Ağır, 2007).

Beck hastaları ile yaptığı çalışmalarında, hastalarının otomatik düşüncelerinin öne çıktığını görmüştür. Bu durum onu obsessif-kompulsif nevroz, anksiyete ve depresyon kavramlarını bilişsel çarpıtmalar açısından tekrar formüle etmeye yönlendirmiş ve hastanın hatalı düşüncelerini düzeltmeye yönelik uygulamalar geliştirmesine yol açmıştır. Karen Horney, Alfred Adler ve Harry Stuck Sullivan gibi yazarların oluşturduğu Neo-Freudiyen yaklaşım da Beck’in Klasik Psikanalizden ayrılarak kendi teorisini geliştirmesine yardımcı olmuştur. Beck, kuramını geliştirirken davranışçı yaklaşımla da ilgilenmiştir. Davranışçı tekniklerin, hastadaki bilişsel ya da tutumsal değişikliklere neden olduğu için etkili olduğunu savunmuştur. Ayrıca, terapi yaklaşımını geliştirirken, davranışçı yaklaşımın kullandığı, terapi sürecinin sistematik planlanması, davranışlardaki nicel değişiklikler hakkındaki vurgular gibi tekniklerden etkin bir biçimde yararlanmış ancak davranış terapisini kişinin kendisi, terapisti ve terapi süreci hakkındaki düşüncelerini görmezden geldiği için sınırlı bulmuştur (Patterson ve Watkins, 1996).

Beck’in “Kavrama ya da Bilişsel Terapi” yaklaşımı aktif, talimatçı, sınırlı zamanlı yapısal yaklaşımdır. Kuram, olumsuz düşünceleri ve uygun olmayan işlevsel sayıltıları tanımlama ve değiştirmeyi vurgulamaktadır. Beck’e göre erken yaşantılar, hatanın kendi ve dünya ile ilgili bazı temel işlevsel olmayan şemaların gelişmesine neden olmaktadır. Bu şemalar daha sonra algıları organize etmede ve davranışları yönetmede kullanılmaktadır. Bireyin oluşturduğu bu şemalar, son derece katı uçta, değişmeye dirençli ve işlevsel değildirler. İşlevsel olmayan düşünceler aktif olunca “olumsuz otomatik düşünce bombardımanına” yol açmaktadırlar. Kişinin kontrolü dışında, hoş gitmeyen duygulara yol açtıkları için bunlara olumsuz denmektedir. Beck’in bilişsel kuramı duygusal zorluklar veya rahatsızlığın doğasını anlamak için uygulanmaktadır. Beck’in yaklaşımı, kuramsal rasyonaliteye yani bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili deneyimlerini nasıl yapılandırıldığı buna bağlı oluşan, düşünce ve

davranış şekli bireyin kendi gerçeklik algısını oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bireyin davranışlarını anlamak için onun gerçeklik algısını anlamak gerekmektedir (Beck, 1990).

Bilişsel yaklaşım doğru olmayan sonuçlara önem vermektedir. Bireyin kesin düşüncelerinin irrasyonel değil fakat daha çok genel ve aşırı olduğu fikrini öne sürmektedir. Beck' e göre bireyler kurallarla yaşamakta ve sorunların nedeni, gerçekçi olmayan kural düzenekleri, etiketlemeler, yorumlar, değerlendirmeler ve uygunsuz aşırı kurallardır. Bir başka ifade ile bireyler tek boyutlu, tümsel, mutlak, ahlakçı, değişmez bir düşünme yapısına sahiptir (Ağır, 2007).

2.2.2.Bilişsel Model

Bilişsel terapi, bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bu modele göre insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Bilişsel modele göre, tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceleridir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere yol açar. Daha kalıcı düzelmeler ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır (Beck, 2001).

Bilişsel model, sekiz temel ilke üzerine inşa edilmiştir. Bunlardan ilki, bireyin bir durum karşısında nasıl davrandığı ve hissettiğidir. İkinci ilke, yorumlamadır ki bu da o an devam eden dışsal durumun değerlendirilmesi, başa çıkma kapasitesi, olası alışkanlıklar, riskler ve farklı yöntemlerin değeri ile ilgilidir. Üçüncüsü, her bir bireyin olayları algılamasının kendine özgü olmasıdır. Bir kişi için büyük bir stresle sonuçlanan bir olay, bir diğeri için stres yaratmayabilir. Dördüncüsü, bireyi duyarlı ve kolay incinebilir kılan etmenlerden biri de kişilik yapısıdır. Otonomim ve sosyotropik kişilik yapıları farklı stresörlere karşı duyarlıdır. Beşincisi ise, bir gerilimle birlikte ilkel, ben-merkezci bilişsel sistem, kendini korumak amacıyla harekete geçer ve bir süre sonra bireyin olayları değerlendirmesi aşırı, tek taraflı, kesin ve genel yargılar verme şekline dönüşebilir. Farkında olmadan yapılan bu değerlendirme bireyin akıl, hatırlama ve dikkatinde önemli bir azalmaya neden olabilir. Altıncı ilke, depresyon, kaygı bozukluğu

gibi her bir sendromun kendine özgü şemaları, bilişsel alt yapıları vardır. Bu şemalar sendromu oluştururken, her bir sendrom belirli duygu ve davranışlarla sonuçlanır. Yedincisi, diğer insanlarla kurulan gerilimli etkileşimler, uyumsuz bilişlerin güçlendiği bir döngü yaratır. Son olarak, “fiziksel bir saldırı” veya “sosyal bir eleştiri” aynı somatik tepkileri oluşturur. Bu da savaş – kaç – donakal’dır (Beck, 1987; Akt: Kuyucu, 2007).

Bilişsel modelin üstünde durduğu üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır. Bunlar; Temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşüncelerdir.

2.2.2.1. Temel İnançlar

Temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarındandır. Olumsuz temel inançlar genellikle katı, toptancı ve aşırı genelleyicidirler ve değişime karşı oldukça direnç gösterirler. Bu inançlar kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik olarak geliştirilmektedir. Çocuk kendi için önemli insanlarla etkileştikçe bu inançlar gelişmeye başlar. Genel olarak insanlar olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürken, psikolojik rahatsızlık durumlarında olumsuz temel inançlar ortaya çıkmaktadır. Temel inançlar, “Yetersizlik” ve “Sevilmeme” ile ilişki olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır. Yetersizlik temel inançları, çaresizim, güçsüzüm, kontrolü yitirdim, zayıfım, incinebilirim gibi şeklindeki inançlardır. Sevilmeme temel inançları ise, sevilmecek ve hoşlanılmayacak biriyim, çekici değilim, istenmiyorum, ilgi gösterilmeyen biriyim, kötüyüm gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Çocukluktan başlayarak insanlar, kendilerine diğer insanlara ve yaşadıkları dünyaya ilişkin bazı inançlar geliştirirler. En temel, en derinlerdeki inançları ise dünya ve diğer insanlarla olan ilk deneyimleriyle biçimlenen genellikle de hiç sorgulanmamış olan algıları ve fikirlerdir. Bu fikirler kişi tarafından değişmez doğrular olarak olduğu gibi kabul edilirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır (Kılınç, 2005).

Herhangi bir durumda, kişinin temel inançları, o durumunu algılayışını etkiler. Bu etki duruma özgü otomatik düşüncelere yansır. Bu otomatik düşünceler de çeşitli duygu, düşünce ve davranışlara neden olur. Bilişsel terapistler, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği; öğrenildiği, bu yüzden de değiştirilebileceğini danışana çeşitli tekniklerle göstermektedirler (Beck, 2001).

Yaşamları boyunca pek çok kişi olumlu temel inançlarını sürdürür (örneğin, “Genel olarak olup bitenler kontrolüm altında sayılır”, “Beğenilen biriyim” gibi.) Hastaların ise sadece kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları vardır: “İnsanlara güvenilmez”, “Dünya berbat bir yerdir” gibi. Temel inançlar, bazı yazarlar tarafından “şemalar” olarak anılmaktadır. Beck, ikisi arasında şöyle bir ayrım yapmaktadır. Beck’e göre, şemalar dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapıları oluştururken, inançlar, o yapının kişisel deneyimlere dayalı içeriğidir (Beck, 2001).

2.2.2.2. Ara İnançlar

Ara inançlar, kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural tutum ve varsayımlarıdır. Temel inançlar, ara inançların gelişimini etkiler. Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemekte, bu algıları ise neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davrandığını belirlemektedir. Bilişsel terapist için önemli olan işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği, öğrenildiğidir. Otomatik düşünceler kadar çabuk olmasalar da, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler. Ara inançları belirleyebilmek için, bir varsayım cümlesini tamamlatma, bir kural ya da tutumunu doğrudan sorma ya da aşağı doğru ok tekniklerinden yararlanılabilir. Herhangi bir düşüncenin hasta için ne anlama geldiğini sormak genellikle bir “ara inancı” ortaya çıkarır. Ama aynı düşüncenin hastanın kendisi hakkında nasıl bir fikir verdiği sorulduğunda, genellikle ortaya çıkan temel inançlardır (Beck, 2001).

2.2.2.3. Otomatik Düşünceler

Beck'in temel kavramlarından biridir. Bu tür düşünceler herhangi bir seçim yapmaksızın ya da gayret sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkmaktadırlar. Psikolojik sorunlar yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ya da abartılmış biçimde ortaya çıkmaktadır (Beck, 2001).

Kendiliğinden ve otomatik olarak zihinde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Birey genellikle bu düşüncelerin farkında değildir. Farkında olduğu şey düşünceleri takip eden duygusal ve ruhsal durumudur. Bu düşünceler hiç eleştirmeden doğru olarak kabul edilir. Çok seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler. İki tür otomatik düşünceden söz edilebilir. Bunlardan birincisi, hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşüncelerdir. İkinci gruptakiler, doğru olabilir ancak kişinin bundan çıkardığı sonuç yanlıştır. Üçüncü gruptakilerde ise otomatik düşünce doğru olabilir ama işlevselliği kalmamıştır. Otomatik düşüncelerin geçerliğini ve işlevselliğini değerlendirip daha işlevsel biçimde tepki göstermek genellikle duygularda olumlu bir değişiklik yapmaktadır (Beck, 2001).

