



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE ALDATMA VE AFFETME:
EMPATİNİN ROLÜ**

ÖMER BAYAR

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İstanbul - 2015



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ
ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE ALDATMA VE AFFETME:
EMPATİNİN ROLÜ**

ÖMER BAYAR

134102006

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN

İstanbul - 2015



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 134102006
Öğrenci Adı Soyadı	: ÖMER BAYAR
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Cemal Ömer NOYAN
Tezin Başlığı	: Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empati'nin Rolü

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.10.2015	Saati	08:00
-----------------	--------------	-------	-------

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUĞU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Cemal Ömer NOYAN	
Üye	Prof. Dr. Hüsnü BAKMAN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Alptekin GEBİN	

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

Bilimsel Etik Sayfası.....	iii
Teşekkür.....	iv
Özet	v
Summary	vi
Kısaltmalar	vii
Tablolar Listesi	viii
Ekler Listesi	ix
Giriş ve Amaç	1
1. ROMANTİK İLİŞKİ.....	2
2. ALDATMA.....	3
2.1. Aldatma Kavramı.....	3
2.2. Aldatmanın Nedenleri.....	3
2.3. Aldatmanın Türleri.....	5
2.4. Aldatmada Cinsiyet Farklılıkları.....	6
3. AFFETME.....	7
3.1. Affetme Kavramı.....	7
3.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	8
3.2.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	8
3.2.2. Affetmenin Süreç Modeli.....	9
3.2.3. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	9
3.2.4. Hargrave Modeli.....	10
3.3. Affetme ve Empati.....	11
4. EMPATİ.....	12
4.1. Empati Kavramı.....	12
4.2. Empati İle Karışan Kavramlar.....	14
4.2.1. Empati ve Sempatî.....	14
4.2.2. Empati ve Özdeşim.....	14
4.2.3. Empati ve İçtenlik.....	15

4.2.4. Empati ve Sezgisel Tanı.....	15
4.3. Empati İle İlgili Kuramlar.....	15
4.3.1. Çıkarısama Kuramı.....	15
4.3.2. Rol Oynama Kuramı.....	16
4.3.3. Heyecan Yayılması Olarak Empati.....	16
4.4. Empati Eğitimi.....	16
5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	18
5.1. Empati ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	18
5.2. Aldatma ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
5.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	21
6. YÖNTEM.....	25
6.1. Araştırmanın Türü.....	25
6.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	25
6.3. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	25
6.4. Verilerin Toplanması.....	26
6.4.1. Bilgi Formu.....	26
6.4.2. Toronto Empati Ölçeği (TEÖ).....	26
6.4.3. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ).....	27
6.4.4. Aldatma Ölçeği (AÖ).....	27
6.5. İstatistiksel Verilerin Analizi.....	27
7. BULGULAR.....	28
7.1. Sosyodemografik Bulgular.....	28
7.2. Ölçek Bulguları.....	30
8. TARTIŞMA.....	35
Sonuç.....	41
Kaynaklar.....	42
Ekler.....	48
Özgeçmiş.....	52



REKTÖRLÜK - FAKÜLTELER - MESLEK YÜKSEKOKULU
Altunizade Mah. Haluk Türksay Sk. No:14 PK:34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Fax: +90 216 474 12 56 E-posta: info@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK
(KLİNİK VE İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN) ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 53

16 Şubat 15

Yrd. Doç. Dr. Onur Noyan (Ömer Bayar)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 13 Şubat 2015 tarihinde, 02 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme; Empatinin Rolü" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans proje çalışmamda bilgi ve deneyimleriyle bana destek olan, tez konumun seçilmesinden, çalışmamın tamamlanmasına kadar geçen süre içerisinde büyük yardımını gördüğüm değerli tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur NOYAN'a,

Tezimin analiz kısmında desteğini esirgemeyen ve sabırla yardımcı olan Uzm. Psk. İnci Birincioğlu'na,

Veri toplama aşamasında katılımcılara ulaşmamda yardımcı olan tüm meslektaşlarıma, arkadaşlarıma ve amcam Fezullah BAYAR'a

Verilerimin puanlanma sürecinde çok yardımları dokunan kardeşlerim Mustafa BAYAR, Muhammed Akif BAYAR ve kuzenim Hüseyin BAYAR'a

Zaman zaman süperego vazifesini üstlenerek deneyimleriyle bana destek olan Uzm. Psk. Gülçin Şenyuva'a

Çalışma sürecinde mesai yükümü sabırla paylaşan, ihtiyacını duyduğum vakti bulmamda yardımlarını esirgemeyen tüm iş arkadaşlarıma,

Her zaman olduğu gibi, uzun ve zorlu geçen çalışma sürecinde de dualarını, sabrını, desteğini, bir an olsun esirgemeyen, bana olan güven ve sevgilerini hep gösteren, bugüne kadar benim için vermiş oldukları bütün emekler için canım anneme ve babama,

Çalışmam boyunca destekleyici duruşu, güler yüzü ve tüm içtenliğiyle yanımda duran, en keyifsiz zamanlarımda moral kaynağım olan, en tükenmiş ve yorgun anlarımda devam etmem için beni yüreklendiren ve harekete geçiren, yaşama sevincimi arttıran ve her daim arkamda durarak bana güç veren biricik nişanlım Başak TAŞIN'a

Çalışmamıza değerli vakitlerini ayırarak iştirak eden ve bu tezin ortaya çıkmasında büyük yere sahip olan tüm katılımcılarımıza,

TEŞEKKÜRLERİMLE...

Psk. Ömer BAYAR

(BAYAR, Ömer, Yüksek Lisans, İstanbul, 2015)
Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empatinin Rolü

Özet: Romantik ilişkiler, hem yaşamın çok önemli ve büyük bir parçasını oluşturması hem de kişiyi psikolojik yönden derinden etkilemesi sebebiyle psikoloji alanında bir çok araştırmaya konu olmaktadır. Romantik ilişkiler içerisinde birey, psikolojik kaynakları ve eğilimleri gibi birçok dinamik doğrultusunda tercihlerde bulunarak bu ilişkiyi yaşar. Aldatma, affetme ve empati, bir ilişki içerisinde var olan birçok dinamikten bazılarıdır. Aldatılan birey söz konusu eylemden dolayı hayal kırıklığı, öfke ve üzüntü gibi duygular yaşayabilmekte ve derinden etkilenebilmektedir. Aldatma sonucunda ilişkiler ciddi düzeyde zedelenmekte ve bir çok ilişki bu nedenle sonlanabilmektedir. Affetme ise ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin halledilmesini kolaylaştırmakta ve ilişkiyi onarıcı bir rol oynamaktadır. Gözlenen bireyin düşüncelerini anlayabilme ve duygularını hissedebilme becerisi olarak empatinin, affetme ve aldatma süreçleri üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu anlamak, bu süreçlerin yönetilmesinde faydalı olacaktır. Bu araştırmada, romantik ilişki deneyimi olan bireylerde aldatma ve affetme davranışları arasındaki ilişki incelenerek, empatik eğilimin bu davranışlar üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Çalışmanın örneklemini, çoğunluğunu Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilerin oluşturduğu, herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmayan ve romantik ilişki deneyimi yaşamış 18-65 yaş aralığında bulunan 156 kadın/erkek katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar, araştırmacı tarafından hazırlanan “Bilgi Formu”, “Toronto Empati Ölçeği”, “Aldatma Ölçeği” ve “Heartland Affetme Ölçeği” aracılığıyla değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 15.0 istatistik programı aracılığıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Analysis Of Variance – ANOVA), Bağılantısız Örneklemeler İçin T-Testi (Independent-Samples T-Test) ve Pearson korelasyonu ile değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre empatik bireylerin daha affedici olduğu; toplam affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca durumu affedebilen kişilerin, kendilerine ve başkalarına yönelik daha affedici olduğu da görülmektedir. Buna karşın aldatma ile affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik ilişki, aldatma, affetme, empati

(BAYAR, Ömer, Post Graduate, Istanbul, 2015)
Infidelity and Forgiveness in Romantic Relationships: Role of Empathy

Abstract: Because romantic relationships form a large part of the life course and deeply affect an individual psychologically, they are researched intensively in psychology. The individual lives through a romantic relationship making choices in accordance with her/his psychological sources and tendencies. Infidelity, forgiveness and empathy are among the numerous dynamics in a relationship. An individual subjected to infidelity may experience emotions such as disappointment, anger and sadness and be deeply affected. Infidelity may severely compromise and break up a relationship. However, forgiveness may facilitate problem solving and help repair a relationship. Understanding how empathy, the skill of understanding the thoughts and experiencing the emotions of the observed individual, affects forgiveness and infidelity may be beneficial in the management of the relationship process. This study investigates the relation between infidelity and forgiveness in individuals with experience of romantic relationship and how empathic predisposition affects these behaviours. A hundred and fiftysix female and male individuals between ages 18 - 65 years with an experience of romantic relationships who did not have a history of psychiatric disorders were enrolled in the study. Most of the participants were recruited among Uskudar University students. All applicants were evaluated by the “Information Form” developed by the investigator, “Toronto Empathy Scale”, “Infidelity Scale” and “Heartland Forgiveness Scale”. Data were analyzed using SPSS 15.0 by One Way Analysis Of Variance – ANOVA, Independent-Samples T-Test and Pearson correlation. The results revealed that emphatic individuals are more forgiving and their total forgiveness, forgiving others and forgiving situation scores are higher. Moreover, individuals who can forgive situations, are also found to be more forgiving toward themselves and others. No significant relations were found between infidelity and forgiveness and between infidelity and empathy.

Keywords: Romantic relationship, infidelity, forgiveness, empathy

KISALTMALAR

ANOVA	Analysis of Variance
AÖ	Aldatma Ölçeği
HAÖ	Heartland Affetme Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TEÖ	Toronto Empati Ölçeği



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara Ait Sosyo-demografik Veriler

Tablo 2: Kadın ve Erkek Grupların Yaş Ortalamalarının ‘Bağılantısız Örneklem için T-Testi’ İle Karşılaştırılması

Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘Bağılantısız Örneklem için T-Testi’ ile karşılaştırılması

Tablo 4: Eğitim değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘One-Way ANOVA Testi’ ile karşılaştırılması

Tablo 5: Gelir değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘One-Way ANOVA Testi’ ile karşılaştırılması

Tablo 6: İlişki süresi değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘One-Way ANOVA Testi’ ile karşılaştırılması

Tablo 7: Uygulanan ölçeklerin Pearson korelasyon matrisi

EKLER LİSTESİ

- EK 1** Bilgi Formu
- EK 2** Toronto Empati Ölçeği (TEÖ)
- EK 3** Aldatma Ölçeği (AÖ)
- EK 4** Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)



GİRİŞ ve AMAÇ

Romantik ilişkilerin önemi gerek insan hayatında tuttuğu yer, gerekse birçok alanda araştırma konusu olmasıyla birlikte öne çıkmaktadır (Şamatacı, 2013; Taysi, 2007). Literatürde, romantik ilişkiler ile birçok değişken arasındaki ilişki araştırılmış olmakla birlikte henüz aldatma ile affetme arasındaki ilişkiler ve empati düzeyinin bunlar üzerindeki etkileri belirlenememiştir (Özbiçer, 2013; Nemlioğlu, 2011). Dolayısıyla tutarlı verilere ulaşmak adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir.

İnsanlar, toplum içerisinde sosyal ilişkiler geliştirerek var olan ve yalnız yaşayamayan varlıklardır. Anne-baba, kardeş, akraba, arkadaş ve partnerlerden oluşan sosyal bir topluluğun parçası olarak geliştirdiğimiz bu kaçınılmaz ilişki türlerinden birisi de romantik ilişkilerdir (Yalçın ve Ersever, 2015). Romantik ilişki, iki birey arasındaki duygu aktarımını ifade eden, bağlılık ve yakınlığı içeren bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2012; Atak ve Taştan, 2012).

