

AFFETME: Affetmenin Psikolojik Dinamikleri ve Motivasyonel Modelleri



«AŞK BİR MİT Mİ, YOKSA GERÇEK Mİ?»

Tartışma:

- Romantik aşk hakkında toplumda yaygın olan bazı inançlar;

1. "Gerçek aşk bir kez yaşanır."
2. "Karşıt kutuplar birbirini çeker."
3. "Kıskançlık aşkın göstergesidir."
4. "Aşık olunca mantık devre dışı kalır."
5. "Uzun mesafe ilişkileri yürümez."
6. "Doğru insanı bulduğunda hemen anlarsın😊"

«AŞK BİR MİT Mİ, YOKSA GERÇEK Mİ?»

Örnek kuramsal çerçeveler:

- **Sternberg'in Üçgen Kuramı** (Tutku, bağlanma ve yakınlık)
 - **Bağlanma Kuramı** (Güvenli, kaygılı, kaçınan bağlanma tarzları)
 - **Evrimsel Psikoloji** (Eş seçimi ve biyolojik faktörler)
 - **Sosyal Değişim Kuramı** (İlişkilerde ödül - maliyet dengesi)
 - **Kültürel Perspektifler** (Batı ve Doğu toplumlarında aşk algısı)
- İfadel edilen «mit»leri sosyal psikoloji kuramları çerçevesinde değerlendiriniz.

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETME

- Affetme kavramının edebiyat, din, psikoloji, tarih, sosyoloji, felsefe gibi birden fazla alanda yer aldığı görülmektedir (Williamson ve Gonzales, 2007).
- Psikoloji biliminde affetmenin ele alınışına bakıldığında ise kavramın bilişsel, gelişimsel, sosyal ve klinik psikologlar tarafından ilgi odağı olduğu görülmektedir (Mullet, Girard, ve Bakhshi, 2004).
- Özellikle 1990'ların ikinci yarısında affetmeye olan ilginin artması ile (Fincham, 2000; Zechmeister ve Romero, 2002) affetme kavramını açıklamaya yönelik bazı tartışmalar da başlamaktadır (McCullough ve Worthington, 1999).
- Affetme kavramının tanımlanmasında **ortak bir fikre ulaşamamış olmasına rağmen** alanyazında kabul görmüş tanımlar mevcuttur.
- Affetme, kişinin (a) inciten kişiye (offender) karşı misilleme yapma motivasyonunun düştüğü, (b) inciten kişiden kaçınma motivasyonunun düştüğü ve (c) inciten kişinin acı verici eylemlerine rağmen uzlaşma ve iyi niyet (goodwill) için motivasyonun arttığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (McCullough, Worthington, ve Rachal, 1997; McCullough ve diğ., 2001).

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETME NEDİR?

- “Affetme, kişinin kendisine zarar veren kişiye karşı duyduğu olumsuz duyguları (öfke, kin, nefret) bilinçli olarak bırakıp, onun yerine empati, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye çalıştığı, içsel bir dönüşüm sürecidir.” (Enright & Fitzgibbons, 1998).
- “Affetme, kişinin zarar veren kişiye karşı olan olumsuz duygularını ve intikam arzusunu azaltarak, bu kişiye karşı olumlu yönelimler (merhamet, büyüklük, umut) geliştirmesiyle karakterize edilen gönüllü bir süreçtir.” (Worthington, 2006).
- “Affetme, kişinin maruz kaldığı haksızlık sonrası intikamdan vazgeçmesi ve zarar veren kişiye karşı daha olumlu duygusal ve bilişsel tepkiler geliştirmesidir.” (McCullough & Witvliet, 2002).
- “Affetme, ilişkide yaşanan adaletsizliklerin tanınması, zarar verenin sorumluluğunu kabul etmesi ve tarafların ilişkiyi onarmaya yönelik karşılıklı bir anlayış geliştirmesidir.” (Hargrave, 1994).

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

Literatürde 3 tür bağışlamadan söz edilir!

I. Kendini Affetme (Self-Forgiveness)

- Kişinin kendi hatalarını, başarısızlıklarını ya da geçmişte yaptığı eylemleri kabullenip, kendisine karşı duyduğu suçluluk, utanç veya öfkeyi zamanla dönüştürerek kendine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmesidir.
- Suçluluğun fark edilmesi ve kabulü
- Sorumluluk alma (kendini aklamadan)
- Davranışı telafi etme çabası
- Öz-şefkat geliştirme
- Kendine zarar verici düşünce/davranışlardan vazgeçme

CLOSE RELATIONSHIPS

AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

2. Başkasını Affetme (Interpersonal Forgiveness)

Tanım:

- Bir başkasının kişiye yönelik fiziksel, duygusal ya da ahlaki zarar veren davranışlarını bilinçli bir şekilde affetmeye yönelik içsel bir süreçtir.