Otomatik düşünceler, planlanmadan, yargılanmadan, düşünmeden, çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir. Doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayıltıları yansıtır ve bireyler tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler, bazen o kadar çabuk oluşurlar ki kişi bunların farkında olamayabilir. Otomatik düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedirler. Kişinin belirgin sorunlarına ilişkin olan bu düşünceler, içeriğinin ve anlamının ne olduğuna bağlı olarak belirli duygularla ilişkilidirler. Kişiler genellikle bunlarla ilişkili olan duyguların farkındadırlar. Biraz eğitimle bu düşüncelerinin de farkına varabilirler. (Beck, 2001).

2.2.3. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel kurama göre, bireyin kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi düşünmektedir ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlış bir biçimde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı bu düşünme yanlışlıkları yani bilişsel çarpıtmalardır (Savaşır ve Batur, 2003).

Bilişsel Çarpıtmalar, bireyin kendisini ve dış dünyasını algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, otomatik düşünceleri ve buna bağlı olarak yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları açıklamaktadır. Bireylerin kendisi, yaşantısı ve geleceğe yönelik olumsuz yargılara varırken kullandığı süreçlere, bilişsel çarpıtma şemaları denilmektedir. Bilişsel hatalar olarak da adlandırılabilen bilişsel çarpıtmalar, bireyin düşüncelerindeki sistematik mantık hatalarıdır (Fair, 1986).

Beck (2001)'e göre bilişsel çarpıtmalar, bilgi işleme yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılar olarak ifade edilmektedir. Bu yapılara göre, alınan yeni bilgi bilimsel olarak işlenirken var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler otomatik düşünceler ya da imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşır.

Bilişsel yapıda yer alan işlevsiz inançlar bireyin düşüncesini biçimler ve psikopatolojiye özgü bilişsel hatalara yol açar. Buradaki bilişsel hatalar, bilgiyi işleme sürecindeki özgün yanlışlıklar ve eğilimler olarak görülmektedir. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi sonucunda duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar bir diğer deyişle duruma uygun olmayan olumsuz otomatik düşüncelerde görülen özelliklerin sınıflandırılmasıyla çeşitli bilişsel çarpıtma kategorileri şeklinde ortaya çıkar (McKay ve Fanning, 2006; Akt: Türkçapar, 2008).

Genel olarak, gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelere sahip bireylerin, kendilerini mutsuz, sıkıntılı, korku içinde, kederli, çaresizlik, yetersizlik, değersizlik, önemsizlik, acınma, aşağılanma, öfke, şiddet, kıskançlık, yenilmişlik gibi olumsuz duyguları daha yoğun hissettikleri görülmektedir. Olumsuz düşünceler olumsuz

duyguları çağırılmaktadır. Olumsuz duyguların oluşumunda bunların öncülü olan bir düşünce süreci işlemektedir. Bu düşünce sürecinde birey çoğunlukla otomatik düşünce biçimlerini kullanmaktadır. Otomatik düşünceler de karar önceden verilmiştir; kararı ortaya çıkarmak için düşünce çarpıtılmakta ve belli filtrelerden geçirilerek ifade edilmektedir (Fair,1986).

Beck'in Bilişsel Terapi modeline göre bilişsel çarpıtmalar, kişinin işlevsel olmayan ve yanlış biçimde düşünmesinin ürünleridir. Mutlakıyetçi dogmatik öğeler içerip, görgül olmamaları, test edilmeden gerçekmiş gibi kabul edilmeleri ile dikkat çekmektedirler. Bilişsel çarpıtmalar kişinin kendisini değersiz ve hayatı anlamsız bulması, geleceği ümitsiz görmesi ile belirlenen olumsuz ya da hatalı inançlarının varlığı ile fark edilmektedir (Eryüksel, 1996).

Bilişsel çarpıtmanın temelinde duyguların ilişkili olduğu olayların değil, bireylerin bu olay hakkında yaptıkları yorumların etkisinin olduğunu belirtilmektedir. Bilişsel çarpıtma, bireyin kendisini ve dış dünyasını algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri ve buna bağlı olarak yaşadığı duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunları ifade etmektedir. Bilişsel çarpıtma durumunda birey, yaşadığı olayları, bu olaylar içindeki kendisinin ve diğerlerinin rol ve konumlarını, olayların meydana geldiği koşulları ve olayların sonuçlarını gerçekçi olmayan değerlendirmelerle açıklayabilmektedir. Dolayısıyla, bireyde olaylar karşısında kendini suçlama, kendini olumsuz değerlendirme, yaşamının gidişatını değiştiremeyeceğine dair inanç ve değerler, umutsuzluk, kendine zarar verebilme gibi sağlıklı olmayan davranış tarzları gelişmektedir. Ters bir bakış açısı ile kendini olumsuz değerlendiren, geçmiş, şimdi ve gelecek konusunda olumsuz değerlendirmelerde bulunabilen ve olayların gidişatına dair dışsal yüklemlemeler yaparak onlar üzerindeki etkileme düzeyini yetersiz algılama durumlarında bilişsel çarpıtmanın varlığından söz etmek mümkündür (Bornstein,1987; Akt: Ağır, 2007).

Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanına yayılarak, kişinin kendisini, o andaki deneyimini ve geleceğini değerlendirme biçimini etkiler. Bu bilişsel çarpıtmaların sonucu, otomatik düşüncelerdir. Bunlar belirli bir yaşam olayını izleyerek hızla ortaya çıkan düşüncelerdir ve kişi tarafından sistematik bir çözümlemeden geçirilmezler, istemsiz ve anidirler. Otomatik süreçler, dikkat gerektirmediği için, kişi

farkında olsun olmasın devamlı işlev gösterirler ve kişinin bu süreci başlatmak için hemen hemen hiçbir çaba göstermesi gerekmez. Bunlar, insanlara davranışlarında rehberlik eden, büyük bir kısmı senaryolaştırılmış ve de alışkanlık haline getirilmiş düşüncelerden oluşur. “Asla başarılı olamayacağım.”, “Herşey benim hatam.” örnek olarak verilebilir. Bütün bu bilişsel çarpıtmaların ve sonuçtaki otomatik düşüncelerin kaynağı ise şemalardır. Bilişsel şemalar, olayları algıırken bireylere anlam çerçeveleri sağlayan öğelerdir. Şemalar, çocukluktan başlayarak oluşan ve daha derinde yatan temel yapılardır (Kuyucu, 2007).

Şemalar, karşılaşılan bilgi ve yaşantıları ayrıştırma, kodlama ve değerlendirme işlemlerinde kullanılan dikkat, bellek ve düşünme proseslerinin organize edildiği üniteler olarak tanımlanabilir. Sisteme giren bilginin nasıl yorumlandığına ve dolayısıyla oluşacak davranışın ve duygunun bu yoruma göre nasıl belirlendiğine açıklama getirmektedirler. Ayrıca, insanların aynı durum ve olay karşısında gösterdikleri farklı ve çoğunlukla mantık dışı tepkileri de anlaşılabilir kılmaktadır. Şemaların içeriği, inançlar, yargılar, kurallar, yasaklar olabilir. Bunlar, kişinin bilgiyi işlemesini ve buna bağlı olarak davranışlarını yönlendirdiği için, tek yönlü bilgi işlemeye, seçimde/yorumda yanlılıklara yol açabilir, uyumu ve işlevselliği bozabilir. Şemalar bilişsel yapılar olmakla birlikte, bir kişide duygusal, güdüsel, uygulamacı ve kontrolcü olarak da vardır. Bilişsel - duygusal – güdüsel – uygulama ve kontrol şemaları bir uyaran karşısında birbirini ateşleyip “zincirleme tepki” oluştururlar (Kuyucu, 2007).

Beck’e göre (2001) hastalar genellikle düşüncelerinde tutarlı biçimde bazı hatalar yaparlar. Bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır. Bilişsel hatalar olarak da bilinen bilişsel çarpıtmalar ya da düşüncelerimizdeki tipik hatalar aşağıda verilmiştir:

1. Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Herhangi bir durumu, bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak. Örnek: “Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir”

2. Felaketleştirme: Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek. Örnek: “Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım.”

3. Duygulara Göre Mantık Yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek. Örnek: “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum ama hala kendimi başarısız hissediyorum”.

4. Olumluyu Geçersiz Kılmak: Kendi kendinize olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemek. Örnek: “O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti”.

5. Aşırı Büyültme/Küçültme: Kendini, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları küçültmek. Örnek: “Sınavlarda yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez”.

6. Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak. Örnek: “Beş para etmeyen biridir.”

7. Zihinsel Süzgeç (Seçici Soyutlama): Resmin tümünü görmeye çalışmak yerine, gereksiz yere olumsuz bir nokta üzerinde odaklaşmak. Örnek: “Bir tane bile olsa olumsuz bir puan almak işimi iyi yapmıyorum demektir”.

8. Karşındakinin Zihnini Okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşımızdakinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak. Örnek: “Benim aptal olduğumu düşünüyor.”

9. Aşırı Genelleme: O andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak. Örnek: “Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok”.

10. Kişiselleştirme: Farklı sebepleri olabileceğini hiç dikkate almadan diğerlerinin olumsuz davranışlarının sebebini kendine mal etmek. Örnek: “Benim yüzümden öyle ters davrandı”.

11. “Meli-malı” Cümleler: Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak, bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek. Örnek: “Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam felaket olur”.

12. Tünel Bakışı: Bir durumun yalnızca olumsuz tarafını görmek. Örnek: “Kızımın hocası hiç bir şeyi anlamıyor. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil” (Beck, 2001).

2.2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

Literatürde 1980’li yıllardan itibaren kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel etmenlerin rolü vurgulanmakta, ilişkilerle ilgili inanç ve düşüncelerin kişilerarası ilişkileri etkilediği belirtilmektedir (Jones ve Stanton, 1988; Akt: Hamamcı, 2002).

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sosyal ilişkilerinde fonksiyonel olmayan duygu ve davranışların gelişmesinde önemli bir faktördür. Bu çarpıtmalar oldukça yüksek düzeyde katı, abartılı, mantıkdışı ve mutlakçı düşünce şablonları içermektedir (DiGiuseppe ve Zee, 1986).

İnanç sistemleri ve bireyin yetiştirilme tarzıyla yakından ilişkili olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bireyin diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller ve kişiler arası ilişkilerde yanlış anlaşılma ve yorumlamalara yol açar. Zamanla bu durum bilişsel çarpıtmalara sahip bireyin psikolojik sağlığını zedelediği için çarpıtmaların elimine edilmesi bireyin duygusal yapısının dengeli olmasına yardımcı olacaktır (Leung ve Poon, 2001).