Aldatma, sıkça karşılaşılan ve romantik ilişkilere ciddi düzeyde zarar verebilen kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Müezzinoğlu, 2014; Kubat, 2012). Hall ve Fincham (2006), aldatmayı eşler arasındaki bağlılığın, başka bir bireyin ilişkiye cinsel, romantik ya da duygusal olarak dahil olması sonucu bozulması şeklinde tanımlamıştır. Aldatmanın yanında sık biçimde dile getirilen bir diğer kavram ise affetmedir. Alanyazında affetmenin değişik boyutlarıyla ele alınmış ve tariflenmiş bir çok tanımı mevcuttur (Şamatacı, 2013). İlişkilerde yaşanan olumsuzluklar sonrasında ilişkinin onarılmasında önemli bir yere sahip olan bağışlama, ilişkinin iyiliği için bireyin kendisini inciten bireye karşı beslediği olumsuz duygu ve düşünceleri, olumlularıyla değiştirmesi şeklinde tanımlanabilir (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011; Taysi, 2007; Wade, Bailey ve Shaffer, 2005). Affetmenin yanı sıra ilişkilerin devamlılığında önemli bir rol oynayan kavramlardan birisi de empatidir (Hacı, 2011). Empati kısaca bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesi ve olaylara o bireyin penceresinden bakarak duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi şeklinde tanımlanabilir (Ermumcu, 2014).

Bu tez çalışmasında; romantik ilişkilerde aldatma, affetme ve empati kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu kavramların romantik ilişkiler üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1. ROMANTİK İLİŞKİ

İnsanlar yalnız yaşayamayan ve toplum içinde var olan sosyal varlıklardır. Kendisini mutlu ve güvende hissedebilmek, insanın en temel ihtiyaçlarından biridir ve bu ihtiyacı karşılamak için sosyalleşme ve yakın ilişkiler kurma süreci birey dünyaya geldiği andan itibaren başlar (Altınok, 2014; Gizir, 2012; Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Yakın ilişkiler başlığı altında anne-baba arasındaki ilişkiler, kardeş ilişkileri ve arkadaşlık ilişkilerinden bahsedildiği gibi, romantik ilişkilerde bu başlık altında ele alınan önemli bir kavramdır (Altınok, 2014; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Özellikle romantik ilişkilerden bahsedilirken unutulmaması gereken önemli bir nokta ise, bir “diğer” bireyin olması gerektiği ve iki birey arasındaki süreci temsil ettiği (Atak ve Taştan, 2012; Gotmann, 1998).

Romantik ilişkiler denildiğinde akla ilk önce kadın ve erkek arasındaki duygusal bir bağ gelmekle birlikte, alanyazında bu kavrama ilişkin birçok farklı tanım ve kuram bulunmaktadır. Rubenstein ve Shaver, romantik ilişkileri bir çok alt bileşeni olan ve iki birey arasında yaşanan bir süreç olarak tariflemektedir. Hotfield, ilişkideki bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki benzerliklere dikkat çekerken, Williams ve Connolly, duygusal deneyim ve yaşantıların paylaşımını temel almaktadır. Erden-İmamoğlu ve Brehm ek olarak ortak çıkarılardan ve ihtiyaçlardan bahsetmektedir. Collins romantik ilişkiyi karşılıklı farkındalık ve gönüllülük doğrultusunda ilerleyen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Sternberg ise tutku, bağlılık ve yakınlığın bileşimini vurgulamaktadır. (Özbiçer, 2013; Büyükpapaşçı, 2011; Aydoğdu, 2010). Farklı kuramcıların romantik ilişkiyi açıklama tarzları göz önüne alındığında hemen hepsinin dikkat çektiği nokta, bu kavramın farklı bileşenleri içerdiğidir. Bu bileşenlerin birbirleri ile etkileşim içinde olduğu ve birindeki değişimin ilişkiyi ciddi düzeyde etkileyebileceği düşünülmektedir (Özaydınlık, 2014). Romantik ilişkilere dair yapılan tanımlardan yola çıkarak romantik ilişkilerin, iki birey arasında duygusal ve fiziksel deneyimlerin yaşantılandığı, maddi ve manevi paylaşımların olduğu, tutku ve bağlılığı içeren, çiftleri yakından etkileyen gönüllü ilişkiler olarak tanımlanabilir.

Romantik ilişkilerin önemi, yurtiçinde ve yurtdışında yapılan bir çok araştırma göz önüne alındığında anlaşılmaktadır. Romantik ilişkileri açıklamak için yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkan kuramlar; bağımlılık kuramı, yatırım modeli, bağlanma

kuramı, sembolik etkileşim kuramı ve eşitlik teorisidir (Yalçın ve Ersever, 2015; Helvacı, 2012; Aydoğdu, 2010).

2. ALDATMA

2.1. Aldatma Kavramı

Aldatma, karşılıklı ilişkiyi yaşayan çiftlerden birinin, ilişkilerini oluşturan normları dışarıdan bir birey ile ihlal etmesi olarak tanımlanabilir (Tortamış, 2014). Aldatma, geçmişten bu yana artarak süregelen ve yakın ilişkiler için büyük problem oluşturan bir kavramdır. Romantik ilişkilerin sonlanmasına yol açan başlıca nedenlerden biri olan aldatma, aldatılan partnerde öfke, hayal kırıklığı, depresyon gibi sonuçlara yol açabilir. Aldatmanın ilişki üzerindeki etkileri yıkıcı olmakla birlikte, aldatılan birey için travmatik bir süreç söz konusudur. Son yıllarda yapılan birçok araştırmada, özellikle evliliklerin bitmesinde aldatmanın yani sadakatsizliğin büyük rol oynadığı gözlenmiştir. (Müezzinoğlu, 2014; Özcan, 2014; Temel, 2013; Kubat, 2012; Çavuşoğlu, 2011; Polat, 2006; Hall ve Fincham, 2006).

2.2. Aldatmanın Nedenleri

Aldatmanın nedenlerini belirlemek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmalardan elde edilen verilere bakıldığında bu problemin oldukça karmaşık bir süreç olduğu ve birçok nedeninin olabileceği görülmektedir (Müezzinoğlu, 2014; Temel, 2013; Kubat, 2012; Polat, 2006).

Genel olarak bakıldığında aldatmanın en yaygın nedenlerinden biri ilişkilerdeki mutsuzluk ve çatışmalar olarak kabul edilmektedir ancak çok sayıda çalışma yapılmasına karşın ilişkilerdeki doyumsuzluğun aldatma üzerindeki etkisi net olarak ortaya konulmuş değildir. İlişkiyi etkileyen dışsal faktörlerin de göz ardı edilemeyeceği, doyumlu ve multu bir ilişkilerde de bireylerin çekici alternatiflerle karşılaşabileceği ve aldatmaların yaşanabileceği görülmektedir. Ancak doyum düzeyinin düşmesi, bireyi arayışa itecek, beklenti ve alternatif seçeneklerini arttıracaktır. Bu noktada doyum ve seçenekler arasındaki ilişkinin, romantik bir ilişkinin devam edip etmeyeceği üzerindeki rolü büyüktür. Bir diğer nokta ödül-bedel ilişkisidir. Birey ilişkiden alacağı ödül yani haz ve doyumun, ödeyeceği bedelden(bireyi kısıtlayıcı faktörler) yüksek olduğu

ilişkileri tercih eder. Ödül ve bedel arasındaki fark pozitiften, negatife döndüğünde birey ilişkiyi sonlandırma eğilimine girebilir (Polat, 2006).

Yeniçeri ve Kökdemir (2006) yaptıkları araştırmada aldatma davranışına sebep olan altı neden belirlemişlerdir. Çiftlerden birinin ilişkiye gereken hassasiyeti ve bağlılığı göstermemesi, ve bireyin söz konusu ilişki için bir gelecek olmadığını düşünmesi nedenlerden birisidir. İkinci neden olarak bireyin baştan çıkartılması, ayartılması gösterilmektedir. Özellikle aldatan birey erkek olduğunda bu nedenin çiftler tarafından daha kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Aldatmanın diğer nedeni normalleşmedir. Televizyon, sinema ve diğer kitle iletişim araçlarında sunulan aldatma hikayelerinin, aldatmayı bireyin gözünde normalleştirebileceği ve bir moda algısı oluşturabileceği görülmüştür. Cinsellik, aldatmada payı olan önemli nedenlerden biridir. Kaliteli ve doyurucu bir cinselliğin yaşanmadığı ilişkiler bireyleri aldatma davranışına yöneltmektedir. Bir diğer neden sosyal arkaplandır. Genç evlenme, gençliğinde birden fazla romantik ilişki yaşama, tutucu bir kültürde yetişme, anlaşmalı evlilikler gibi faktörlerin aldatma davranışı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Son olarak bireyin ilişkideki monotonluktan sıyrılmak istemesi ve yeni bir heyecan arayışı aldatma davranışına neden olabilmektedir.

Temel (2013) cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir gibi sosyodemografik değişkenlerin aldatma üzerindeki etkisini incelemiştir. Erkeklerin ve genç yaşta olan bireylerin, kadınlara ve daha büyük yaşta olan bireylere göre daha fazla aldatma eğilimi içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca daha yüksek eğitim ve gelir düzeyinin aldatma eğiliminide arttırdığı gözlenmiştir. İlişkinin türü ve süresi incelendiğinde ise, romantik ilişkilerdeki aldatmanın, evlilik ilişkilerinden daha fazla meydana geldiği görülürken, ilişki süresinin uzunluğu ile aldatma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra kişilik özelliklerinin aldatma üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Uyumsuz, sorumluluk sahibi olmayan bireylerin hemen hemen dünyanın her bölgesinde daha fazla aldatma eğilimi gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca daha dışadönük ve açık bireylerin de aldatma davranışında daha fazla buldukları görülmüştür.

Evlilik ile flört ilişkileri karşılaştırıldığında flört ilişkilerinde bağlılığın daha düşük olması ve ilişki dışındaki alternatiflerin daha ulaşılabilir olması nedeniyle araştırmacılar flört ilişkisini çalışmalarda ele almıştır. Yapılan çalışmalarda, flört

ilişkisindeki aldatma davranışlarının evlilik ilişkisinde de devam ettirildiğini ve benzer örüntülerin gözlemlendiğini belirtilmiştir (Demirtaş, Dolunay-Cuğ ve Tezer, 2014).

Çavuşoğlu'nun (2012) yaptığı araştırmada aldatmanın nedenlerinin bireysel etkenler, dışsal faktörler ve ilişkisel faktörler olmak üzere 3 ana başlık altında incelenebileceği görülmektedir. Bireysel faktörler altında dini inançlara da değinilmekte, bir çok farklı dinde aldatmanın yasaklanmış olmasının, ilişkide aldatmayı önleyici bir faktör olduğunu belirtilmektedir. Ayrıca ailesinde aldatma öyküsü olan çocukların ileriki yaşlarda aldatma risklerinin arttığı görülmektedir.

2.3. Aldatmanın Türleri

Aldatmanın boyutu, ilişki üzerindeki etkilerinin nasıl olacağını etkilemektedir. İlişkiler üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için araştırmacılar aldatmanın türlerini açıklamışlardır.