Türleri:

a. Koşullu Affetme

- Failin özür dilemesi, pişman olması veya telafi sunması gibi koşullar gerçekleştiğinde affetme kararı alınır.
- “Beni affet dersen, seni affederim” tutumu yaygındır.

b. Koşulsuz Affetme

- Failden herhangi bir özür ya da değişim beklentisi olmadan affetme süreci yaşanır.
- Affetme, mağdurun içsel huzuruna yöneliktir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

AFFETMENİN TÜRLERİ

3. Durumsal / Olay Temelli Affetme

Tanım:

Belirli bir olaya yönelik affetme sürecidir. Kimin yaptığına değil, **ne yapıldığına** odaklanır.

Örnek:

- *Bir arkadaşın verdiği sözünü tutmaması*
- *Bir eşin aldatması*
- *Bir öğretmenin adaletsiz davranışı*
- Bu tür affetme, genellikle **olayın tekrarlanmaması**, failin davranışını anlamlandırma ve duygusal işleme süreci ile ilişkilidir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Affetmeyi Açıklayan Modeller

I. Enright'ın Aşamalar Modeli (Enright & the Human Development Study Group, 1991)

Temel varsayım: Affetme bir süreçtir; duygusal, bilişsel ve davranışsal dönüşüm içerir.

4 ana aşama:

- **Keşif (Uncovering Phase)**
- **Karar (Decision Phase)**
- **Çalışma (Work Phase)**
- **Derinleştirme (Deepening Phase)**

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright)

A. Keşif Aşaması (Uncovering Phase)

- Kişi, yaşadığı zararın etkilerini fark eder.
- Öfke, kırgınlık, incinme gibi duyguların farkına varır.
- Affetmenin gerekli olup olmadığını sorgular.

B. Karar Aşaması (Decision Phase)

- Affetmenin bir seçenek olduğunu kabul eder.
- İntikam almak ya da sürekli kızgın kalmak yerine affetmeyi seçmeye istek duyar.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright) – 4 Temel Aşama

C. Çalışma Aşaması (Work Phase)

- Failin insan olduğunu, kusurları olabileceğini anlamaya çalışır (empati).
- Failin davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışır.
- Affetme duyguları geliştirilmeye başlanır.

D. Derinleşme Aşaması (Deepening Phase)

- Kişi, affetmenin kendisine sağladığı psikolojik ve duygusal faydaları fark eder.
- Daha fazla huzur, umut ve anlam duygusu gelişebilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

2. Worthington'un REACH Modeli (Everett Worthington)

REACH, affetmenin beş aşamasını ifade eder:

R – Recall the hurt (Acıyı hatırla): Acıyı bastırmadan, olayı nesnel bir biçimde hatırla.

E – Empathize (Empati kur): Failin bakış açısından olayı anlamaya çalış.

A – Altruistic gift (Affetmeyi bir armağan olarak sun): Affetmeyi bir «hediye» olarak görme.

C – Commit (Karar ver): Affetmeye yönelik bir karar al (yazmak, dile getirmek vs.)

H – Hold (Tutun): Affetme kararına sadık kal ve kızgınlık tekrar yüzeye çıksa da bu kararınını sürdür.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

3. Gordon & Baucom'un Üçlü Affetme Modeli (Three-Phase Model of Forgiveness)

1. Etkilenme Aşaması (Impact Stage)

- Kişi, ihaneti ya da zararı öğrendiği andaki **şok, öfke, üzüntü, güvensizlik** gibi güçlü duyguları yaşar.
- Olayın ilişki üzerindeki etkileri değerlendirilir.
- Bu aşamada kişi, partnerine veya ilişkiye dair önceki inançlarını sorgulamaya başlar.
- "Bana bunu nasıl yapar?", "İlişkimiz ne kadar gerçektir?" gibi sorular sıkça ortaya çıkar.
- Bu aşama, duyguların kabullenilmesi ve olayın gerçekliğiyle yüzleşilmesini içerir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

2. Anlam Verme Aşaması (Meaning Stage)

- Kişi, yaşananları **anlamlandırmaya** çalışır.
- “Bu neden oldu?”, “Bu olay onun kişiliğiyle mi ilgili, yoksa geçici bir durum muydu?” gibi sorular gündeme gelir.
- Suçluluk, sorumluluk paylaşımı ve bağlam değerlendirmesi yapılır.
- Failin niyetleri ve davranışının ardındaki olası nedenler incelenir (empati bu aşamada gelişebilir).
- Bu aşamada kişiler, olayın ilişki dinamikleriyle olan bağını da anlamaya çalışabilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

3. İyileşme Aşaması (Recovery Stage)