Koydemir ve Demir (2008) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkilerde reddedilme, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kişilerarası ilişkileri yanlış yorumlamayla ilişkili olduğunu bulmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin karşı tarafın söylediklerini yanlış yorumladıklarını (Akın, 2010) ve kişilerarası ilişkilerde çatışma yaşamaya eğilimli olduğunun (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2004) bulunması bu bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmede zorlandığını

göstermektedir. Nitekim Haferkamp'ın (1994) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sosyal ilişkilerden algıladığı doyumun düşük olduğunu bulması da bu bireylerin sosyal ilişki kurma sürecinde zorlandığının kanıtı olarak değerlendirilebilir.

Bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, öğrencilerin %21'nin başkaları ile ilişki kurmada, %14'nün aileleri ile %25'nin ise karşı cinsle ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları bulunmuştur (Kılıç, 1994).

İlişkilerle ilgili inançlar bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkilerden beklentileri ve yaşanan olayları algılama biçimlerinden oluşmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995).

İlişkilerle ilgili inançlar gerçekçi ve işlevsel olmadığında bireylerin kişilerarası ilişkilerinde problem yaşama olasılığı artmaktadır (Whisman ve Friedman, 1998).

Ülkemizde Türküm (1999) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkiler ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını bulunmuştur. Bir başka çalışmada, öğrencilerin kişilerarası duyarlılık alanına ait problemleri incelenmiş, araştırma grubunun %20'si başkaları tarafından anlaşılmadıklarını ya da dikkate alınmadıklarını, %15'i ilişkilerinde duygularının kolayca inciltilebildiğini, %10'nu da başkalarının kendilerini sevmedikleri ve düşmanca davrandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca aynı çalışmada, üniversite öğrencilerinin %11'nin insanlara karşı güven duymadıkları, %16'sının ise fırsat verilerse başkalarının kendilerinden yararlanacaklarına inandıkları belirlenmiştir.

Bilişsel terapinin kuramsal temellerinde de bireyin kendisine ve başkalarına yönelik olarak geliştirdikleri varsayımlar tanımlanmaktadır. Örneğin, Beck (2001) tarafından tanımlanan “ben sevilmeyen biriyim” temel inanç kategorisi ya da “dünya tehlikelerle dolu, insanoğluna güvenilmez” gibi temel inançlar da bireylerin ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir. Safran (1990) ise bilişsel terapiyi kişilerarası yaklaşımla bütünleştirme girişiminde kişilerarası şema kavramını önermektedir. Kişilerarası şema bireyin ilişkilerini sürdürmesiyle ilgili bilgileri içeren ve bireyin bağlanma figürleri ile erken yaşantıları üzerine temellenen genel bilgi yapıları olarak görülmektedir. İlişkileri

devam ettirmeye yönelik bir program olarak da tanımlanabilen bu şemalar, bireylerin kişilerarası ilişkilerini algılamalarını şekillendirmekte ve ilişkilerinde değişik strateji ve davranışlar kullanmalarına yol açmaktadır. Safran'a göre eğer birey kişilerarası ilişkilere ilişkin kesin katı inançlara sahipse, ilişkilerle ilgili rol repertuarı oldukça dar olacak ve işlevsel olmayan bir kişilerarası döngü sergileyecektir.

Kişilerarası ilişkiler alanında en çok tartışılan konulardan biri de bu gerçekçi ve işlevsel olmayan inançların bireylerin yaşamında nasıl geliştiği ve sürdüğüdür. Literatürde bu konuyla ilgili bazı görüşler ve araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Kayser ve Himle (1994) bireylerin ilişkilerle ilgili inançlarının geçmişteki önemli kişilerle yaşanan ilişkilere dayandığını, geçmişte yaşanan anne babanın ölümü, anne babanın boşanması, anne ya da baba tarafından terk edilme gibi travmatik yaşantıların bu inançların gelişimini etkilediğini ileri sürmektedir (Akt: Hamamcı, 2002).

Sinclair ve Nelson (1998)'in araştırmasında boşanmış ve boşanmamış ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin sahip oldukları ilişki inançları karşılaştırılmış, anne baba boşanmasının ergenin ilişki inançları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda boşanmış ailelerden gelen öğrencilerin özellikle “anlaşmazlıklar ilişkiye zarar verir” türündeki bilişsel çarpıtmalara daha fazla inandıkları bulunmuştur

Robin ve Foster (1989), ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların başlaması ve sürdürülmesini açıklayan bir ilişki döngüsünden söz etmektedirler. Bu döngüye göre eğer bireyler ilişkilerde olumlu bilişlere sahip olurlarsa, ilişkilerinde olumlu duygular yaşayacaklardır. Şayet aile üyelerinden biri sürekli olarak ilişkilerini olumsuz biçimde isimlendiriyorsa, zaman içerisinde sürekli yaşanan olumsuz etkileşim, olumsuz bilişleri pekiştirecek, uzun dönemde bu kişiler birbirlerine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler geliştireceklerdir.

Literatürde bireylerin belirli tür ilişkilerde sahip olduğu gerçekçi ve işlevsel olmayan ilişki inançlarının tanımlandığı görülmektedir. Bu inançların bazıları eşler arasındaki ilişkiye yönelikken, bir kısmı aile ilişkileri ile ilgilidir. Bunlar dışında anne, baba ve ergenlerin ilişkilerde sahip oldukları inançlarla, yalnızlık duygusu yaşayan

bireylerin sahip olduğu inançları belirlemeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Hamamcı, 2002).

2.2.4.1. Aile Üyelerinin Birbirleri İle İlişkilerinde Sahip Oldukları Bilişsel Çarpıtmalar

Aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar incelenmiş ve aile sistemi içerisinde yer alan bireylerin sahip olduğu inançlar değişik şekillerde sınıflandırılmaktadır. Örneğin Bernard ve Joyce (1984) anne babaların çocuklarıyla ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları şöyle açıklamaktadır:

- 1.Çocuğum tarafından daima sevimli ve onaylanmalıyım.
- 2.Çocuklar anne babaları ile anlaşmazlık içinde olmamalıdır.
- 3.Çocuğum benim istediğim her şeyi yapmalı ve ben bunu yaptırabilecek güce sahibim.
- 4.Çocuklar kendilerini ifade etmeleri için tamamıyla özgür olmalılardır.

Araştırmalarda, anne baba ergen ilişkilerinde onların çatışmasına neden olduğu belirlenen ilişki inançları ise şu biçimde açıklanmaktadır (Roehling ve Robin,1986).

1.Mükemmelliyetçilik: Anne babaların çocuklarının kusursuz olmaları gerektiğini düşünmeleridir. Örneğin, anne babalar “gençler anne babalarına karşı her zaman saygılı davranmalıdır” inancına sahip olabilirler.

2.Zarar verme: Anne babaların gençlerin bazı hatalı davranışlarının felaket sonuçlar doğurabileceğine inanmalarıdır. Örneğin, anne babalar gençlerin bazı hatalı davranışlarının onların hem kendi yaşamlarını ve hem de ailelerinin geleceklerini mahvedeceğini düşünürler.

3.Haksızlık: Ergenlerin anne babalarının onlara daima adil bir biçimde davranmaları gerektiğini düşünmeleridir. Ergenlere göre, eğer anne babalar adil olmayan kurallar ve sınırlandırmalar getirirlerse bu büyük bir haksızlık olacaktır.

4. Sevilme/onaylanma: Aile üyelerinin birbirleriyle sırlarını paylaşmaları, daima aile içinde tüm davranışlarının onaylaması gerektiğine inanmalarıdır.

5. İtaat: Anne babaların çocuklarının kendi isteklerini sorgulanmaksızın ve istekli bir biçimde yerine getirmelerine yönelik beklentileridir.

6. Kendini suçlama: Anne babaların ergenlerin hatalarını bir anne baba olarak kendi yetersizliklerinin bir işareti olarak değerlendirmeleridir.

7. Zarar vermeyi amaçlamış niyetler: Burada anne babalar, çocuklarının onları incitmek için kasten yanlış davrandıklarına ve anne baba kurallarına isyan ettiklerine inanmaktadırlar.

8. Özerklik: Gençlerin anne babalarının kendilerini kısıtlamamaları ve istedikleri kadar özgür olmaları gerektiğine inanmalarıdır.

Munson (1994) da aile ilişkisinde görülebilecek bilişsel çarpıtmaları şu biçimde sınıflandırmaktadır:

1. Aile içindeki bireylerden farklı olmak korkunç bir şey. Onlardan farklı düşünmemem ve davranmamam gerekir.

2. Aile üyelerinden biri ile çatışma yaşamak katlanılamayacak kadar kötü bir durumdur.

3. Ailemdeki bireyleri değiştirebilmeliyim.

4. Problemlerin kaynağı ve çözümü diğer aile üyeleridir (Akt: Hamamcı, 2002).

2.2.4.2. Akranların İlişkilerinde Sahip Oldukları Bilişsel Çarpıtmalar

Literatürde ayrıca akranları ile ilişkilerinde problemleri olan ergenlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar da tanımlanmaktadır (Zarb, 1992). Bunlar;

1.Ergenlerin yeteri kadar çekici olmadıklarını düşünmeleri ya da birtakım kötü alışkanlıkları nedeniyle başkalarıyla arkadaşlık etmeyi hak etmediklerine inanmaları,

2.Arkadaşları tarafından eleştirileceklerini düşünmeleri,

3.Kendilerini üstün görüp diğerleri ile arkadaşlık etmek istememeleri,

4.Arkadaşlarına ilişkin gerçekçi olmayan yüksek beklentilerinin olması,

5.Şayet arkadaşlarına yakın olur ve bazı aile ve kişisel problemlerini paylaşırlarsa, onlar tarafından reddedileceklerine inanmaları,

6.Sosyalleşmenin bir vakit kaybı olduğunu düşünmeleridir (Akt: Hamamcı, 2002).

2.2.4.3. Yalnızlık Duygusu Yaşayan Bireylerin Bilişsel Çarpıtmaları

İlgili yayınlar incelendiğinde sosyal ve duygusal ilişkilerinde yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin bazı bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları da belirtilmektedir. Young (1982) kişilerarası ilişkilerinde yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin sahip olduğu bu bilişsel çarpıtmaları şu biçimde açıklamaktadır:

1.Yalnız olmaya katlanamama: Yalnız insanlar genellikle aktif olmayan depresif duygulara sahip bireyler olarak görülmektedir. Yaşamlarında kötü bir şey olacağına, bu hayatta daima yalnız kalacaklarına ve yalnız kalmanın felaket bir şey olduğuna inanmaktadırlar.