Aldatmanın en göze çarpan ayırımlarından birisi duygusal ve cinsel olarak 2 başlık altında ele alınmasıdır. Cinsel aldatma bireyin partneri dışında birisiyle cinsel ilişki içinde bulunması olarak açıklanırken, duygusal aldatma bireyin partneri dışında birine aşık olması ya da derin duygusal bir bağın paylaşılması şeklinde açıklanmaktadır. Gene de aldatma için literatürde bu kategorilerin belirlendiği ve operasyonel tanımının yapıldığı evrensel bir çalışma yoktur. Cinsel ve duygusal aldatmanın cinsiyete göre değerlendirildiği çalışmalarda mevcuttur. Yapılan araştırmalarda erkeklerin partnerini daha çok cinsel olarak aldattığı, kadınların ise duygusal bir yakınlık ihtiyacı ile aldatma girişiminde bulunduğu açıklanmıştır. Bunun yanında erkekler partnerlerinin kendilerini cinsel olarak aldatıp aldatmadığını dikkate alırken kadınların, herhangi bir fiziksel unsur içermese bile duygusal yakınlığı sadakatsizlik olarak değerlendirdiği görülmektedir (Thornton ve Nagurney, 2011).

Aldatmayı, tek gecelik aldatmalar, flörtler ve ilişkiler olmak üzere 3 ayrı başlıkta ele alan Lusterman, türü ne olursa olsun aldatmanın travmatik bir yaşantı olduğunu, ve aldatılan bireyi ciddi düzeyde etkilediğini ifade etmektedir. Brown ise aldatmayı çatışmadan kaçınma, yakınlıktan kaçınma, cinsel bağımlılık, duygusal boşluk ve terk edilen ilişki olmak üzere 5 başlıkta ele almış ve aldatmaya iten motivasyonları bu başlıklar altında açıklamıştır. (akt. Müezzinoğlu, 2014).

Aldatma bazı araştırmalarda duygusal aldatma, sadece cinsellik, duygusal ve cinsellik olarak 3 farklı kategoriye ayrılmıştır. Erkekler cinsellik odaklı aldatma eğiliminde iken, kadınlarda duygusal ve cinsellik odaklı aldatma ön plana çıkmaktadır (Çavuşoğlu, 2011).

2.4. Aldatmada Cinsiyet Farklılıkları

Aldatma ile ilgili alanyazın incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile aldatma arasındaki ilişkinin sıkça ele alındığı görölmektedir. Yapılan çalışmalarda kadınların daha çok duygusal, erkeklerin ise cinsel aldatma eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Ayrıca kadınların duygusal, erkeklerin ise cinsel olarak aldatılmaya karşı daha hassas olduğu bilinmektedir (Tortamış, 2014; Müezzinoğlu, 2014; Kato, 2014; Çavuşoğlu, 2011). Buna rağmen farklı toplumlarda yapılan araştırmaların sonuçları göz önüne alındığında, aldatan birey erkek olduğunda bu durum ilişkinin devamlılığı açısından daha çok tolere edilebilirken, kadınların aldatma girişimleri daha yıkıcı sonuçlar doğurmakta ve ilişkilerin sonlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Müezzinoğlu, 2014).

Aldatmanın nedenlerinin de cinsiyet açısından farklılıklar gösterebildiği gözlenmiştir. Erkeklerde aldatma nedenleri olarak ilişkide bir yenilik arayışı, ilişkilerinin hayal ettikleri gibi gitmemesi, egolarını tatmin etme, çevrelerinde ciddi bir ilişki istemeyen kadınların varlığı, anlık tatmin duygusuna yenilme ve intikam duygusu gösterilebilir. Kadınlarda öne çıkan aldatma nedenleri ise özgüvenlerini arttırma isteği, duygusal olarak ihmal edilme, heyecan arayışı, romantizm ihtiyacını karşılama isteği, daha zengin ve statü sahibi biriyle olmak arzusu, cinsel tatminsizlik ve ağır gelen ev işlerinin ve sorumlulukların yükünden kurtulma isteği olarak belirtilmiştir (Polat, 2006).

3. AFFETME

3.1. Affetme Kavramı

Affetme kavramı geçmişten bugüne bir çok araştırmacının ele aldığı ve son yıllarda giderek daha fazla üzerine çalışıldığı bir konu olarak dikkat çekse de, literatürde affetmeye ilişkin yeterli kuramsal bilgi bulunmamaktadır (Sarıçam ve Akın, 2013; Bugay ve Demir, 2011).

Alanyazında affetme kavramına ilişkin birçok tanım bulunmaktadır. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalara bakıldığında, affetme çok boyutlu bir yapı ve süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Atçeken, 2014; Sarıçam ve Akın, 2013). Affetme duygu, düşünce ve davranış boyutlarında gerçekleşebilir. Bireyin, kendisine yapılan haksızlığa karşın karşı tarafa, düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam gibi olumsuz düşünceleri ve hakaret gibi olumsuz davranışları sonlandırma isteği, affetme olarak tanımlanabilir (Şamatacı, 2013). Wade ve arkadaşları (2005) affetmeyi bireyin kendisini inciten bireye karşı olan olumsuz duygu ve düşüncelerini bırakması ve o bireye karşı olumlu bir yaklaşım sergilemesi olarak tariflemiştir. Sells ve Hargrave (1998) affetmenin zamana yayılan bir süreç olduğunu ve bireyin öfke, intikam ve utanç gibi süreçlerin üstesinden gelebilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Wade, Bailey ve Shaffer (2005) incinmeden kaynaklanan acı duygular ile öfkenin, olumlu duygular ile yer değiştirilmesini affetme olarak tanımlamaktadır. Olumsuz duygu ve davranışların, olumluları ile değiştirilmesi sürecinde bireyin isteyerek ve bilinçli olarak rol alması önemlidir (Bugay ve Demir, 2012). Toussaint ve arkadaşları (2008) affetmenin 4 boyutunu ele almıştır. Birincisi bireyi inciten bir başkasının affedilmesidir. İkincisi bireyin geçmişte yapmış olduğu bir hata, pişmanlık yaratan bir olay veya bir yanlıştan ötürü kendisini affetmesidir. Üçüncüsü işlenen bir günahın tanrı tarafından ilahi olarak affedileceğine olan inançtır. Dördüncüsü ise affedilmek için, affetme ve affedilme sürecinin başlatılmasıdır.

Sonuç olarak affetmenin duygu, düşünce ve davranışlarda olumsuzdan olumluya doğru ilerleyen aşamalı bir süreç olduğu düşünülmektedir (Bugay ve Demir, 2011). Gerginlik ve uzaklaşma sonrası ilişkinin tekrar onarılmasında ve iyileştirilmesinde rol oynayan önemli bir psikolojik süreç olarak affetme, ilişkide öfke ve intikam duygularının kırılmasına, dolayısıyla ilişkinin geleceği için güven ve umut oluşmasına yardım etmektedir (Özgün, 2010; Taysi, 2007).

3.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Psikolojinin önde gelen birçok kuramcısı affetme kavramını ele almadığından literatürdeki affetmeyi farklı bakış açılarıyla ele alarak değerlendiren ve açıklayan modeller az sayıdadır (Halisdemir, 2013). Bu modeller aracılığıyla affetme sürecinin anlaşılmasına çalışılması önemlidir çünkü affetme sürecinin ikili ilişkileri onardığı yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Fenell (1993) affetmenin, uzun ve doyumlu evliliklerdeki en önemli unsurlardan biri olduğunu ifade etmiştir (akt. Atçeken, 2014). Bu açıdan bakıldığında romantik ilişkilerin, affetme sürecinin yoğun olarak araştırıldığı temel alanlardan biri olduğu görülmektedir (Şamatacı, 2013).

3.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikanalitik ve çağdaş Freudiyen yaklaşımda çatışma kavramı önemli bir yere sahip olduğu için, çatışma ve bağışlama ilişkisi sıkça ele alınmakta, bu bağlamda bağışlamaya ilişkin konular göz önünde bulundurulmaktadır. Kaufman'ın, terapiye olan etkileri noktasında bağışlama ve cesareti bir bütün olarak ele aldığı görülmektedir. Todd ise bağışlamayı Jung'un yaklaşımı içinde değerlendirmiş ve arketipsel bir deneyim olduğunu ifade etmiştir. Bonar, bağışlamanın iki birey arasında gerçekleşen ve sözel iletişime dayanan bir süreç olduğunu, bu aktarımın sağlanabilmesinin ilişkinin yeniden yapılandırılmasına imkan sağladığını belirtmektedir (Çoklar ve Dönmez, 2014).

Psikodinamik yaklaşım, anne-bebek ilişkisi üzerine eğildiğinde annenin, bebeğinin isteklerine göz yummasını ve kendisini bir nesne olarak kullanmasına izin vermesini affetme olarak nitelemiştir. Ayrıca odipal dönemdeki kompleks kavramı altında değerlendirme yapıldığında çocuğun, anne ve babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini, anne-babanın ise çocuğun aralarına girmesini affettiğini ifade etmektedir. Sonuç olarak affetmenin bebeklik döneminde başlayan bir süreç olduğu ve bu sürecin gelişim dönemlerinden etkilendiği belirtilmektedir (Ermumcu, 2014).

Nesne ilişkileri kuramcısı Klein, çocuğun doğumdan itibaren annesine ilişkin engellemeler yaşamaya başladığını, buna karşın annesine karşı işlediği suçların da bağışlanmasını istediğini, bağışlamaya ilişkin kuramında ele almıştır. Smith, bilinçaltı onarma işleminin , bilinç düzeyindeki affetmeye neden olabileceğini ancak Klein'ın ele aldığı onarım kavramı ile affetmenin çok farklı kavramlar olduğunu ve aynı zeminde eşitlenmelerinin kavram karmaşasına yol açabileceğini belirtmiştir (Alpay, 2009).

3.2.2. Affetmenin Süreç Modeli

Literatürde yaygın bir model olan affetmenin süreç modeline göre affetme, iki birey arasında gerçekleşen bir süreç olarak ele alınmaktadır. Affetmeyi gerektirecek bir sorunun/incinmenin var olması durumunda başlayan affetme süreci farklı aşamaların ilerleyişine göre değişmektedir. Bu noktada söz konusu sürece hakim olmak ve affetmeyi danışmanlık süreci içerisinde ele alabilmek, terapötik açıdan çok değerlidir. Bu modele göre üzerinde durulan nokta bireyin nasıl affettiği değildir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin bir arada kullanılmasıyla oluşturulmuş bir müdahale modelidir ve insanların çoğunlukla affetme davranışında bulunurken takip ettikleri genel yol ön plana çıkmaktadır (Ermumcu, 2014; Önal, 2014).

Gündüz (2014)'ün aktardığına göre, bu model Enright (1996) tarafından müdahale amacı ile geliştirilerek ortaya konulmuştur. Model içerisinde affetme kavramı bir süreç olarak ele alınmış ve daha anlaşılır olması sağlanmıştır. Modelin dört evresi bulunmaktadır. Bu evreler ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirmedir. Her evrenin 20 alt birimi bulunmaktadır. Bu birimlerin her birinde, bireylerin affetmelerini ve kendilerinde ortaya çıkan gücenme, acı, nefret gibi duyguların üstesinden gelmelerini sağlayacak duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimleri destekleyen görevler mevcuttur. Birinci basamak olan ortaya çıkarma evresinde, bilişsel ve duygusal tepkiler anlaşılabilir farkındalık sağlanır. İkinci evre karar vermedir. Birey acı ile başetmede kullandığı stratejilerin işlevsel ve yeterli olmadığını kabul ederek affetmeyi anlar ve benimser. Üçüncü evrede birey kendisini inciten bireye ilişkin bilişsel farkındalık kazanır. Son olarak derinleşme evresine geçilir. Birey affetmeye başladığı olayı yeniden yorumlaya ve yeni boyutları farketmeye başlar. Olaya ilişkin elde edilen yeni farkındalıklar olumsuz duyguları azaltırken olumluları artırır ve affetmenin gerçekleşmesi ve kalıcı olması sağlanır.