- Kişi affetme yönünde bilinçli bir adım atar.
- Güven yeniden inşa edilmeye başlanır.
- İlişkiyi sürdürme veya sonlandırma kararı verilebilir, ancak affetme süreci duygusal yükü azaltmaya odaklıdır.
- **Yeniden yakınlık, duygusal bağın onarılması, iletişimin güçlenmesi** gibi olumlu değişiklikler yaşanabilir.
- Bu aşama, sadece ilişkiyi değil, bireyin kendisini de iyileştirdiği dönemdir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

4. Hargrave'in Affetme Modeli (Forgiveness and Reconciliation Model)

Terry Hargrave'in Affetme Modeli, özellikle **aile terapisi** bağlamında geliştirilmiş, bireyler arasındaki kırılmaların ve travmaların onarılması sürecine odaklanan bir yaklaşımdır. Bu model, affetmeyi sadece bireysel bir duygu ya da karar değil, aynı zamanda **ilişki temelli bir onarma süreci** olarak ele alır.

Hargrave'in modelinde affetme, iki ana süreçle işler:

- ♦ **Hak Temelli Affetme (Justice-Based Forgiveness)**
- ♦ **Sadakat Temelli Affetme (Relationship-Based Forgiveness)**

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Hak Temelli Affetme (Justice-Based Forgiveness)

- Bu süreç, bireyin kendisine yapılan zararın kabul edilmesini ve bir şekilde “adaletin yerine gelmesini” talep ettiği boyuttur.

Aşamaları:

- **Zararın Tanınması:** Mağdur olan kişi, yaşadığı ihlali ve zararları tanımlar. Bu, mağduriyetin görünür hâle gelmesini sağlar.
- **Sorumluluğun Kabulü:** Fail, davranışının sonuçlarını ve zarar verdiğini kabul eder. Suçu inkâr etmez.
- **Tazmin ve Telafi:** Fail, zarar gören kişiye karşı bir telafi sunar (bu maddi olmak zorunda değildir, pişmanlık, özür, davranış değişikliği olabilir).
- ☒ Bu süreç, adaletin yerini bulduğu duygusunu sağlar. Mağdur olan kişi kendisini daha değerli ve duyulmuş hisseder.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Sadakat Temelli Affetme (Relationship-Based Forgiveness)

- Bu boyut, ilişkinin yeniden kurulmasına ve onarılmasına odaklanır. **Sadakat, güven ve bağlılık** gibi ilişki değerlerinin yeniden inşası hedeflenir.

Aşamaları:

- **Empati ve Anlayış Geliştirme:** Mağdur, failin davranışlarının arkasındaki duygusal, gelişimsel ya da bağlamsal nedenleri anlamaya çalışır.
- **İlişkiyi Onarma:** Taraflar arasındaki bağ yeniden kurulur. Geçmiş zararlar tamamen silinmese de ilişkinin devamına yönelik bir zemin oluşur.
- Bu süreçte hem mağdur hem fail kendini daha bütün hisseder; karşılıklı bağlılık yeniden gelişebilir.

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

5. McCullough'un Motivasyonel Modeli (McCullough et al., 1998).

- **Temel fikir:** Affetme, *intikam* ve *kaçınma* motivasyonlarının azalması ve *ilişkiyi yeniden kurma* motivasyonunun artmasıdır. Bu model üç temel motivasyonel bileşeni vurgular:

Kaçınma (Avoidance) motivasyonu ↓

- Zarar veren kişiden uzak durma, onu görmeme, iletişim kurmama isteği.
- “Onu görmek bile istemiyorum.”

İntikam (Revenge) motivasyonu ↓

- Zarar verene zarar verme isteği.
- “Bana yaptığını o da yaşasın istiyorum.”

Uzlaşma (Benevolence) motivasyonu ↑

- Zarar veren kişiye karşı iyi niyet, anlayış ve uzlaşma isteği.
- “Onu anlamaya çalışıyorum, ona karşı kötü hissetmiyorum.”

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

6. Affetmeye Pozitif Psikolojik Açıdan Bakış

Bileşen	Tanım	Etkisi
Empati	Zarar vereni insanî bir çerçevede görme	Öfkeyi ve intikam duygusunu azaltır
Şükran	Hayattaki olumlu yönlere odaklanma	Pozitif duyguları artırır
Öz-şefkat	Kendi hatalarına karşı anlayışlı olma	Öz-affetmeyi kolaylaştırır
Anlam yaratma	Yaşanan acıdan ders çıkarma	Travmadan büyüme (post-traumatic growth)
Umut	İyileşmenin mümkün olduğuna inanmak	Duygusal onarımı destekler

CLOSE RELATIONSHIPS AFFETME

Geçmişte yaşadığınız affetme gerektiren bir durum düşünün. Bu durumu bir affetme modeline göre analiz ediniz...

1. Enright'ın Affetme Süreci Modeli (Process Model of Forgiveness – Robert Enright)
2. Worthington'un REACH Modeli
3. Gordon & Baucom'un Üçlü Affetme Modeli
4. ...