2. Düşük benlik saygısı: Pek çok yalnız birey başkaları tarafından arkadaş olarak istenmeyeceklerini düşündükleri için yakın ilişkiye girmekten ve bu ilişkileri sürdürmekten kaçınmaktadırlar. Bu kişiler kendilerine çirkin, sıkıcı, soğuk ve bencil gibi olumsuz atıflarda bulunurlar ve sahip oldukları bu özelliklerinin değişmeyeceğine inanırlar.

3.Sosyal kaygı: Yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin bir diğer özelliği başkalarının önünde utanılacak bir şey yapacaklarına ve ne söyleyeceklerini bilemeyecekleri bir duruma düşeceklerine inanmalarıdır.

4.Sosyal olarak istenmeme: Yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin bir diğer özelliği, sosyal durumlarla başa çıkmada yeteri kadar sosyal becerilere sahip olmadıklarını düşünmeleridir.

5.Güvensizlik: “İnsanlardan hoşlanmıyorum ve onlara güvenmiyorum” gibi ifadeler yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin sahip olduğu tipik düşüncelerdir. Düşünce içerikleri “insanlar yalnızca kendilerini düşünür,diğerlerini kullanır ve bencildirler ” gibi ifadelerden oluşmaktadır.

6.Sınırlandırma: Yalnız insanlar genellikle sosyal durumlarda kendilerini açmaktan kaçınırlar. İletişim kurma konusunda yetersiz olduklarını, başkalarından farklı olduklarını, hiç kimsenin kendilerini anlayamayacağını, şayet kendini açarsa insanların kendilerini reddedeceklerine inanmaktadırlar.

7.Eş seçiminde problemler: Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler ilişkilerinde ölçütlerini karşılayacak bir eşin olmadığına inanmaktadırlar.

8.Yakın ilişkilerde reddedilme: Yalnız bireyler yakın duygusal ilişkilerinde reddedileceklerine inandıkları için ilişkiye girmekten kaçınırlar ve tekrar incinme riskini göze almak istemezler.

9.Cinsel kaygılar: Yalnız kişiler cinsel yaşamlarında iyi bir eş olmadıklarını ve cinsel ilişkiden haz elde edemeyeceklerine inanmaktadırlar. Bu kişiler cinselliği başkalarının iyi ya da kötü gibi terimlerle değerlendirdikleri bir edim olarak görmekte,

şayet eşlerin cinsel ilişkide bir karşılık vermezse kesinlikle kendileri ile ilgili bir sorun olduğuna inanmaktadırlar.

10.Duygusal bağıllık: Yalnız bireylerin sosyal ilişkilerinden geri çekilmelerinin bir diğer nedeni şayet bir ilişkide yakın olurlarsa özgürlüklerini kaybedeceklerine inanmalarıdır. İlişkide aldıkları sevgiye karşılık veremeyeceklerinden korkarlar ve eşlerinin ilişkideki duygularıyla ilgili aşırı kaygılıdırlar.

11.Pasif olma: Yalnız insanlar ilişki içerisinde kendi duygularını ve isteklerini doğrudan ifade edemezler. Eşlerinin kendi istek ve arzularını ifade etmeden bunları bilmeleri gerektiğini düşünürler.

12.Gerçekçi olmayan beklentiler: Yalnızlık duygusu yaşayan kişiler genellikle ilişkileri ve ilişkideki kişilerle ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Bunlar “eşim bazı şeyleri ona nasıl yapması gerektiğini söylesem de doğru yapamayacak”, “onun yaptığı herhangi bir yanlışı yok sayamam” gibi inançlardır. Genelde, başkalarıyla olan ilişkilerinde hayal kırıklığı yaşamaktansa yalnız kalmanın daha iyi olduğunu düşünürler (Akt: Hamamcı, 2002).

2.3. İlgili Araştırmalar

2.3.1. Bağışlama ile ilgili Araştırmalar

Bağışlama kavramı üzerinde yapılan araştırmalar özellikle son 20 yılda oldukça artış göstermiştir. Bu bölümde bağışlama kavramını yurtdışında ve yurtiçinde ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

Yurtdışındaki çalışmalara genel anlamda bakıldığında bağışlamanın; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkilerin kalitesini ve doyumu yükselttiğini (Berry ve Worthington, 2001; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003; Fincham ve Beach, 2002); ayrıca öfke, kaygı ve depresyon (Brown, 2003; Brown ve Phillips, 2005; Maltby, Macaskill ve Day, 2001) gibi olumsuz tepkilerde azalma sağlayarak bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik halinde yükselmeye sebep olduğunu göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002).Ayrıca bağışlama eğiliminin; öfke

(Freedman ve Enright, 1996; Thompson ve ark., 2005), hata ile ilgili ruminasyon (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007), sosyal destek (Lawler-Row ve Piferi, 2006), baş etme becerisi (Maltby, Day ve Barber, 2004) ve psikolojik iyilik hali (McCullough ve Witvliet, 2002) gibi olumlu tepkilerin ise artmasına neden olduğunu göstermektedir (Akt: Bugay ve Demir, 2012).

Yapılan araştırmalarda bağışlamak, bağışlayana ruhsal ve fiziksel sağlık açısından olumlu etki sağlar (Exline ve Baumeister, 2000), kişinin özdeğer ve özsaygı duygularını yeniden kazanmasını sağlar (McIernon ve ark 2004) ve kişiye kontrol duygusu kazandırır (Baucom ve Epstein, 1990). Bağışlamak aynı zamanda kişiye psikolojik ve manevi olgunluk kazandırırken üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına ve kişinin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine (Hope, 1987; McCullough ve Worthington, 1994), ikili ilişkilerde ilişki doyumunun artmasına (McCullough ve diğerleri, 1998; Nelson, 1993) yardımcı olmaktadır. Çeşitli araştırmalarda bağışlamanın kaygı ve depresyonu azaltarak umut ve benlik saygısını artırdığı bulunmuştur (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993; Akt: Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan araştırmada Enright'ın bağışlama üzerine süreç modelinin aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon seviyeleri üzerine etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, bağışlama müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya yönelik önemli bir olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Freedman ve Knupp (2003) bağışlama müdahalelerinin ergenlerin boşanmaya uyum sürecine etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, bağışlama müdahalesi sonucunda deney grubunun kontrol grubuna göre kaygı, depresyon seviyelerinin azaldığını, benlik saygılarının ise yükseldiğini göstermektedir. Bulgular, bağışlamanın bireylerin kendine olan saygısını arttırmanın yanısıra, depresyonu azaltma ve romantik ilişkilerde ve evliliklerde psikolojik olarak kötüye kullanılmışlık sonrası hissedilen gerilimi azaltma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir (Akt: Taysi, 2007).

Türkiye'de de bağışlama konusu ile ilgili çalışmalar gün geçtikçe hız kazanmaktadır.

Taysi (2007), evli çiftlerde bağışlama üzerinde yüklemeler ve ilişki uyumunun yordayıcı etkisini incelenmiştir. Ayrıca algılanan zararın şiddetinin bağışlamayı etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Sonuçlar, yüklemelerin ve ilişki uyumunun bağışlama üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir. Tüm çiftlerde ve evli kadınlarda yüklemeler, ilişki uyumuna göre bağışlamayı daha iyi yordamıştır. Ancak evli erkeklerde, ilişki uyumu yüklemelere göre daha iyi bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Yüklemelerin alt boyutları açısından sorumluluk yüklemeleri, tüm çiftler için ve evli kadınlarla, evli erkekler için nedensellik yüklemelerine göre bağışlamayı daha iyi yordamıştır. Ayrıca zararın algılanan şiddeti ile bağışlama arasındaki ilişki incelendiğinde, zararın algılanan şiddeti arttıkça bağışlamanın azaldığı görülmüştür

Alpay (2009) evli çiftlerde bağışlama ile bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleriyle ilişkisini incelemiştir. Çalışmasında benlik saygısı, empatik eğilim, romantik kıskançlık, bağlanma değişkenlerinin bireylerde bağışlama davranışını yordamada etkili değişkenler olup olmadığını araştırmayı amaçlanmış ve çalışma sonuçlarında benlik saygısının, sahip olunan empatik eğilim düzeyinin ve incinme algısı ile kıskançlığa verilen 2. tür tepkilerin bağışlama davranışını yordadığı bulgusu edinilmiştir. Ayrıca çalışmada cinsiyet temelli farklılıklar ele alındığında evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür

Bugay ve Demir (2011), hataya ilişkin özelliklerinin başkalarını bağışlama ile ilişkisini anlamak ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını bağışlamayı ne kadar yordadığını görmek amacıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin büyük bir kısmı bağışlamada hataya ilişkin özelliklerin çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin %50.1'i hatanın büyüklüğünün, % 63.3'ü hatanın tekrarlanmasının, % 43.7'si hatanın kimin tarafından yapıldığının, % 41.4'ü hatanın yol açtığı sonuçların, % 34.8'i hatadaki sorumluluğun, % 28.1'i hatanın telafi edilebilirliğinin, % 71.2'si hatada kasıt bulunup bulunmamasının ve % 35.5'i ise hatada özür dilenmesinin bağışlamayı “çok önemli” derecede etkilediğini söylemişlerdir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir çoğunlunun da hata özelliklerinin bağışlamayı “oldukça önemli” derecede etkilediğini düşündükleri görülmekte ve hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını bağışlamanın düştüğü, hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin bağışlamayı arttırdığı görülmektedir. Araştırmada

hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bağışlama düzeylerini ilk sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada ise “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Son olarak araştırma sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yarıya yakını (% 49.6) ailesel konularda yapılan hataları bağışlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 10.2'si romantik ilişkilerde ve yine % 10.2'si eğitim alanında, % 8.6'sı maddi konularda, % 8.3'ü ise arkadaş ilişkilerinde yapılan hataları bağışlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir.

Bugay ve Demir (2011)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırma sonuçları kendini ve başkalarını bağışlama ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2012), çalışmasında üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını bağışlamalarını geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmeyi amaçlamışlardır. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde değişik bölüm ve sınıflarda eğitim gören toplam 16 öğrenciyle yürütülmüş ve deney grubundaki öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Bağışlama Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış “Bağışlamayı Geliştirme Grubu” uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol grubunun kendini bağışlama son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuş ve aynı zamanda sonuçlar Bağışlamayı Geliştirme Programının, öğrencilerin başkalarını ve genel bağışlamalarının olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Alp ve Ercan (2011), okullarda görev yapan öğretmenlerin yıldırmaya maruz kalma durumları ve bağışlama düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmış ve yıldırma ile bağışlama düzeyi açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Akın ve Özdevecioğlu (2012), örgütlerde intikam niyeti ve bağışlama eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisini ele aldıkları çalışmada, bireylerin başkalarını bağışlaması ile intikam niyeti arasında negatif yönlü ve ruh sağlığı ile pozitif yönlü

anlamalı bir ilişki bulunmuştur. Yani, bireyin başkalarını bağışlaması durumunda, intikam niyeti azalmakta ve ruh sağlığı artmaktadır. Ya da ruh sağlığı arttıkça, intikam niyeti azalmakta ve başkalarını bağışlama eğilimi artmaktadır.