3.2.3. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve ark. (1998) tarafından oluşturulan modelde, bağışlama güdüsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Temel olarak iki güdüden ve bu güdülerin ilişkili olduğu iki duygudan bahsedilmektedir. İlk olarak incinme duygusu sonucu bireyin kendisini inciten bireyden kaçınma güdüsü ortaya çıkar. İkinci olarak ise ortaya çıkan

öfke duygusu ve bunun üzerine inciten bireye karşı intikam alma güdüsü oluşur. Bu iki güdü, bireyin bağışlamasını engelleyici bir etki oluşturmaktadır.

Modelde bu güdülerin yanında, affetme sürecinde etkili olan sosyal bilişsel etkenlerdende bahsedilmiştir. Affetmeyi kolaylaştıran etkenlerden birisi empatidir. Empati, diğer bireyin bakış açısını anlamayı kolaylaştırmakta ve affetme sürecini desteklemektedir McCullough ve ark. (1997). Bir diğer etken, yapılan incitici davranışın ruminatif bir şekilde düşünülmesidir. Affetmeyi gerektiren hatanın ya da hatayı yapan bireyin tekrarlayan bir biçimde düşünülmesi, bireye olan öfkenin ve intikam güdüsünün kalıcı olmasını desteklemektedir. Yapılan bazı çalışmalar, affetmeyi gerektiren durumu sıkça düşünen bireylerin, kendilerini inciten bireye karşı daha kinci olduğunu göstermektedir. Modelde affetme sürecinde etkili olan son etken ise hataya ve hatayı yapan bireye karşı yapılan yüklemelerdir. Yapılan çalışmalarda, bireyin hatalı davranışı üzerinde ne kadar kontrol sahibi olup olmadığına ilişkin düşüncenin, incitilen bireyin affetme eğilimini etkilediği görülmüştür. Hatalı bireyin davranışı üzerinde yüksek kontrol ve sorumluluk sahibi olduğunu düşünen bireylerde, hatalı davranışın çevresel faktörlerden de kaynaklanmış olabileceğini düşünen bireylere oranla daha fazla öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Bono ve McCullough, 2006).

3.2.4. Hargrave Affetme Modeli

Affetme kavramı üzerine geliştirilen modellerden biriside Hargrave'nin oluşturduğu affetme modelidir. Hargrave affetmeyi aile ilişkileri içinde değerlendirerek ele almıştır. Aile içerisinde bir bireyin incinmesi sonucu öfke ve utanç olmak üzere iki temel duygu ortaya çıktığı belirtilmektedir. Birey kendisini inciten bireye karşı öfke ve kin duymakta, ayrıca ilişkinin bu durumdan zarar görmesinde dolayı rahatsız olarak suçluluk ve utanç hissetmektedir. Bu olumsuz deneyimi yaşayan eşler, ileride aşırı kontrollü davranma eğilimi göstererek tekrar incinme ihtimalini düşürmeye çalışabilir, veya aralarındaki güven ilişkisininin tekrar oluşması konusunda tedirgin olduklarından bu güveni zedeleyebilecek en ufak bir harekette kaos yaşayarak bir karmaşa içine girebilirler. Hargrave affetme sürecinin dört görevden oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlar, içgörü, anlayış, telafi için olanak verme ve açık affetmedir. Bu dört aşamadan içgörü ve anlayış aklama sürecini, telafi için olanak verme ve açık affetme ise onarma yani affetme sürecini oluşturmaktadır. (akt. Şamatacı, 2013; Alpay, 2009).

3.3. Affetme ve Empati

İlişkilerin sağlıklı bir şekilde devam etmesinde affetmenin önemi büyük olmakla birlikte tek başına yeterli değildir. Bunun yanında iletişim, empati, olumsuz durumlarla başa çıkabilme gibi becerilerde gereklidir (Ermumucu, 2014). İnsan ilişkilerindeki olumlu etkilerinden dolayı empati, bağışlama süreçlerinde de ele alınan ve üzerinde durulan bir süreç olmaktadır (Taysi, 2007). Empatinin, affetme sürecini kolaylaştırdığına ve affetme için önemli bir unsur olduğuna dair destekleyici çalışmalar mevcuttur (Yıldırım, 2009). Özellikle son yıllarda empati ve affetmenin bir arada ele alındığı çalışmaların yurt dışında artış gösterdiği bilinmektedir (Önal, 2014; Şamatacı, 2013). McCullough ve arkadaşlarına göre (1997, 1998) empati, affetmenin en büyük belirleyicilerinden birisidir. Yapılan çalışmalarda bireyin kendisini inciten bireye karşı daha affedici olduğu durumlarda, daha çok empati kurduğu gözlenmiştir. İncinen bireyin, kendisini inciten bireyle ne düzeyde empati kuracağı, o bireyi ne derece bağışlayacağına da bir göstergesi olacaktır. Çünkü olumsuz yaşantılar ve incitici davranışlar sonucu çiftlerden biri kırıldığında, incinen birey empati sayesinde kendisini incitenin pişmanlığını ve kaygısını anlar, inciten birey ise ilişkiye nasıl zarar verdiğinin farkına varır. Bu noktada incinen bireyin, kendisini inciten bireye karşı empati göstermesi, bozulan ve zarar gören ilişkinin onarılmasına ve yeniden düzenlenmesine yardımcı olur (Akt. Ermumcu, 2014; Önal, 2014; Yıldırım, 2009).

4. EMPATİ

4.1. Empati Kavramı

İnsan sosyal bir varlıktır ve çevresindeki diğer insanlarla ilişki kurmak durumundadır. Temel bir gereksinim olan bu ilişkilerin kurulmasındaki ana motivasyonlardan birisi, ilişki içerisindeki bireyin diğerleri tarafından anlaşıldığını hissetmesidir. İnsan ilişkilerinde bireyin karşısındakini anlama potansiyeli olarak tanımlanabilecek olan empati önemli bir niteliktir (Kaya ve Siyez, 2010). İnsanlar kendilerine karşı empati kurulduğunda anlaşıldıkları ve önemsendikleri hissini yaşamakta, dolayısıyla rahatlamakta ve kendilerini mutlu hissetmektedirler. Bu yönüyle empati iletişimi kolaylaştırmakta ve insanları yakınlaştırmaktadır (Alisinanoğlu ve Köksal, 2010; Yüksel 2004). Başarılı bireyler arası ilişki için empati önemli bir unsurdur (Khodabakhsh, 2012). Empatinin sosyal yaşamın kalitesini etkilediği, ilişkilerde doyumu sağlayarak olumlu yönde katkıda bulunduğu bilinmektedir. (Hacı, 2011). Worthington (1998), empatinin affetme için merkezi bir rol oynadığı ve evlilik ilişkilerinin kalitesini doğrudan yordayabileceğini çalışmaları sonucu belirtmiştir (akt. Ermumucu, 2014). Sosyal yaşamda sadece kendi adımıza kararlar vermez, bazen başkalarının adına da karar vermek durumunda kalırız ve bu kararı verirken büyük bir efor harcarız. Kendi adımıza attığımız adımlarda duygularımızı ve düşüncelerimizi göz önüne aldığımız gibi, başkaları adına vereceğimiz kararlarda da o bireylerin duygu ve düşüncelerini iyi anlayabilmek, onlar adına iyi adımlar atabilmek için son derece önemlidir. Bu noktada empati, bu duygu ve düşünceleri anlayabilme açısından önemli bir unsur olmaktadır (O’Connell ve ark. 2013). Empati, birçok iletişim probleminin ortaya çıkmasını engellediği gibi yaşanan çatışmalarında asgari düzeyde zararla atlatılmasına ve çözümlenmesine olanak sağlamaktadır (Rehber ve Atıcı, 2009).

Wispe (1990), günümüzdeki empati kavramının Almanca’daki “Einführung” kelimesinden geldiğini, ondokuzuncu yüzyılın sonlarında ortaya atılan bu kavramın, yirminci yüzyılın başlarında Amerikalı psikologlar tarafından “empati” olarak İngilizce’ye aktarıldığını ifade etmekte, bireyler arası ilişkiler üzerindeki öneminin anlaşılmasıyla giderek üzerinde daha çok durulduğunu belirtmektedir (akt. Önal, 2014).

Empatinin farklı araştırmacılar tarafından yıllar içerisinde yapılmış ve değişime uğramış birçok tanımı mevcuttur. Bu tanımlar arasında çok boyutlu yaklaşımların,

empatiyi anlamada daha faydalı olacağı yönünde görüşler ve ortaya atılan modellerde mevcuttur (Hacı, 2011; Hançer ve Tanrısevdi, 2003).

Dökmen (1996), empati denildiğinde ilk akla gelen ve bu kavram üzerine başarılı çalışmalar yapmış olan Carl Rogers'ın birçok birey tarafından üzerinde uzlaşmış olan tanımı, bireyin kendisini karşısındaki birey yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o bireyin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi şeklinde ifade etmektedir (akt. Erken, 2009). Tosyalı'nın (2010) aktardığına göre Dökmen (1999), bir bireyin empati kurabilmesi için gerekli olan 3 temel öğeden bahsetmektedir. Bu öğeler:

1)Empati kuracak bireyin kendisini karşısındaki bireyin yerine koyabilmesi ve olaylara o bireyin bakış açısı ile bakabilmesi gereklidir.

2)Empati kurabilmek için karşı tarafın duygu ve düşüncelerinin doğru algılanması gerekmektedir.

3)Empati sürecinin tamamlanabilmesi için bireyin sadece karşısındaki bireyi anlaması yetmez, bireyin anlaşıldığının kendisine aktarılabilmesi gerekir.

Literatürde çokça karşılaşılan empati kavramının; Tamborini, Stiff ve Heidel (1990) kendimizi bir diğer bireyin yerine koyabilme veya diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlayabilme işlemi, Corcoron (1983) bir gözlemcinin diğer bireyin hislerini paylaşması, Barak (1990) dünyayı diğer insanların bakış açısıyla algılayabilme yeteneği, Bengtsson ve Johnson (1992) diğer insanların duygusal durumuna yanıt verebilme, Broome (1991) diğer bireyin içsel durumunu anlayabilme, duygusal ve bilişsel yapısını farkederek bireye aktarabilme, Hatcher ve ark. (1994) bir başkasının psikolojik durumunu anlayıp paylaşabilme olarak tanımlandığı görülmektedir (akt. Tosyalı, 2010).

Empati, bireyin karşısındaki bireyin duygu ve düşüncelerini kendisininmiş gibi algılayabilmesi ve kendisini o bireyin yerine koyabilmesidir (Alver, 1998). Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009), empatinin olumlu sosyal davranışları arttıran, diğer yönelimli bir kavram olduğunu aktarmaktadır. Empati bir başka tanımda, insanları kendi penceremiz yerine onların kendi pencerelerinden anlayabilme ve onların bakış açısından bakabilme olarak aktarılmaktadır (Pamukçu ve Meydan, 2010).

Empati kuran birey kendi benlik ve değerlerini bir kenara bırakarak karşısındaki bireyi anlamaya çabalar. Bu çaba sırasında kendisini diğer bireyin yerine koyar, olaya o bireyin gözünden bakar ve sanki o bireymiş gibi olayı yaşamaya çalışır (Özbek, 2004).

Artinger ve ark. (2014), empatiyi bir başkasının duygularını anlayabilme kapasitesi olarak tanımlarken, Imel ve ark. (2014) diğer bireyin hislerini anlayabilmek ve deneyimleyebilmek olarak tanımlar.

4.2. Empati İle Karışan Kavramlar

Sempati, özdeşim, içtenlik ve sezgisel tanı, anlamları açısından farklı kavramlar olsada zaman zaman empati ile karıştırılabilmektedir (Tosyalı, 2010). Bu sebeple aralarındaki benzerlik ve farklılıklara değinilerek bu kavramlar açıklanmaya çalışılacaktır.