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında; bağışlamanın kişilerarası ilişkilerde önemli bir değişken olduğu görülmekte ve bağışlama bireylerin gerek aile ilişkilerin de gerek arkadaş veya karşı cinsle olan ilişkilerinde ilişkinin devamını sağlayıcı anahtar bir rol oynamaktadır.

2.3.2. İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar ile ilgili Araştırmalar

Literatürde ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların yakın ilişkileri ve ilişki doyumunu etkilediğini; kişilerarası ilişkilerde de problemler yaşanmasına neden olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

Sinclair ve Nelson (1998), araştırmalarında boşanmanın, ergenlerin yakın ilişkilerine ve ilişki inançlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, boşanmış aileden gelen ergenler, anne babalarının ilişkilerindeki uyumsuzluklar nedeniyle, uyuşmazlığın acı verici olduğuna ilişkin inançlar geliştirmekte ve bunun sonucunda da gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olmaktadır. Araştırmanın cinsiyetle ilgili sonuçlarına bakıldığında, boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla daha az yakınlık yaşadıkları ve daha fazla ilişki inançlarını kullandıkları bulunmuştur. Bu durumun nedeni ise, erkeklerin duygusallıklarını ifade edecek şekilde toplumsallaşmamaları olarak açıklanmıştır. Araştırmada ayrıca, babalarıyla daha az yakınlık yaşayan bireylerin, gerçekçi olmayan ilişki inançlarını daha fazla kullandıkları da belirtilmiştir.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal

kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Metts ve Cupach (1990), ilişkilere yönelik inançların ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler göstermektedirler. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, bireyin ilişki inançlarının davranışlarını etkilediği ve bu durumun sonucunda da ilişki doyumunun etkilendiği görülmektedir.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyuşmazlık konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyuşmazlık yaşadıkları belirtilmiştir.

Diğer araştırmalarda da, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ile doyum arasında olumsuz ilişkiler bulunmuştur (Epstein ve Eidelson, 1981; Akt: Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995). Whisman ve Friedman (1998), işlevsel olmayan tutumlar ile kişilerarası düzeyde yaşanan problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, başarı ve özerkliğe ilişkin işlevsel olmayan tutumlar: kontrol edilemeyen davranışlar ve duyarsızlık; şüphelenme ve kızgınlık; deneyimlerde güçlük yaşama ve karşıdaki insanlara duygularını ifade etmede problem yaşama; sosyal kaygı ve sosyal yalıtılmışlık gibi kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemleri bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır.

Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili, ölçeğinin geliştirildiği en önemli araştırma Hamamcı (2002) tarafından yapılmıştır. Bu

araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmacı bu araştırma kapsamında ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini de geliştirmiştir. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulaması yapılırken kontrol grubuna placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre İBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarının ve Temel İnançlar Ölçeği'nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmelliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur. Uygulamanın bitiminden üç ay sonra izleme çalışması gerçekleştirilmiş ve uygulamanın etkisinin hala devam ettiği görülmüştür.

Türküm (1996), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir eğitim programı geliştirmiş, bu programın üniversite öğrencilerinin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri ve bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 26 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel çarpıtmalar ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubundan farklı olarak deney grubuna, 12 hafta boyunca, Ellis'in ABC Modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azaldığı ancak gerçekleştirilen uygulamanın bireylerin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Buna göre, iletişim çatışmalarına girme eğilimini etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı ileri sürülmüştür.

Eryüksel (1996)'in ana-baba ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerilerini, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından inceleyen araştırması, normal ve psikiyatrik örneklemden orta sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelen 12–18 yaşları arasında 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 kişilik bir örneklem grubundan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu görülmüştür. Kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Kılınç ve Sevim (2005)'in çalışmasında, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığını göstermiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamış; kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiş aynı zamanda literatür bulgularının tersine zihin okuma bilişsel çarpıtmaları yalnız olmayan bireylerde yüksek çıkmıştır.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyonu olan ergenler ve ana-babaları, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, anne ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine ilişkin abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise, onlara göre mükemmel bir evlat olmaya ilişkin abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Çocuğunda depresyon olan anne babalar, olmayanlara göre daha fazla depresyon, çocuklarıyla aralarında daha fazla çatışma ve anlaşmazlık ifade etmişlerdir. Ergen anne ve babaların depresyon puanları, ergen-anababa çatışması, aile ilişkilerine ilişkin çarpıtılmış inançları ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Dilemken ve arkadaşları (2011), okul yöneticilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının; teknolojik araçları kullanma düzeylerine, televizyonda ağırlıklı olarak izledikleri programlara, izledikleri film türlerine, iletişim eğitimi alma durumlarına ve kişilerarası ilişkilerde kullandıkları problem çözme biçimlerine göre incelenmesi amaçlanmış ve araştırma sonuçlarında teknolojik araçları orta düzeyde kullanan okul yöneticilerinin çok az ve çok fazla kullananlara göre yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İletişim eğitimi alan okul yöneticilerinin zihin okuma ve bilişsel çarpıtma toplam puanları iletişim eğitimi almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Televizyonda ağırlıklı olarak izledikleri programlara, izledikleri film türlerine ve kişilerarası ilişkilerde kullandıkları

problem çözüme biçimlerine göre okul yöneticilerinin bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir

Şahin ve Çam (2011), bağlanma stillerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama düzeyini incelemişler ve bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Bağlanma stilleri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarını ($F(4,218)=15.09$; $p<0.01$) düzeyinde; yakınlıktan kaçınma alt ölçek puanlarını ($F(4,218)=20.53$; $p<0.01$) düzeyinde; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarını ($F(4,218)=4.81$; $p<0.01$) düzeyinde ve zihin okuma puanlarını ise ($F(4, 218)=3.99$; $p<0.05$) düzeyinde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Çetin ve ark., (2011), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların siber zorbalık ve mağduriyet üzerindeki doğrudan etkisini ele aldıkları araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile siber zorbalık ve mağduriyet arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon sonucunda siber zorbalık yapma ve siber mağduriyetin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma verileri, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sanal ortamda da sağlıklı sosyal ilişkiler kuramadığını göstermektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sanal ortamdaki ilişkilerinde kimliğini gizleyerek ya da başka birisi gibi davranarak iletişim kurma olanağına sahip olmaları, gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerinde olduğu gibi işlevsel davranamamasına, bir süre sonra sanal ilişkilerinde de çatışma yaşamasına yol açmaktadır. Böyle bir problemle karşılaştıklarında yaşadıkları çatışmayı nasıl çözeceklerini bilemeyen bu kişilerin sorunu karşı tarafa baskı uygulayarak bir diğer ifadeyle siber zorbalık yaparak çözmeye çalıştıkları belirtilmiştir.

Buyruk-Genç (2007), ergenlerde bilişsel çarpıtmaların, anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordamasını incelediği araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların üç boyutunun da utangaçlığın anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri arasında ergenlerde utangaçlığı en çok yordayan değişken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma boyutu olarak tespit edilmiştir.

Güven (2005), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmada ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu yordadığını, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma beklentisinin ise evlilik doyumunu yordamada bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Akın (2010), öz-duyarlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada öz-duyarlığın, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların pek çok değişkenle birlikte ele alınıp incelendiği görülmektedir. Özellikle bireylerin sosyal ilişkilerinde sahip oldukları ilişki inançları, olumlu - olumsuz düşünce biçimleri ya da bilişsel çarpıtmaları ilişkilerinin doğasını doğrudan etkilemektedir.

2.3.3. Bağışlama ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Araştırmalar

İnsanın sosyal yapısı, içinde yaşadığı toplumla uyumlu ve sağlıklı bir etkileşim kurabilmesini gerektirir. Kişilerarası ilişkiler genel anlamıyla bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini ifade eder. Kişilerarası ilişkilerin bir bölümü kabul edilen yakın ilişkiler yaşamın çok önemli ve vazgeçilemeyen bir yönünü oluşturmaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca birbirleriyle fiziksel ve duygusal bağlar kurmaya gereksinim duyarlar. Ancak yakın ilişkilerde bireyler doyum, mutluluk, paylaşma gibi olumlu duygular yaşarken aynı zamanda incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular da yaşayabilmektedirler (Özabacı, 2011).

Son yıllarda yakın ilişkilerde yaşanan bu olumsuz duygularla baş etme araçlarından biri olarak bağışlamanın psikolojik danışma sürecindeki yeri tartışılmaya

başlanmıştır. İlişkilerde yaşanan kırgınlıkları bağışlayamama pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur (Wade ve Worthington, 2003).

Bağışlamanın; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkilerin kalitesini ve doyumu yükselttiği tespit edilmiştir (Berry ve Worthington, 2001; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003; Coyle ve Enright, 1997; Fincham ve Beach, 2002; Akt: Bugay ve Demir, 2011). Bulgular, bağışlamanın bireylerin kendine olan saygısını arttırmanın yanısıra, depresyonu azaltma ve romantik ilişkilerde ve evliliklerde psikolojik olarak kötüye kullanılmışlık sonrası hissedilen gerilimi azaltma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir.

Bağışlamak aynı zamanda kişiye psikolojik ve manevi olgunluk kazandırırken üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına ve kişinin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine (Hope, 1987; McCullough ve Worthington, 1994), ikili ilişkilerde ilişki doyumunun artmasına (McCullough ve diğerleri, 1998) yardımcı olmaktadır.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) tarafından yapılan araştırmada Enright'ın bağışlama üzerine süreç modelinin aile sevgisinden mahrum kalmış üniversite öğrencilerinin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon seviyeleri üzerine etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, bağışlama müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya yönelik önemli bir olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin yarıya yakını (% 49.6) ailesel konularda yapılan hataları bağışlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 10.2'si romantik ilişkilerde ve yine % 10.2'si eğitim alanında, % 8.6'sı maddi konularda, % 8.3'ü ise arkadaş ilişkilerinde yapılan hataları bağışlamakta zorlandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin hangi alanda yapılan hataları bağışlamakta en çok zorlandıklarına bakıldığında, öğrencilerin yarıya yakını (% 49.6) ailesel konularda yapılan hataları bağışlamakta zorlandıkları bulunmuştur. Bu alanı romantik ilişkilerde ve eğitim alanında yapılan hatalar izlemektedir (Bugay ve Demir, 2011).