4.2.1. Empati ve Sempati

Başkalarının duygusal yaşantılarına verilen tepki biçimleri olmaları yönüyle empati ve sempati birbirleriyle karıştırılabilen iki kavramdır (Erken, 2009). Empatide karşı tarafın duygu ve düşüncelerini o bireyin penceresinden anlamaya çalışmak ve objektif bir yaklaşım sergilemek amaçlanırken, sempatide bireyin duyguları onunla birlikte yaşamak, o bireyin yanında yer almak gerekir. Empatide anlamak esas iken, sempatide bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşmak söz konusudur (Karakaş, 2014).

4.2.2. Empati ve Özdeşim

Eşduyum bireyin birçok özellik ve yönüyle bir başkasına benzeme sürecidir. Bu süreç bilinçdışı ve otomatik olarak gerçekleşir. Birey özdeşim ile sevdiği, beğendiği veya korktuğu bireye karşı savunmacı ya da uyumsal bir tepki geliştirmiş olur. Empati ve özdeşim belirli yönleriyle örtüşmekle birlikte farklı kavramlardır. Terapi sürecinde değerlendirildiğinde klinisyenin empati yapması süreklilik gerektirmeyen durumsal ve esnek bir süreç iken, özdeşimde hastanın duygusal durumu anlaşılma ile kalmaz, hissedilmeye devam edilerek sürece yayılır (Gülseren, 2001).

4.2.3. Empati ve İçtenlik

Empati ve içtenlik birbirleriyle ilişki içinde olan ve birbirlerini tamamlayan kavramlardır. Samimi, saydam ve açık olmayı gerektiren içtenlik, empati yapabilmek için gerekli bir unsurdur (Tosyalı, 2010). İçten olabilen bir terapist, mesleki rolünü yerine getirmiş olmanın dışında, danışanı ile olan ilişkisi içerisinde farkındalıkla birlikte varolur (Akkoyun, 1982).

4.2.4. Empati ve Sezgisel Tanı

Sezgisel tanı, bir kimsenin ihtiyaç ve yönelimlerini ortaya çıkarma, çözümlenme ve formüle etme yeteneği ile ilgili olup, gözleme ve yorumlama amaçlanır. Empati ise bu tarz yorumlama ve değerlendirmelerden kaçınılması yönüyle sezgisel tanıya zıt bir kavramdır (Akkoyun, 1982).

4.3. Empati İle İlgili Kuramlar

Empati ile ilgili olarak ortaya atılan temel yaklaşımların bilinmesi, bu kavramın daha iyi anlaşılabilmesi açısından önemlidir. Ünal (1972)'a göre empatiyi açıklayan üç temel yaklaşım vardır.

4.3.1. Çıkarsama Kuramı

Bu görüşe göre bir insanın ortaya koyduğu fiziki ifadenin yorumlanması yoluyla, o bireyin anlaşılması mümkündür. İnsanlar kendi iç yaşantılarına paralel olarak yaşadıkları bedensel tepkileri, duruş ve hareketleri zamanla tecrübe ederek farkındalık kazanır, davranışlarımızın fiziksel ve psikolojik yönleri arasında bir ilişki kurarak bunları birbirine bağlar. Bu sayede bireyin fiziksel durumu, zihninde iç dünyasına dair bir fikir ve anlam ifade eder. Bu sayede birey, benzer fiziksel işaretleri başka bireylerde gördüğünde, onların ruhsal yaşantılarına dair fikir edinebilir ve anlayış kazanabilir. Kısacası birey, kendi dış uyaranları ve içsel süreçleri arasında kurduğu ilişkiyi diğer insanlar için de geneller. Bu yönüyle çıkarsama kuramı, empatiyi bir çeşit yansıtma olarak ele alır. Bireyin kendi motiflerini, duygularını ve davranışlarını başkalarına atfetmesi söz konusudur (Ünal, 1972).

4.3.2. Rol Oynama Kuramı

Rol oynama kuramı George H. Mead tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre çevremizdeki insanları taklit ederek ve kendimizi onların yerine koyarak başkalarının bakış açılarını, duygu ve düşüncelerini kavrayabilme olanağımız olur. Gözlenebilen fiziki davranışların diğer insanları anlamak için yordanabileceği görüşü mevcuttur ve bu sayede davranışlar anlam kazanır. Henüz benliğini oluşturmamış bir çocuk gelişim süreci içerisinde çevresindeki insanları taklit ederek ve rol oynayarak hem kendisi hemde başkaları hakkında anlayış kazanır. Başlangıçta basit ve sade bir taklidi içeren bu fiziki davranışlar çocuğun gelişim sürecinde zamanla daha karmaşık oyunlara ve zihinsel rollere dönüşür. Yaşam boyu devam eden bu taklit ve roller aratarak bireyin davranış repertuvarını genişletir ve çevresindeki insanları anlamasını kolaylaştırır (Ünal, 1972).

4.3.3. Heyecan Yayılması Olarak Empati

Harry Stack Sullivan ortaya koyduğu görüşte empatiyi, çocuk ile bakımvereni arasındaki heyecansal bir bağ olarak ifade eder. Empati, çocuk ve ona bakım veren yetişkin arasında bir bildirişim sağlamaktadır. Bir annenin emzirme sırasındaki çekince ve korkuları çocuğunu etkileyerek beslenme problemleri oluşturabilir ki bu durum anne-çocuk arasındaki bildirişime bir örnek olarak kabul edilmektedir. Yetişkin bir insan başkalarının fiziksel ipuçlarını gözlemleyerek, o bireylerin ruh hallerine ilişkin bilgiler edinebilir ve nasıl hissettiğini anlayabilir. Bir insanın heyecanının dış belirtilerini algıladığımızda aynı heyecan bizim içimizde de uyanabilir, mutlu bir çocuğu görmek bizi de mutlu ederken, bir başkasının korkusuna şahit olmak bizde korku duygusunu uyandırabilir (Ünal, 1972).

4.4. Empati Eğitimi

Empatinin bireyler arası ilişkilerde önemli bir beceri olmasının anlaşılması üzerine bu becerinin nasıl geliştirilebileceği araştırılmış, duysal ve bilişsel alanları geliştirecek çeşitli eğitim programları hazırlanmıştır. Buradaki amaç, empatinin geliştirilmesini sağlayarak bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesine yardımcı olmaktır. Gerek günlük yaşamda, gerekse terapötik ilişki içerisinde empatinin önemi düşünüldüğünde, böyle bir eğitime olan ihtiyaç ortaya çıkmaktadır (Yüksel, 2004).

Önceleri doğuştan gelen bir yetenek olarak kabul edilen empatik iletişim, günümüz eğitimcileri ve araştırmacıları tarafından öğretilen bir beceri olarak görülmektedir (Erken, 2009; Pala, 2008).

Rogers (1980) araştırmaları sonucunda empatinin, empatik bireylerden öğrenilebilecek ve eğitim yoluyla geliştirilebilecek bir beceri olduğunu, bu noktada terapistlerin, ebeveynlerin, öğretmenlerin empatik olmaya yardımcı olabileceğini ifade etmekte, empatinin doğuştan kazanılmadığını ve sonradan öğrenildiğini dile getirmektedir. Empatinin gelişmesi için en uygun ortam gene empatinin kullanıldığı bir ortamdır (akt. Ata, 2010). Empati eğitiminin hemen herkese faydalı olabileceği, bazı çalışma alanlarında ise özellikle ihtiyaç duyulan bir eğitim olduğu belirtilmektedir (Alver, 1998).

Erken (2009), empatinin öğretilmeyeceğini ve doğuştan gelen bir beceri olduğunu ancak bu becerinin eğitimler ile geliştirilmesinin mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu görüşe göre empati doğuştan gelen bir yetenektir ancak uygun eğitimlerle geliştirilebilir. Empatinin geliştirilebilmesine ilişkin yapılan çalışmalarda en etkili olduğu düşünülen yöntemler dört grupta ele alınmıştır. Bu gruplar: didaktik eğitim tekniği, yaşantısal eğitim tekniği, rol oynama tekniği ve modelden öğrenme tekniği olarak sıralanmaktadır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında model alma, rol oynama ve bilgilendirme gibi tekniklerin kullanıldığı eğitimlerin empati becerisini geliştirmede olumlu katkılar sağladığı ortaya konmuştur (Yüksel, 2004). Long ve Angera (1999), romantik çiftlerle yaptıkları çalışmada verdikleri eğitim sonucunda bu çiftlerin empati becerilerinde artış olduğunu, ve bu beceriyle doğru orantılı olarak ilişkilerindeki iletişim kalitesinin ve doyumun arttığını ortaya koymuştur (akt. Bayraktar ve Uçanok, 2002). Empati üzerine oluşturulmuş eğitim programlarının olumlu sonuçları göz önüne alındığında, bu eğitimlerin yaygınlaştırılmasının ve özellikle eğitim çağındaki çocuklara verilmesinin önemi anlaşılmaktadır (Alisinanoğlu ve Köksal, 2010; Yüksel, 2004).

5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde literatürde varolan empati, aldatma ve affetme konularıyla ilgili çalışmalardan bazıları sunulacaktır.

5.1. Empati ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Empati ve sosyodemografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerindeki etkilerini araştıran Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002), 150 evli bireye, Empatik Eğilim Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği uygulamıştır. Yapılan çalışmada empatinin evlilik uyumunu yordadığı ve aralarında pozitif korelasyon olduğu, buna karşın empati puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür.

Yüksel (2004) ilkokul 4. Sınıf öğrencilerinden seçtiği 20 kişilik örneklem ile çalışmıştır. Öntest-sontest kontrol grubu desen kullanılan çalışmada örneklemdeki 10 öğrenciye denek grubu olarak, rol oynama, bilgilendirme ve model almayı içeren kendi oluşturduğu empati eğitim programını haftada 1 olmak üzere toplam 8 hafta boyunca uygulamıştır. Hem denek hem de kontrol grubuna sontest olarak uygulanan Çocuklar İçin Empati Ölçeği sonuçları değerlendirildiğinde, deney grubunda yer alan öğrencilerin empatik beceri düzeylerinin, kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür.

Dinçyürek (2004), Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetindeki 200 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin empati düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Empati Becerileri Ölçeğini kullanmıştır. Sonuçlar kızların empati puan ortalamasının, erkek öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olmakla birlikte, kız ve erkek öğrencilerin empati düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir.

Pala (2008), Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin empati kurma düzeyleri üzerine yaptığı çalışmaya 212'si kadın, 252'si erkek olmak üzere toplam 464 öğrenci almıştır. Öğrencilere Empatik Eğilim ve Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Sonuçlar, ailesinin ekonomik geliri daha iyi olan öğrencilerin empati kurma becerilerinin, daha düşük ekonomik gelire sahip ailelerden gelen öğrencilere göre daha yüksek olduğunu, ayrıca kitap okuma sıklığının artmasının da empati kurma düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Rehber ve Atıcı (2009), 376 kız ve 379 erkek toplam 755 ilköğretim öğrencisiyle yaptıkları çalışmada katılımcılara Empatik Eğilim Ölçeği ve Çatışma Çözme Davranışını Belirleme Ölçeği uygulamıştır. Verilerin analizleri sonucunda empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin, empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilere oranla problem çözme düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu da ortaya çıkan sonuçlar arasındadır. Buna karşın empati düzeyi ve sosyo ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tosyalı (2010) yılında yaptığı çalışmaya 201'i kadın, 154'ü erkek olmak üzere toplam 355 evli bireyi almıştır. Tosyalı, empatik eğilim düzeyinin, eğitim ve gelir düzeyi değişkenleri ile anlamlı ilişki gösterdiğini bulmuştur. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça, empatik eğilim düzeyide artmaktadır.

Ata (2010), Muğla'da çalışan 500 okul öncesi öğretmeni ile yaptığı çalışmada Bilgi Toplama Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği kullanmıştır. İstatistik sonuçlarına Empatik Eğilim Düzeyi cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiş, kadın okul öncesi öğretmenlerin empati düzeylerinin, erkek okul öncesi öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaş değişkeninin de empati düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu, 36-40 yaş arası öğretmenlerin, daha genç yaş grubundaki öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde empati puanı aldığı görülmüştür.

Khodabakhsh (2012), 130 erkek ve 130 kadın öğrenciden oluşan 260 kişilik örneklem ile yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile empati arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler, güvenli bağlanma ile empati arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmaya 271 kadın ve 256 erkek, toplam 527 kişi alan Ünal (2014) katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği vermiştir. Ölçek puanlarının analizleri, empatinin alt boyutları olan perspektif alma ve empatik ilginin, affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını ve aralarında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

5.2. Aldatma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Hall ve Fincham (2006), 53 erkek ve 34 kadın toplam 87 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada aldatma sonrası biten ilişkilerde yüklenme ve affetmenin etkilerini araştırmışlardır. Affetme ile ilişkinin sonlandırılması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları aldatma sonrası ayrılan bireylerin daha düşük affetme düzeyine sahip olduklarını, affediciliği yüksek olan bireylerin ilişkilerini aldatma sonrasında daha çok devam ettirebildiğini göstermiştir. Yüklemeler ile ilişkinin devamlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Polat (2006), 204 evli birey ile yaptığı çalışmada evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçları, aldatmanın cinsiyet değişkeniyle anlamlı bir ilişki gösterdiğini, erkeklerin daha fazla aldatma eğilimi içinde olduğunu göstermektedir. Aldatma eğilimi ve çatışma eğilimi arasında da anlamlı bir ilişki söz konusudur. Aldatma eğilimi yüksek olan bireylerin, çatışma eğiliminde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer anlamlı bulgu ise aldatma ve evlilik uyumu arasında bulunmuştur. Çalışmaya göre evlilik uyumu arttıkça aldatma eğilimi azalmakta, evlilik uyumu azaldıkça aldatma eğilimi artmaktadır.

Çavuşoğlu (2011), 217 evli birey ile yaptığı çalışmada evli bireylerde bağlanma stilleri ve bazı değişkenlere göre evlilik uyumu ve aldatma eğilimlerinin değişip değişmediğini incelemiştir. Sonuçlar, evlilik uyumunun artmasının aldatma eğilimini azalttığını göstermektedir. Ayrıca evlilik süresi ve aldatma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evliliğin ilk yıllarında ve 20 yılın üstündeki evliliklerde aldatma davranışının daha çok görüldüğü saptanmıştır. Buna karşın cinsiyet ve eğitim durumunun aldatma üzerinde anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır.

Kubat (2012) çalışmasında evlilik doyumunun, aldatma ve diğer değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. 80'i kadın, 86'sı erkek toplam 166 evli bireyle yaptığı çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Aldatma Eğilimi Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanmıştır. Cinsiyet değişkeninin aldatma eğilimini yordayıcı olduğu ve erkeklerin anlamlı ölçüde kadınlardan daha fazla aldatma eğilimi içinde olduğu bulunmuştur. Çalışmada erkeklerin aldatmasında cinsel deneyimlerden tatminsizlik öne çıkarken, kadınların daha çok duygusal yönden tatmin olmamasının aldatma davranışına yol

açtığı gözlenmiştir. Ayrıca evlenene kadar geçen sürenin artmasında erkeklerde aldatma davranışını arttırdığı elde edilen anlamlı bulgular arasındadır. Evlilik süresinin artması ve çocuk sayısının artması da aldatmayı olumlu yönde etkilemektedir. Diğer yandan ise maddi durum ve aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmaya 343'ü kadın, 158'i erkek toplam 501 gönüllü katılımcı alan Toplu-Demirtaş, Dolunay-Cuğ ve Tezer (2014), Whatley (2008) tarafından geliştiril ve flört ilişkisinde aldatmaya yönelik tutumu ölçen Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini incelemiştir. Sonuçlar, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre aldatmaya karşı daha fazla kabul edici bir tutum içinde olduğunu, ayrıca daha önce aldatma davranışında bulunan bireylerin, aldatma davranışında bulunmayan bireylere göre kabul edici tutumlar yönünde daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Whatley (2008)'in de çalışmasında benzer sonuçlar çıkmış, daha önce aldatma davranışında bulunanların aldatmaya yönelik daha onaylayıcı bir tutuma sahip oldukları gözlenmiştir.

Tortamış (2014), 121 kadın ve 87 erkek toplam 208 evli birey ile yaptığı çalışmada evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modelleri çerçevesinde değerlendirmiştir. Demografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Formu, Young Ebeveynlik Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve Aldatma eğilimi ölçeği kullandığı çalışmasında cinsiyet değişkeninin aldatma eğilimi üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu bulmuştur. Çalışmaya göre erkekler, kadınlardan daha fazla aldatma eğilimi göstermektedir.

5.3. Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Toussaint ve Webb (2005), empati ve affetme arasındaki ilişkiyi cinsiyetler açısından değerlendirdekları çalışmalarına 45'i erkek ve 82'si kadın toplam 127 bireyi dahil etmişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre tüm örneklem için empati ve affetme arasında anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca kadınların erkeklerden daha empatik olduğu gözlenmiştir. Davranışsal, duygusal ve bilişsel affetme için ise cinsiyetler arası bir farklılık bulunamamıştır. Buna karşın empati ile duygusal, davranışsal ve bilişsel affetme arasındaki ilişki sadece erkekler için anlamlılık göstermiştir.

Toussaint ve ark. (2008) 1453 birey ile yaptıkları çalışmada affetme ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Kendini affetme ve depresyon arasında

hem erkek hem de kadınlar için anlamlı bir ilişki olduğu, depresyon azaldıkça kendini affetmenin arttığı bulunmuştur. Başkalarını affetme, yaratıcı tarafından affedilme ve affi arama alt boyutlarının ise sadece kadınlar için depresyonla anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Alpay (2009), yakın ilişkilerde bağışlamayı araştırmıştır. Çalışmasında 200 evli bireye Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyon Ölçeği ve Tek Maddeli Bağışlama Ölçeği verilmiştir. Çalışmanın sonucunda empati ve affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Empatik bireylerin, olmayanlara göre daha affedici olduğu bulgular arasındadır. Ayrıca incinme düzeyi ile affetme arasında da ilişki saptanmıştır. İncinme düzeyi daha fazla olan bireylerin, incinme düzeyi az olan bireylere göre daha zor affedebildiği görülmektedir.

Braithwaite, Selby ve Fincham (2011), birincisi 523 ve ikincisi 446 birey ile olmak üzere 2 çalışma yapmıştır. Çalışmalarında ilişki doyumu ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaların sonucunda affetme ve ilişki doyumu arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

Bugay ve Demir (2011), 376 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada hataya ilişkin özelliklerin affetmeyi ne derece yordadığını araştırmıştır. Heartland Affetme Ölçeği ve Hataya İlişkin Özellikleri Değerlendirme Formunun kullanıldığı araştırma sonucunda hataya ilişkin özelliklerin alt başlıklarından; hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içinde olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlara göre hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sorunlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmeyi azalttığı, hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin artmasının ise başkasını affetmeyi arttırdığı görülmektedir. Bugay ve Demir (2012) yılında yaptıkları bir başka araştırmada ise affetmenin geliştirilip geliştirilemeyeceğini görmek amacıyla 8'er kişilik denek ve kontrol grubuyla çalışmış, 5 haftalık affetme geliştirme programı uyguladıkları denek grubunun affedicilik düzeyindeki ilktest-sontest farkının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulmuştur.

Şamatacı (2013), 350 genç yetişkin ile çalışmış ve romantik ilişkilerde affetmeyi incelemiştir. Kişisel Bilgi Formu, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ve Ego

Durumları Ölçeği kullandığı çalışmasında affetme davranışının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. İncinme düzeyleri ve affetme arasında ise negatif korelasyon ortaya çıkmıştır. Yani daha fazla incinen bireylerin, daha az affedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulgu ise ilişki süresinin affetmeyi yordamadığıdır. Çalışmada ilişki süresi ile affetme arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Gündüz (2014), üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenleri 459 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada araştırmıştır. Katılımcıların 248'inin kadın, 211'inin erkek olduğu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Dini Yönelim Ölçeği, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları benlik saygısı yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde ise kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Ermumucu (2014), evli çiftlerde yaptığı çalışmada affedicilik sürecinin, bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Katılımcılar 256 evli çiftten oluşmaktadır. Heartland Affetme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi ve İlişki Ölçekleri Anketinin verildiği çalışmada erkeklerin toplam affetme ve başkalarını affetmede kadınlardan anlamlı düzeyde daha fazla puan aldıkları, kadınların ise erkeklerden daha empatik olduğu görülmüştür. Bir diğer önemli bulgu, kadının genel affetme puanı ile partnerinin genel affetme puanı arasında pozitif bir ilişki olduğudur. Çiftlerden birinin affetme düzeyinin artması, diğerinde affetme düzeyini arttırmaktadır. Bağışlama ve güvenli bağlanma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuş, güvenli bağlanan bireylerin toplam affetme puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Son olarak toplam affetme puanı ile empati arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış ancak erkek katılımcıların başkasını affetme puanı ile empati düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Atçeken (2014), 86'sı kadın ve 59'u erkek toplam 145 evli birey ile yaptığı çalışmada dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre affetmenin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği ancak affetme ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Önal (2014), 527 öğrenci ile yaptığı çalışmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği Kısa Form ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği vermiş, bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetme üzerindeki ilişkisini incelemiştir. Sonuçlara göre kendini affetme ve başkalarını affetme boyutlarının cinsiyet ile anlamlı bir ilişki göstermediği, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının ise başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

HİPOTEZLER

H1: Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerde empati eğilimi ile affetme arasında pozitif bir ilişki vardır.

H2: Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerde empati eğilimi ile aldatma arasında negatif bir ilişki vardır.

H3: Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerde affetme eğilimi ile aldatma arasında pozitif bir ilişki vardır.

6. YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Türü

Bu korelasyonel araştırma, romantik ilişkisi olan bireylerde, empati düzeyleri, aldatma ve affetme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu değişkenlerin, cinsiyet, eğitim, gelir ve romantik ilişki değişkenlerine göre karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

6.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Ruhsal açıdan sağlıklı olarak kabul edilen, bugüne kadar herhangi bir ruhsal hastalık tanısı almayan ve çalışmaya katılmayı kabul eden; 18-65 yaş aralığında bulunan, kadın ve erkeklerden oluşan 180 birey alınmıştır. Dışlama ölçütlerine uyan 24 birey araştırmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmaya Alınma Kriterleri;

1. Romantik ilişki geçmişinin olması,
2. 18-65 yaş arası olma.

Araştırmadan Dışlama Ölçütleri;

1. Romantik ilişki geçmişinin olmaması,
2. 18 yaş altı 65 yaş üstü olma,
3. Psikiyatrik bir tanı almış olmak.

6.3. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmaya başlamadan önce, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca çalışma evreninin bir kısmını oluşturan öğrencilerin eğitim almakta oldukları kurum olan Üsküdar Üniversitesi'nden yazılı izin alınmıştır.

Araştırma kapsamındaki bireylerin haklarının korunması için araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce bireylere, araştırmanın yapılma amacı, süresi ve araştırma süresince yapılacak işlemler açıklanarak “*Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu*” nu imzalamaları istenmiştir. Bireylerin istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri belirtilerek “*Özerklik*” ilkesi, kişisel bilgilerin araştırmacı ile paylaşıldıktan sonra korunacağı söylenerek “*Gizlilik ve Gizliliğin Korunması*” etik ilkesine uyulmasına özen

gösterilmiştir. Araştırmada “*insan onuruna saygı*” diğer bir etik ilke olarak göz önünde bulundurulmuştur. Ayrıca elde edilen verilerin yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacağı ve araştırmaya katılan bireyin kimliğinin gizli tutulacağı belirtilerek “*Kimliksizlik ve Güvenlik*” etik ilkesi yerine getirilmiştir.