Bugay ve Demir'in (2012), Bağışlamayı Geliştirme Grubunun bağışlama düzeyini yükseltip yükseltmediğini inceleyen kontrol gruplu "öntest-sontest" modeline

uygun deneysel çalışmasının birinci oturumunda, olumsuz duygulara yol açabilecek otomatik düşünceler ve olumsuz düşünce yapısı hakkında bilgi verilmektedir. Burada olumsuz otomatik düşünceler fark ettirilmeye çalışılır. İkinci oturumda ise verilen örnekler üzerinden gidilerek katılımcıların olumsuz düşüncelerin işlevselliğini gerçek yaşamdaki durum ve kanıtlara dayanarak bulmaları sağlanmaktadır. Daha sonra katılımcılar kendi yaptıkları ya da başkası tarafından onlara yapılan hata ile ilgili farklı bir bakış açısıyla kendini ve durumu yeniden anlamaya çalışmışlardır. Bu yolla grup üyeleri kendilerinin ve başkalarının getirdiğı bakış açıları arasında kendilerine uyanlar sayesinde olumsuz düşüncelerin yerine daha olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamışlardır.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişilerarası ilişkilerde ilişkinin devamını sağlayıcı bir yapı taşı olarak ele alınan bağışlama bireylerin ilişkilerinde düşünce yapılarını olumsuzdan olumluya doğru akış yaşanmasını ve olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasını sağlamaktadır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma evreni ve örnekleme, verilerin toplanmasına, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik “ilişkisel tarama modeli” türünde betimsel bir çalışmadır.

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu tür çalışmaların başlıklarında “etki” sözcüğünden özenle kaçınmak gerekir. Bu tür çalışmalarda etki “karşılıklı” olabilmektedir. İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arası ilişkiler, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde incelenir. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, öteki değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden erişilebilir örnekleme (kolaylıkla bulunabileni örnekleme) yöntemi ile seçilen 126 erkek, 194 kız öğrenci olmak üzere toplam 320 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubundan elde edilen veriler; görme engelliler öğretmenliği (38), fen bilgisi öğretmenliği (10), okul öncesi öğretmenliği (66), tarih öğretmenliği (14), rehberlik ve psikolojik danışmanlık (91), sosyal bilgiler öğretmenliği (8), ingilizce öğretmenliği (16), zihin engelliler öğretmenliği (20), sınıf öğretmenliği (46) ve matematik öğretmenliği (11) bölümlerindeki öğrencilerden elde edilmiştir.

3.3.Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden araştırma için belirlenen ölçme araçları ile toplanmıştır.

Araştırma değişkenlerine ilişkin verilerin toplanmasında “İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve “Heartland Bağışlama Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

3.3.1. Heartland Bağışlama Ölçeği

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bağışlama düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen 7’li Likert tipi 18 maddelik Heartland Bağışlama Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu bağışlama olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin ilk 6 maddesi (1,2,3,4,5,6. maddeler) kendini bağışlama, ikinci 6 maddesi (7,8,9,10,11,12. maddeler) başkalarını bağışlama ve üçüncü 6 maddesi (13,14,15,16,17,18. maddeler) durumları bağışlama olarak belirlenmiştir. Ölçekten en düşük 18, en yüksek 126 puan alınabilmektedir. Ölçeğin genel puanlanmasında 2,4,6,7,9,11,13,15 ve 17. maddeler ters olarak hesaplanmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalarda, test tekrar test katsayısı kendini bağışlama alt ölçeği için, .83, başkasını bağışlama için .72, durumu bağışlama alt ölçeği için, .73 ve toplam bağışlama puanı için, .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach *alfa* katsayıları da sırasıyla, .75, .78, .79 ve toplam puan için, .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Thompson ve ark., 2005)

Heartland Bağışlama Ölçeği'nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali psikolojik danışma ve rehberlik alanında en az doktora derecesine sahip 5 uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler bir araya getirilerek her madde için en uygun çeviri psikolojik danışma ve rehberlik alanında akademisyen olarak görev yapan 3 öğretim üyesi tarafından seçilmiştir. Seçilen maddelerin dil uygunluğu açısından değerlendirilmesi için 2 yabancı diller bölümü mezunundan görüş alınmış ve çevirinin son şekline ulaşılmıştır. Ölçek maddelerinin anlaşılabilirliğini ve açıklığını görmek amacıyla ölçek 20 öğrenciye uygulanmış ve geri bildirimlere göre gerekli değişiklikler yapılarak ölçeğin son haline ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi bağışlama için, .64; başkalarını bağışlama için, .79 ve durumu bağışlamak için, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 18 madde ve kendini bağışlama, başkalarını bağışlama ve durumu bağışlama olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 yeterli düzeyde uyum sergilediği görülmüştür.

3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), bireylerin her türlü ilişkilerine genelleyebilecekleri, 'ilişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim' ya da 'insanların gözünden ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini anlayabilirim' gibi bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını belirtmektedir. Buna bağlı olarak da, bireylerin belli kişilerle sınırlandırılmaksızın, genel olarak kişiler arası ilişkilerinde sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ölçmek amacıyla, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği geliştirilmiştir (Hamamcı, 2002).

Bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla, Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte, "Yakınlıktan Kaçınma" (8 madde), "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" (8 madde) ve "Zihin Okuma" (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. 19

maddeden oluşan bu ölçekte, bilisel çarpıtma içeren bir ifadeye “hiç katılmıyorum” diyenler 1, “çok az katılıyorum” diyenler 2, “kısmen katılıyorum” diyenler 3, “oldukça katılıyorum” diyenler 4 ve “tamamen katılıyorum” diyenler 5 puan alacak biçimde olmak üzere beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmektedir. Her bir madde kişinin ilişkiler içinde, onun ilişkiye karşı tutumunu belirleyen insanlar ve ilişkiler hakkında önyargı içeren bilişsel çarpıtma cümlelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, kişilerin kişilerarası ilişkiler içinde iken kökenini fonksiyonel olmayan tutumlardan alan ve ilişkilerini olumsuz anlamda etkileyen bilişsel çarpıtmalarını tespit etmektir. Öğrencilerin her bir madde için işaretledikleri 1 ile 5 arasındaki puanları toplanarak toplam bilişsel çarpıtma puanına ulaşılmaktadır. Ters olarak puanlanan madde bulunmamaktadır. Alt ölçek puanları için, o alt ölçeğe ait olan her bir madde toplanmakta ve o alt ölçeğe ait puana ulaşılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

“Yakınlıktan Kaçınma” (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13 ve 19 maddeler) olarak adlandırılan birinci faktör sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu boyut insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır. “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” boyutu (5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18 maddeler) ise sekiz maddeden oluşmakta ve kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir. Üç maddeden oluşan “Zihin Okuma” boyutu (6, 7 ve 8. maddeler) ise başkalarının ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan, zihin okuma hatası içeren ifadelerden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Yakınlıktan kaçınma alt ölçeği, insanlarla ilgili olumsuz, güvensiz ve kaygılı yaklaşmayı ifade eden bilişsel çarpıtma cümlelerini, 1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19 nolu maddeler karşılamaktadır ve bu alt ölçeğin Cronbach α Değeri $r = .70$ ’ tir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeği, kişinin ilişkide olduğu kişi ve kişilerden aynı zamanda kendi performansından yüksek beklentiler içinde olduğunu belirten cümleleri 5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. maddeler karşılamaktadır ve bu alt ölçeğin Cronbach α Değeri $r = .76$ ’ dır. Zihin okuma alt ölçeği ise, kişilerin ilişki içinde karşılarındaki kişinin zihninden geçenleri okuduğu yönündeki çarpıtmasına ve o kişinin de kendi

düşüncelerini okuması gerektiği çarpıtmasını belirten madde numaraları da 6, 7 ve 8' dir ve Cronbach α Değeri $r = .74$ bulunmuştur (Hamamcı, 2002).

Ölçeğin ölçüt geçerliği için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53 olarak bulunmuştur. İBÇÖ' nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ($p < .01$). İBÇÖ' nün belirlenen “Yakınlıktan Kaçınma” ve “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İBÇÖ' nün “Zihin Okuma” faktörü ile aynı ölçüt değişkenler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ ile ölçüt olarak alınan ölçekler arasında bulunan korelasyonların ölçeğin geneli ve ilk iki faktörü için orta ya da yüksek düzeyde, üçüncü faktör için istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın görece olarak düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin güvenirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık katsayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66 ; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

3.4.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında anlamlılık düzeyi en az ,05 olarak kabul edilmiş ancak ,01 düzeyinde anlamlı çıkan sonuçlar ayrıca belirtilmiştir. Araştırmada verilerin çözümlenmesinde SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının alt boyutlarıyla birlikte cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek amacıyla ilişkisiz gruplar için t testi yapılmıştır. Öğrencilerin başkalarını bağışlama davranışları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi

belirlemek amacıyla da Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlarına yer verilmiştir. Bu bulgular tablolar halinde verilmiştir. İlk olarak, araştırma verilerinden elde edilen betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Ardından, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve başkalarını bağışlamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlı yapılan ilişkisiz grup t testi sayısal sonuçlarını içeren tablolar, her bir alt değişkene göre ayrı ayrı verilmiştir. Sonra araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arası korelasyonları gösteren, pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı sayısal sonuçlarına yer verilmiş ve analizler sonucunda ortaya çıkan ilişkiler ve ilişki dereceleri belirtilmiştir.

Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler araştırmada var olan değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo.2.Araştırma Değişkenlerinin Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min	Max	Ortalama	S.S.
Y.K	320	8,00	37,00	18,10	5,08
GOİB	320	8,00	37,00	23,08	4,81
ZO	320	3,00	17,00	9,64	2,32
TOPKİBÇ	320	33,00	86,00	50,83	7,75
BAF	320	6,00	42,00	24,98	6,86

Bağımsız değişkenlerden ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutundan alınan puanların minumum değeri 8, maximum değeri 37, aritmetik ortalaması 18,10, standart sapması 5,08; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutundan alınan puanların minumum değeri 8, maximum değeri 37, aritmetik ortalaması 23,08, standart sapması 4,81; zihin okuma alt boyutundan alınan

puanların minumum değeri 3, maximum değeri 17, aritmetik ortalaması 9,64, standart sapması 2,32'dir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden alınan toplam puanların minumum değeri 33, maximum değeri 86, aritmetik ortalaması 50,83 ve standart sapması 7,75'dir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan başkalarını bağışlama puanlarının minumum değeri 6, maximum değeri 42, aritmetik ortalaması 24,98 ve standart sapması 6,86'dır.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda ilk olarak üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo.3.Başkalarını Bağışlama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	Sd	T	P
BAF	ERKEK	126	24,03	7,19	318	-1.99	,047
	KIZ	194	25,59	6,58			

Üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(318)=-1.99$, $p<.05$. Araştırmada kız öğrencilerin lehine .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani kız öğrencilerin başkalarını bağışlama puanları ($X= 25. 59$), erkek öğrencilere ($X=24.03$) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin başkalarını bağışlamada cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Taysi (2007) araştırmasında evli kadınların ($X= 17.90$), evli erkeklere($X= 16.86$) göre daha çok bağışlamaya önem verdiğini tespit etmiştir.

Alpay (2009) da araştırmasında kadınların ($X= 20.83$), erkeklere ($X=19.57$) göre daha çok bağışladıkları bulgusuna ulaşmıştır.

Worthington, Sandage ve Berry (2000) çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla bağışladığı ve bağışlama çalışmalarına katıldığını belirtmiştir. Erkeklerin kadınlara göre bağışlamamayı daha fazla koruduklarına yönelik bulgular vardır ancak sonucu gösteren korelasyon yüksek değildir.

Exline ve ark., (2004) ve Karremans ve ark., (2003) çalışmalarında da kadınların erkeklerden ortalama da daha bağışlayıcı olduğu ortaya konulmuştur (Akt: Taysi, 2007).

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda ikinci olarak üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo.4.İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	Sd	T	P
TOPKİBÇ	ERKEK	126	52,49	8,13	318	3,13	,002
	KIZ	194	49,75	7,31			

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(318)=3,13$, $p< .01$. Araştırmada erkeklerin lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani erkek öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ($X= 52.49$), kız öğrencilere ($X=49.75$) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarında cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Kalkan’ın (2008) araştırmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan

ilişkisiz grup t testi sonucunda erkeklerin lehine .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puanları kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksektir. Bu anlamda araştırma sonucumuz Kalkan (2008)'nin çalışmasıyla tutarlı bulunmuştur.

Şahin ve Sarı (2010)'nın araştırmasında cinsiyet ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $t(297)=-0,170$, $p>.05$.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo.5.Zihin Okuma Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	Sd	T	P
ZO	ERKEK	126	9,65	2,62	318	,073	,942
	KIZ	194	9,63	2,12			

Üniversite öğrencilerinin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(318)=,073$ $p>.05$. Araştırma bulguları, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Kılınç (2005), araştırmasında üniversite öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(1-423)=4.86$, $p<.05$). Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı ($X=10.43$), erkek öğrencilerin aynı test puanlarından ($X=9.26$) daha yüksektir. Bu bulgu öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklı olduğunu göstermektedir.

Kalkan (2008), araştırmasında zihin okuma puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonucunda erkeklerin lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.01$). Buna göre erkeklerin zihin okuma puanları kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksektir

Thomas ve Fletcher (2003) araştırmalarında, kadınların erkelerden daha fazla zihin okuduklarını bulmuşlardır.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda  niversite  ğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo.6.Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Bilişsel arpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	Sd	T	P
GOİB	ERKEK	126	23,18	4,68	318	,293	,769
	KIZ	194	23,02	4,91			

Üniversite  ğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(318)=,293$ $p>.05$. Araştırma bulguları, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Kılınç’ın (2005) araştırmasında  niversite öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(1-423)=0.05$, $p>.05$). Çalışmaya katılan kız öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu ortalama puanı ($X =26.95$), ile erkek öğrencilerin aynı test puanları ($X=27.59$) arasında anlamlı derecede fark bulunmamıştır.

Bu bulgu, öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Araştırma sonuçları, Kılınç'ın (2005) araştırmasındaki sonuçlar ile tutarlı görülmektedir.

Kalkan'ın (2008 araştırmasında gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonucunda erkeklerin lehine .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre erkeklerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksektir.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo.7.Yakınlıktan Kaçınma Bilişsel Çarpıtma Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan İlişkisiz Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	Sd	T	P
YK	ERKEK	126	19,65	5,13	318	4,53	,000
	KIZ	194	17,09	4,79			

Üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalar puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(318)=4,53$, $p < .01$. Araştırmada erkeklerin lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani erkek öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma puanları ($X= 52.49$), kız öğrencilere ($X=49.75$) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarında cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Kılınç'ın (2005) araştırmasında üniversite öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(1-423)=0.13$, $p>.05$). Çalışmaya katılan kız öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu ortalama puanı ($X=18.39$), erkek öğrencilerin aynı test puanlarından ($X =20.05$) anlamlı derecede farklılaşmamıştır.

Kalkan'ın (2008) araştırmasında yakınlıktan kaçınma puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını bağışlama puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo.8 Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Toplam Puanları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

		TOPKİBÇ	BAF
TOPKİBÇ	Pearson Correlation	1	-,190**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	320	320
BAF	Pearson Correlation	-,190**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	320	320

Tablo 8'de de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r= -0.190$, $p<.01$. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arttıkça başkalarını bağışlama davranışları azalmakta; üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları azaldıkça başkalarını bağışlama davranışları artmakta şeklinde yorumlanabilir.

Enright ve Fitzgibbons'un (2000), İnsanlar rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar, şeklindeki bağışlama tanımının araştırmanın sonucu ile doğrudan tutarlı olup birey acele bir yargıya varmadan, gerçeği çarpıtmadan suçlunun sadece ahlaki açıdan bir hata yaptığını düşünerek ve duygularının değişimini yaşayarak bağışlama davranışında değişikliğe gitmektedir.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo.9.Üniversite Öğrencilerinin Zihin Okuma Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

		ZO	BAF
ZO	Pearson Correlation	1	,067
	Sig. (2-tailed)		,230
	N	320	320
BAF	Pearson Correlation	,067	1
	Sig. (2-tailed)	,230	
	N	320	320

Tablo 9'un incelenmesinden üniversite öğrencilerinin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, $r= 0.067$, $p>.05$. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin zihin okuma ile ilgili sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama arasındaki

ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo.10.Üniversite Öğrencilerinin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

		GOİB	BAF
GOİB	Pearson Correlation	1	,117**
	Sig. (2-tailed)		,037
	N	320	320
BAF	Pearson Correlation	,117**	1
	Sig. (2-tailed)	,037	
	N	320	320

Tablo 10’un incelenmesinden üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = 0.117$, $p < .05$. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arttıkça başkalarını bağışlama davranışları artmakta; üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları azaldıkça başkalarını bağışlama davranışları da azalmakta şeklinde yorumlanabilir.

Ölçekteki gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutundaki bilişsel çarpıtmalar ele alındığında “İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim”, “Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım”, “İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim”, “İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım” ya da “Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim” gibi maddeler bireylerin genelde ilişkilerinde görmek istedikleri durumlardır.

Araştırma bulguları incelendiğinde bu bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama davranışları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Bu sonuç bireylerin kişilerarası ilişkilerinin istedikleri şekilde ilerlediğinde yani bireyin çok daha sosyal bir ortamda yer aldığı, anlayışlı davranışlarla karşılaştığında, gerek

kendiyle ilgili gerekse başkaları ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşımları oldukça başkalarını bağışlama davranışları artmakta, bu beklentileri kişilerarası ilişkilerinde gerçekleşmediğinde ise başkalarını bağışlama davranışları azalmaktadır. Görüldüğü gibi bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında pozitif yönde gelişen bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

Araştırmanın ilgili amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo.11.Üniversite Öğrencilerinin Yakınlıktan Kaçınma Bilişsel Çarpıtmaları ile Başkalarını Bağışlama Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları

		Y.K.	BAF
Y.K	Pearson Correlation	1	-,432**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	320	320
BAF	Pearson Correlation	-,432**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	320	320

Tablo 11’in incelenmesinden üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r = -0.432$, $p < .01$. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arttıkça başkalarını bağışlama davranışları azalmakta; üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları azaldıkça başkalarını bağışlama davranışları artmakta şeklinde yorumlanabilir.

Ölçekteki yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalar ele aldığında “İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır”, “insanlar beni hiç anlamıyor”,

“Bu hayatta gerçek dost yoktur”, “ İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler” ya da “Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var” gibi maddeler bireylerin diğerk insanlarla beraber dialoga geçmesini engelleyici olumsuz düşüncelerdir. Bireyin bu düşünceleri ne kadar kuvvetli olursa diğerk insanlara karşı olan merhamet, sevgi, ılımlı yaklaşma, yardım etme gibi davranışları oldukça zayıf kalacaktır. Macaskill (2005)’in tanımına göre bağışlama, kişinin kendisini inciten kişiye karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranabilmesi aynı zamanda suçlu kişiye karşı olumlu duygular da geliştirme çabası şeklinde tanımlanmıştır. Görüldüğü gibi bireylerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında negatif yönde gelişen bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

V. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulguların değerlendirmesine ve bu bulgular doğrultusunda ileride yapılacak olan araştırmalara yönelik bazı önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar araştırmanın alt amaçları doğrultusunda ilk olarak cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarının sonuçları ele alınarak açıklanmış daha sonra elde edilen bulgular “zihin okuma”, “gerçekçi olamayan ilişki beklentisi” ve “yakınlıktan kaçınma” boyutları doğrultusunda sırayla belirtilmiştir.

Araştırmada başkalarını bağışlama puanları açısından kız öğrencilerin lehine .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani kız öğrencilerin başkalarını bağışlama puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin başkalarını bağışlamada cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları açısından erkek öğrencilerin lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani erkek öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları kız öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarında cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

“Zihin Okuma” boyutu, kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı, 2003). Bu boyut, 3 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; “Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım”, Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım” ve

“Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir” gibi bireyin kendisine ve başkalarına yönelik değerlendirmelerinden oluşmaktadır.

Beck (2001)’e göre karşındakinin zihnini okumak olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşıdaki kişinin ne düşündüğünü bildiğine inanmaktır.