6.4. Verilerin Toplanması

Veriler, bireylerle yüz yüze görüşülerek araştırmanın amacı hakkında bilgi verildikten sonra, “Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu”, bireylerin kişisel bilgilerini toplamak ve düzenlemek amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen "Bilgi Formu", empati düzeyinin belirlenmesi için “Toronto Empati Ölçeği” (TEÖ), bireylerin aldatma eğilimlerini öğrenmek için “Aldatma Ölçeği” (AÖ), affetme eğilimlerini öğrenmek için “Heartland Affetme Ölçeği” (HAÖ) uygulanarak veriler toplanmıştır. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ve diğer ölçeklerin uygulanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

6.4.1. Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ikamet edilen yer gibi sosyodemografik bilgilerin yanı sıra, psikiyatrik hastalık geçmişi ve ilaç tedavisini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Toplamda 10 sorudan oluşmaktadır.

6.4.2. Toronto Empati Ölçeği (TEÖ)

TEÖ, Spreng ve ark. tarafından (2009) geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Totan ve ark. (2012) tarafından yapılmıştır. Sağlıklı ve psikiyatrik hasta gruplarına uygulanan, kendini değerlendirme ölçeğidir. Amacı, birincil duygusal süreçlerden olan empatinin değerlendirilmesidir. Toplam 13 madde içeren tek boyutlu bu form, beşli likert tipi ölçüm sağlar. Ölçeğin 8 maddesi ters olarak puanlanmaktadır. Her madde 1-5 arasında giderek artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Toplam puanın yüksek olması empati düzeyinin yüksekliğini gösterir. Özgün formda yer alan 1. Madde “*Birisi heyecanlandığında bende heyecanlanırım*”, 6. Madde “*Benden daha az şanslı insanlara karşı duyarlı ve ilgiliyimdir*” ve 9. Madde “*Diğer insanların ruh hallerine uyum sağlarım*” madde toplam korelasyonları ve faktör yükleri .30'dan düşük

olduğundan dolayı çıkarılmış ve analizler bu maddeler olmaksızın tekrar yapılmıştır. Bu üç madde dışında TEÖ'nin uyarlanması kültürlerarası geçerlilikle ilgili bir problemle karşılaşılmamıştır.

6.4.3. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireylerin kendisine, başkalarına ve durumlara yönelik affedicilik eğiliminin belirlenmesi amacıyla kullanılır. Toplam 18 madde içeren bu form, yedili likert tipi ölçüm sağlar. Her alt alan 6 maddeden oluşur. Maddelerden 9 tanesi ters olarak hesaplanır. Her madde 1-7 arasında giderek artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Toplam puanın yüksek olması affedicilik düzeyinin yüksekliğini gösterir

6.4.4. Aldatma Ölçeği (AÖ)

Drigotas ve ark. (1999) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Müezzinoğlu (2014) tarafından yapılmıştır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Romantik bir ilişkisi olan bireylerin aldatma eğiliminin ölçülmesi amacıyla kullanılır. Toplam 11 madde içeren bu form, dokuzlu likert tipi ölçüm sağlar. Her madde (0-8) giderek artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Toplam puanın yüksek olması aldatma eğiliminin yüksekliğini gösterir.

6.5. İstatistiksel Verilerin Analizi

Örneklem grubundan elde edilecek verilerin analizini yapmak üzere; SPSS 16.0 Paket programı (Statistical Programme for Social Sciences / Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) kullanılmıştır. Analizlerde; değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için One Way Anova ve Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak kabul edilmiştir.

7. BULGULAR

7.1. Sosyodemografik Bulgular

Çalışma örneklemini Mayıs 2015- Eylül 2015 tarihleri arasında ruhsal açıdan sağlıklı olarak kabul edilen, bugüne kadar herhangi bir ruhsal hastalık tanısı almayan ve çalışmaya katılmayı kabul eden; 18-65 yaş arası 156 kadın/erkek katılımcıdan oluşturulmuştur. Çalışma grubunun yaş ortalaması 23,89 (sd=4,52)'dur. Kadın katılımcıların oranı %52,6 (n=82) ve erkeklerin oranı %47,4'tür (n=74). Katılımcıların %89,7'si bekar (n=140), %9,6'sı evli (n=15), ve %0,6'sı boşanmıştır (n=1). Katılımcıların %44,9'unun orta (n=70), %41,7'sinin yüksek (n=65) ve %10,9'unun düşük (n=17) gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Eğitim seviyelerine bakıldığında örneklemin %5,8'ini (n=9), lise mezunları, %82,1'ini (n=128) üniversite mezunları, %12,2'sini (n=19) yüksek lisans/doktora mezunları oluşturmaktadır. Yaşadıkları yere bakıldığında %69,9 katılımcı (n=109) büyük şehirde, %26,3 katılımcı (n=41) şehirde, %0,6 katılımcı (n=1) kasabada ve %2,6 katılımcı (n=4) köyde yaşamaktadır. Katılımcıların romantik ilişki geçmişlerine bakıldığında ise %20'5 inin (n=32) 6 aydan kısa, %12,2'sinin (n=19) 6-12 ay aralığında, %26,9'unun (n=42) 1 yıldan uzun ve %36,5'inin (n=57) 3 yıldan uzun romantik ilişki geçmişi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik verileri tablo 1'de sunulmuştur.

Çalışmadaki kadın ve erkeklerin yaş ortalamaları arasındaki farklılıklar da "Bağlantısız Örneklerde T-Testi" ile karşılaştırılmış ve bulgular Tablo-2'de verilmiştir. Kadın ve erkekler yaş ortalamaları açısından farklılaşmamaktadır.

Tablo-1. Katılımcılara ait sosyodemografik veriler

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	82	52,6	156
Erkek	74	47,4	% 100
Medeni Hal			
Bekar	140	89,7	156
Evli	15	9,6	% 100
Boşanmış	1	0,6	
Gelir Durumu			
Düşük	17	10,9	156
Orta	70	44,9	% 100
Yüksek	65	41,7	
Eğitim Durumu			
Lise	9	5,8	156
Üniversite	128	82,1	% 100
Yüksek lisans/Doktora	19	12,2	
Yaşadığı Yer			
Büyükşehir	109	69,9	156
Şehir	41	26,3	% 100
Kasaba	1	0,6	
Köy	4	2,6	
Romantik İlişki			
6 aydan kısa	32	20,5	156
6-12 ay	19	12,2	% 100
1 yıldan uzun	42	26,9	
3 yıldan uzun	57	36,5	

Tablo-2. Kadın ve Erkek Gruplarının Yaş 'Bağılantısız Örneklemeler için T-Testi' İle Karşılaştırılması

Yaş/Cinsiyet	N	Ort	Ss	df	T	p
Yaş						
Kadın	81	23.43	4.76	149	-1.35	0.18
Erkek	70	24.43	4.20			

* p<0.05, ** p<0.01

7.2. Ölçek Bulguları

Katılımcıların empati, affetme ve aldatma puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “Bağılantısız Örneklemeler İçin T-Testi” sonucunda cinsiyet değişkeninin aldatma için anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür ($T=0.33$; $p=0.004<0.05$). Erkeklerin aldatma puan ortalamalarının ($X=35.96$), kadınların puan ortalamalarından ($x=24.39$) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bulgular Tablo-3’te verilmiştir.

Tablo-3. Cinsiyet değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘Bağılantısız Örneklemeler için T-Testi’ ile karşılaştırılması

Ölçekler/Cinsiyet	N	Ort	Ss	df	T	p
TEÖ						
Kadın	82	51.95	8.02	153	1.57	0.12
Erkek	73	49.96	7.70			
AÖ						
Kadın	77	24.39	22.79	146	0.33	0.004*
Erkek	71	35.96	24.83			
HAÖ Toplam						
Kadın	77	77.23	13.51	144	-1,30	0.20
Erkek	69	80.01	12.26			
Kendini Af						
Kadın	77	26.90	5.25	144	-0.95	0.35
Erkek	69	27.72	5.30			
Başkasını Af						
Kadın	77	24.21	7.33	144	-0.19	0.85
Erkek	69	24.43	7.09			
Durumu Af						
Kadın	77	26.13	6.45	144	-1.55	0.12
Erkek	69	27.71	5.82			

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği, AÖ: Aldatma Ölçeği, HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

Katılımcıların empati, affetme ve aldatma puanlarının eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan “One-Way Anova Testi” sonucunda eğitim değişkeninin empati ve kendini af için anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür (T=3.55; p=0.03<0.05), (T=3.99; p=0.02<0.05). Yapılan “Scheffe Testi” ile kendini af puanındaki farklılığın üniversite ve yüksek lisans/doktora eğitimi alan bireyler arasında oluştuğu, yüksek lisans/doktora eğitimi alan bireylerin kendini af puan ortalamalarının (X=30.59), üniversite (X=26.90) eğitimi alan bireylerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Empati için ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için yapılan “Scheffe Testi” sonucunda ise üniversite ve yüksek lisans/doktora grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p=0.052). Bulgular Tablo-4’te verilmiştir.

Tablo-4. Eğitim değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘One-Way ANOVA Testi’ ile karşılaştırılması

Ölçekler/Eğitim	N	Ort	Ss	df	F	p
TEÖ						
Lise	9	48.44	5.43	2	3.55	0.03*
Üniversite	127	50.56	8.11			
Yüksek / Doktora	19	55.26	6.08			
AÖ						
Lise	8	35.75	25.80	2	0.33	0.72
Üniversite	121	29.96	23.88			
Yüksek / Doktora	19	27.37	27.99			
HAÖ Toplam						
Lise	9	79.56	11.46	2	1.24	0.29
Üniversite	120	77.83	12.83			
Yüksek / Doktora	17	83.06	14.39			
Kendini Af						
Lise	9	26.22	4.38	2	3.99	0.02*
Üniversite	120	26.90	5.24			
Yüksek / Doktora	17	30.59	4.99			
Başkasını Af						
Lise	9	26.44	6.17	2	0.43	0.65
Üniversite	120	24.14	7.29			
Yüksek / Doktora	17	24.41	7.19			
Durumu Af						
Lise	9	26.89	7.17	2	0.35	0.70
Üniversite	120	26.71	6.07			
Yüksek / Doktora	17	28.06	6.77			

* p<0.05, ** p<0.001

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği, AÖ: Aldatma Ölçeği, HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

Tablo-5 ve Tablo-6’da görüldüğü üzere empati, affetme ve aldatma puanları arasındaki ilişki, gelir ve ilişki süresine göre de incelenmiş ancak yapılan “One-Way Anova Testi” sonucu gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo-5. Gelir değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının ‘One-Way ANOVA Testi’ ile karşılaştırılması

Ölçekler/Gelir	N	Ort	Ss	df	F	p
TEÖ						
Düşük	17	47.76	7.85	2	1.61	0.20
Orta	69	51.58	7.87			
Yüksek	65	51.09	7.95			
AÖ						
Düşük	16	27.31	23.03	2	1.19	0.31
Orta	65	26.72	23.40			
Yüksek	63	33.10	25.20			
HAÖ Toplam						
Düşük	17	73.94	12.38	2	1.26	0.29
Orta	66	78.44	12.63			
Yüksek	59	79.56	13.24			
Kendini Af						
Düşük	17	26.53	3.88	2	0.53	0.59
Orta	66	26.97	5.69			
Yüksek	59	27.78	5.32			
Başkasını Af						
Düşük	17	23.18	6.12	2	0.25	0.78
Orta	66	24.18	7.83			
Yüksek	59	24.58	6.71			
Durumu Af						
Düşük	17	24.24	6.17	2	1.71	0.19
Orta	66	27.14	6.27			
Yüksek	59	27.20	5.98			