Araştırma bulguları, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Korelasyon sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

“Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” boyutu, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir (Hamamcı, 2003). “Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim” düşüncesi kendisine yönelik; “İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır” düşüncesi ise başkalarına yönelik ifadelerle örnek olarak verilebilir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Korelasyon sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

“Yakınlıktan Kaçınma” boyutu, insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını eğer ilişkilerde yakın olunursa, bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır (Hamamcı, 2003).

Araştırmada Üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalar puanları açısından erkeklerin lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani erkek öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma puanları, kız öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarında cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Analiz sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlamaları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puanları ile başkalarını bağışlamaları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç araştırmanın temelini oluşturan “Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama arasında herhangi bir ilişki var mıdır?”, “Var ise bu nasıldır ?” sorularının cevabını oluşturmaktadır. Bireylerin başkalarını bağışlamaları ya da bağışlayabilmeleri, bu bireylerin o kişiler ya da o kişilere ilgili ilişkilerine dair düşünce süreçleriyle düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki içerisinde.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama davranışlarında kızların lehine anlamlı sonuçlar ortaya çıkarken, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların toplam puanları ele alındığında erkeklerin lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları alt boyutlarında değerlendirdiğimizde zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunda cinsiyete dayalı anlamlı sonuçlar elde edilmezken yakınlıktan kaçınma alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Aralarındaki korelasyonel ilişkileri ele aldığımızda zihin okuma alt boyutundaki bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutundaki bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki elde edilirken; yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile başkalarını bağışlama davranışları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını bağışlama davranışları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve bu nedenle bağışlama davranışlarını geliştirilmesi amacıyla ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarına yönelik grup rehberliği programları hazırlanarak müdahale çalışmaları planlanabilir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara yönelik farkındalık kazandırmak amacıyla özellikle bilişsel yöntemlerle yapılandırılmış önleyici grup rehberliği çalışmaları hazırlanarak uygulanabilir.

Araştırmanın öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma bulgularındaki farklılığı, özellikle erkek öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaların fazla olması, öğrencilere arkadaşlık ilişkileri konusunda grup rehberliği yapılmasının faydalı olacağını düşündürmektedir. Yine araştırma bulguları dikkate alındığında erkek öğrencilerin daha az bağışladıkları görülmekte bu doğrultuda bağışlama davranışlarını arttırıcı grup çalışmalarında bu noktanın göz önüne alınması önemlidir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla ilgili olarak anne babaların istedik tepki ve geribildirimleri verebilmesi için, sağlıklı annesaba tutumları ile ilgili doğru yayınları takip etmesi, alanında söz sahibi uzmanların verdikleri seminer, panel v.b. gibi etkinliklere katılması ve gelişim psikoloğu, psikolojik danışman gibi kendisine rehberlik edebilecek uzmanlardan destek alması oldukça önemlidir.

Türkiye’de bağışlamaya ilişkin sosyal psikoloji araştırmaları oldukça az sayıdadır. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalar, bağışlamanın farklı boyutlarını sunarak, bağışlama ve ilişkilerdeki bilişsel çarpıtma süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına ve sosyal ilişkilerin bağışlamayı nasıl etkilediğine dair ışık tutabilecek çalışmalar yapılması önemli görülmektedir. Bu noktada bağışlama ile ilgili sorun yaşayan öğrencilere yönelik grupla psikolojik danışma oturumlarını elde edilen bilgiler ışığında hazırlamanın öğrencilerin başkalarını bağışlayabilmelerini kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma sonuçlarının, üniversite psikolojik danışma merkezlerinde

görev yapan psikolojik danışmanların bağışlamaya yönelik grupla psikolojik danışma programlarını geliştirilmelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama arasında ilişki saptanmıştır. Bu bulguya dayanarak, bu araştırmadaki çalışma grubu daha da genişletilerek, çocuklar, ergenler ve yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama arasındaki ilişkiler karşılaştırmalı olarak incelenebilir. Ayrıca bu çalışma ilişkisel tarama türü bir araştırmadır. İleride bu konularla ilgili deneysel çalışmalar yapılması oldukça önemlidir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını bağışlama birlikte araştırıldığı çalışmaların çok az olduğu ve aralarındaki ilişkinin henüz net bir şekilde ortaya konulamadığı görülmekte bu amaçla daha kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde araştırılabilir. Özellikle çok değişkenli araştırma modelleri oluşturularak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını bağışlama arasındaki ilişkinin sebep ve sonuçlarına yönelik daha ayrıntılı ve net bulgulara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71 (2), 175 -212.
- Akın, A. (2010). Öz-Duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 1-9.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Unlu, O. (2012.) Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45 (1), 77-97.
- Alp, D. ve Ercan, L. (2011, 3-5 Ekim). Öğretmenlerin Yıldırmaya Maruz Kalma İle Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresinde sunuldu, İzmir.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Baumeister, R.E., Exline, J.J. ve Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge, theory, two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: Guilford press.

- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, T. A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berry, J. W. ve Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imaging relationship events and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bilgin, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 18-25.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011, 3-5 Ekim). *Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Buyruk Genç, A. (2008). *Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların, anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (15. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. Fifth edition. Monterey/California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Çetin, B., Peker, A., Eroğlu, Y. ve Çitemel, N. (2011). Interpersonal cognitive distortions as a predictor of cyber victimization and bullying: a preliminary report in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1064-1080.
- Dilemken, M. (2011, 8-10 Eylül). *Okul yöneticilerinin iletişim tercihlerine ve eğilimlerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları*. 20.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunuldu, Burdur.
- DiGuiseppe, R. ve Zee, C. (1986). A rational emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 4, 22-37.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2001). *Varolmak gelişmek uzlaşmak*. (4.baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness with in psychological interventions. In E. L., Worthington, Jr. (Ed.) *Dimensions forgiveness and relationship satisfaction of forgiveness: psychological research and theological perspectives* (Pp. 139-161). Philadelphia: Templeton foundation press.
- Enright, R.D. ve The Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity. *Human Development*, 3, 63-80.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.

- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37 (166), 14-24.
- Eryüksel, G.N. (1996). *Ana baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eryüksel, G.N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile anababalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 59-73
- Fair, S. E. (1986). *Cognitive Content and Distortion Associated with Mood- Induced Depressive and Anxious States*. Unpublished master thesis, Arizona State University, Arizona.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of porcupiness: from attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F.D., Hall, J.H. ve Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, (425-427).
- Frommer, M.S. (2005). Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33.45.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring and marital conflict. *Current Psychology*, 13, 248-263.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.

- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25),107-111.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, S. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development of the scale and investigation of its psychometric characteristics, *Psychological Reports*, 95, 291-303.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23, 369-384.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240- 244.
- Horwitz, L. (2003). The capacity to forgive: intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486- 511.
- Kalkan, N.(2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karahan, F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E. ve Dicle, AN. (2005). Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sosyokültürel Etkinlikler

Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63- 71.

Kaya, Â. (2004). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kılıç, M. (1994, 24-28 Eylül). *Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları*. Eğitim Bilimleri Birinci Ulusal Kongresinde sunuldu, Ankara .

Kılınç, H.(2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koydemir, S. ve Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 142(6), 633–644.

Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Leung, P. W. L. ve Poon, M. W. L. (2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42, 755-765.

Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1238-1265.

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does it and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.

McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. Jr. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their application to counseling: A review and critique. *Counseling Values*, 39, 2-14.

- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Metts, S. ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17, 170-185.
- Mokhtar, H.H. (2000). *The Experience Of İnterpersonal Forgiveness: An Empirical-Phenomenological İntestigation*. Unpublished Doctoral Dissertation, Western Michigan University, Michigan.
- Nietzsche, F.(2004). *Ahlakın soykütüğü üstüne*.(A.İnam,Çev.) .İstanbul:Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1887 yılında basılmıştır).
- Özabacı, N. (2011). İlişki niteliği ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 159-167.
- Özer, A.K. (1998). *Duygusal gerilimle başedebilme 'ben' değeri tiryakiliği* (5. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Patterson, C.H. ve Watkins, E.C. (1996). *Theories of Psychotherapy*. Fifth Edition Texas: Harper Colins College Publishers.

- Robin, A. L. ve Foster, S. L. (1989). *Negotiating parentadolescent conflict: A behavioral-family systems approach*. New York: Guilford Press.
- Rye, M.S. Et al., (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E.Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (17-41). NY, Guildford Press.
- Murphy, J. G. ve Hampton, J. (1988). *Forgiveness and Mercy*. Cambridge University Press.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özer, A. K. (2000). “Ben” Degeri Tiryakiligi: Duygusal gerilimle baş edebilme. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2002). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Safran, J.D.(1990).Tawords refirement of cognitive therapy in light of interpersonal therapy.*Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G.Soygüt ve E. Kabakçı (Eds.), Bilişsel-Davranışçı Terapiler (3. Basım). (p. 17-46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 7.*
- Scobie, E.D. ve Scobie, G.E.W. (1998). Damaging events: the perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.
- Smith, H. F. (2002). A footnote on forgiveness. *Psychoanalytic Quarterly*, 71:327-329.
- Şahin, G. ve Çam, Z. (2011, 3-5 Ekim). *Bağlanma stillerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama düzeyi*. XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresinde sunuldu, İzmir.

- Şahin, M. ve Sarı, S.V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, Sayı 20, 1-14.
- Sinclair, S.L. ve Nelson, E. S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29 (1/2), 103-129.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Sullivan, B.F. ve Schwebwl, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3(4), 298-305.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thomas, G. ve Fletcher, G.J.O. (2003). Mind-Reading accuracy in intimate relationships: Assessing the roles of the relationship, the target and judge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1079-1094.
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel Terapi*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73,2, 313-359.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 3, 343-353.
- Whisman, M.A. ve Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (2), 149-160.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Sandage, S. J. ve Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In M. E. McCullough, K. Pargament, & C. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford Press.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk Üniversite Gençliği Araştırması: Üniversite Gençliğinin Sosyokültürel Profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi.

EK-1

Heartland Bağışlama Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor

___İşleri berbat ettiimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

___İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

___Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

___Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

___Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

___Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

___Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

___Bşkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.

___Bşkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

___Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

___Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

___Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

___Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

___Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

___Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

___Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

EK-2

KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki sıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) işarete koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemelerinizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1 İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2 İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3 Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
4 Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5 İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerimi benimle paylaşmasını isterim.					
6 Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğumu anlarım.					
7 Karsımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8 Karsımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9 Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10 İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
11 Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.					
12 Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13 Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
14 Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden odun vermeliyim.					
15 İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16 Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17 İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
18 İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19 İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					