* p<0.05, ** p<0.001

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği, AÖ: Aldatma Ölçeği, HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

Tablo-6. İlişki süresi değişkenine göre empati, aldatma ve affetme ölçek ortalamalarının 'One-Way ANOVA Testi' ile karşılaştırılması

Ölçekler/Gelir	N	Ort	Ss	df	F	p
TEÖ						
6 aydan kısa	32	50.03	7.72	3	0.99	0.40
6-12 ay	19	50.37	7.85			
1 yıldan uzun	41	52.73	7.21			
3 yıldan uzun	57	50.39	8.19			
AÖ						
6 aydan kısa	30	31.70	20.76	3	0.19	0.90
6-12 ay	19	32.05	27.14			
1 yıldan uzun	41	30.98	26.39			
3 yıldan uzun	55	28.36	24.23			
HAÖ Toplam						
6 aydan kısa	30	76.23	14.46	3	0.77	0.51
6-12 ay	18	79.00	9.95			
1 yıldan uzun	30	80.82	12.90			
3 yıldan uzun	53	77.72	13.50			
Kendini Af						
6 aydan kısa	30	26.27	4.65	3	2.65	0.05
6-12 ay	18	24.83	5.76			
1 yıldan uzun	39	28.62	4.86			
3 yıldan uzun	53	27.64	5.54			
Başkasını Af						
6 aydan kısa	30	22.97	8.90	3	1.09	0.36
6-12 ay	18	26.83	7.07			
1 yıldan uzun	39	24.31	6.84			
3 yıldan uzun	53	23.92	6.70			
Durumu Af						
6 aydan kısa	30	27.00	7.51	3	0.47	0.71
6-12 ay	18	27.33	5.38			
1 yıldan uzun	39	27.64	5.90			
3 yıldan uzun	53	26.15	6.01			

* p<0.05, ** p<0.001

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği, AÖ: Aldatma Ölçeği, HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

Tablo-7’de görüldüğü gibi, katılımcıların empati, affetme ve alt boyutları (kendini af, başkasını af, durumu af), aldatma puanlarının birbirleriyle ilişkisi pearson korelasyon tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Değişkenler arası ilişki incelendiğinde empati puanı ile toplam af ($r=0.378$), başkasını af ($r=0.327$) ve durumu af ($r=0.361$) arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Toplam affetme puanı ile kendini af ($r=0.534$), başkasını af ($r=0.718$) ve durumu af ($r=0.361$) arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca durumu af ile kendini af ($r=0.295$) ve başkasını af ($r=0.369$) arasında da pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Empati, affetme ve aldatma arasındaki ilişkilerin cinsiyet değişkeni tarafından etkilenip etkilenmediğine bakıldığında ise manidar bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo-7. Uygulanan ölçeklerin Pearson korelasyon matrisi

	TEÖ	HAÖ	Kendini Af	Başkasını Af	Durumu Af	Aldatma
TEÖ						
p						
HAÖ	0.378**					
p	0.000					
Kendini Af	0.059	0.534**				
p	0.481	0.000				
Başkasını Af	0.327**	0.718**	-0.021			
p	0.000	0.000	0.803			
Durumu Af	0.361**	0.803**	0.295**	0.369**		
p	0.000	0.000	0.000	0.000		
Aldatma	-0.113	-0.057	0.055	-0.096	-0.057	
p	0.174	0.509	0.520	0.262	0.509	

* $p<0.05$, ** $p<0.001$

TEÖ: Toronto Empati Ölçeği, AÖ: Aldatma Ölçeği, HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, psikiyatrik açıdan sağlıklı bireylerde aldatma, affetme ve empati arasındaki ilişki incelenmiş olup, sosyodemografik özelliklerin bu değişkenler üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bu amaçla yürütülen analizler sonucunda elde edilen bulgular, tartışma bölümünde, literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırmadaki katılımcıların ağırlıklı olarak genç, üniversite ve yüksek lisans/doktora eğitilmiş bireyler olduğu görülmektedir. Bunun nedeni örneklemin genellikle üniversite öğrencilerinden veya yeni mezun bireylerden seçilmiş olmasıdır. Genel olarak bakıldığında yüksek sosyokültürel ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bir örneklem grubu ile çalışıldığı söylenebilir. Çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerine bakıldığında cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, yaşanılan yer ve romantik ilişki süresi bakımından dengeli bir dağılım göstermiştir. Çalışmadaki kadın ve erkek yaş ortalamalarının da birbirinden farklı olmadığı görülmektedir.

Bulgular incelendiğinde empati ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Turarel-Kışlak ve Çabukça (2002), evli bireylerle yaptıkları çalışmada cinsiyetin empatiyi yordamadığını ve aralarında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Dinçyürek (2004)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma da benzer bir şekilde cinsiyete göre empati düzeyinin değişmediğini desteklemektedir. Rehber ve Atıcı (2009)'nın ilkökul öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha empatik olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Literatürdeki bu farklılık ilk bakışta bir çelişki gibi görülse de, empati ve cinsiyet arasındaki ilişkinin ilkökul çağındaki çocuklarda çıkarken, üniversite öğrencileri ve yetişkin bireylerde çıkmaması, eğitimin empati becerisini arttırdığı yönünde yorumlanabilir. Bizim örneklemimizdeki katılımcıların genellikle üniversite ve yüksek lisans/doktora eğitimi olan bireyler olması, ilkökul çağındaki kız ve erkek öğrencilerde görülen bu farklılığın ortadan kalkmasına neden olmuş olabilir.

Yukarıda da belirtildiği gibi empati ve eğitim değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yüksek lisans/doktora eğitimi alan bireylerin üniversite eğitimi alan bireylere göre daha empatik olduğu gözlenmiştir. Empatinin bir davranış olduğu ve davranışların doğumdan itibaren taklit, gözlem ve eğitimler yoluyla geliştiği öngörüldüğünde, empatinin de eğitim süreciyle gelişebilecek bir davranış şekli olduğu beklenebilir. Önceleri doğuştan gelen bir yetenek olarak kabul edilen empatik iletişimin,

günümüz eğitimcileri ve araştırmacıları tarafından öğretilbilir bir beceri olarak görüldüğü bilinmektedir (Erken, 2009; Pala, 2008). Literatürde bu ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Long ve Angera (1999), romantik çiftlerle yaptıkları çalışmada verdikleri empati eğitimi sonucu bu çiftlerin empati becerilerinde artış olduğunu ortaya çıkarmıştır. Tosyalı (2010), 355 evli birey ile yaptığı çalışmada, eğitimin empati üzerinde etkili olduğunu, eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak empatik eğilimde arttığını ortaya koymuştur. Ekinci ve Aybek (2010)'in yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara rastlanmıştır, 671 öğretmen adayı öğrenci ile yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin empati düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür.

Empati ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Rehber ve Atıcı(2009), 755 ilköğretim öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada empatik düzey ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızı destekler nitelikte olmakla birlikte literatüre bakıldığında ise bizim çalışmamızdan farklı olarak anlamlı ilişkilerin de ortaya çıktığı gözlenmiştir. Tosyalı (2010)'nın çalışmasında daha yüksek ekonomik düzeye sahip bireylerin empatik eğilimlerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir. Ekinci ve Aybek (2010) de empati ve sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, orta sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylere göre daha empatik olduğunu aktarmıştır. Örneklemin çoğunu özel üniversitede okuyan öğrencilerin oluşturması ve gelir düzeylerinin genel olarak yüksek olması, ayrıca Kişisel Bilgi Formunda gelir durumu için oluşturduğumuz aralıkların birbirine yakın olması, empati ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmamasına neden olmuş olabilir. Gelir düzeyi için daha geniş aralıklı seçeneklerin olduğu yeni bir form oluşturularak ve farklı sosyoekonomik düzeyden katılımcıların bulunduğu daha geniş bir örneklem ile çalışarak bu iki değişken arasındaki ilişki daha iyi bir şekilde değerlendirilebilir.

Empati ve romantik ilişki süresi arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu konuda kapsamlı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

Yapılan analiz sonucunda aldatma ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkeklerin aldatma puanlarının ortalamasının, kadınların aldatma puanlarının ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum erkeklerin,

kadınlara göre daha çok aldatma eğiliminde olduğuna işaret etmektedir. Yaşadığımız toplumda ataerkil bir aile yapısının hakim olması ve erkeklerin yetiştirilme sürecinde kadınlara göre daha özgürlükçü bir tutumun sergilenmesi, buna karşın kadınlara yüklenen cinsiyet rollerinde daha sorumluluk sahibi, ağır başlı ve namusunu korumakla yükümlü birey olmaları gerektiğine ilişkin mesajlarının verilmesinin böyle bir farklılığa etken olduğu düşünülmektedir. Vefikuluçay ve ark. (2007), kültürümüzde kız ve erkek çocukların yetiştirilme ve eğitim süreçlerinde, namusun cinsellikle eş tutulduğu ve kadına ait bir kavram olarak algılanıp, kabul gördüğünü aktarmaktadır. Ersoy (2009) yaptığı çalışmada, kadın için evlilik öncesi cinsel birlikteliğin kabul görmediği toplumlarda erkek için cinsel özgürlüğün olduğunu ifade etmekte, halk arasında “Erkeğin elinin kiridir” , “Erkek adam aldatır” gibi söylemlerin toplumsal kabulün göstergesi olduğunu belirtmektedir. Literatür incelendiğinde çok çeşitli veriler bulunmaktadır. Polat (2006), evli bireylerle yaptığı araştırmada cinsiyetin aldatma davranışı üzerinde yordayıcı bir faktör olduğunu, erkeklerin daha fazla aldatma eğilimi gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Kubat (2012), 166 evli birey ile yaptığı araştırmada benzer bir şekilde erkeklerin kadınlardan daha çok aldatma eğilimi gösterdiğini bulmuştur. Tortamış (2014) da yaptığı çalışmada aldatma değişkenini incelemiş, 208 evli bireyden topladığı verileri analiz ettiğinde cinsiyet değişkeninin aldatma eğilimi üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Temel (2013) cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir gibi sosyodemografik değişkenlerin aldatma üzerindeki etkisini incelemiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla aldatma eğilimi içinde olduğu görülmüştür. Buna karşın Çavuşoğlu (2011) ise 217 evli birey ile yaptığı çalışmada cinsiyet ve aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında çoğunlukla çalışmamızdaki bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Aldatma ve eğitim değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Çavuşoğlu (2011), evli bireylerle yaptığı çalışmada eğitim ve aldatma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır. Temel (2013) ise aldatma ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin aldatma eğilimlerinin de yükseldiğini belirtmiştir. Literatürde birbiriyle çelişen bulguların ve yetersiz sayıda çalışmaların olması bu konu üzerinde uzlaşılmış bir sonuca varılmasını güçleştirmektedir.

Aldatma ve gelir değişkeni arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bunun nedeni örneklemin genellikle orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip katılımcılardan oluşması ve gelir sınıflandırmamız arasındaki farkın çok yüksek olmaması olabilir. Daha geniş bir gelir sınıflandırması ile yapılacak yeni çalışmalarda, aldatma ve gelir arasındaki ilişki daha iyi anlaşılabilir. Kubat (2012) da çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmış, yaptığı analiz sonucunda gelir düzeyinin aldatmayı yordamadığını bulmuştur. Diğer bir çalışmada ise sonuçlar farklılık göstermektedir. Temel (2013) kendi çalışmasında aldatma ve gelir düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğunu, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, gelir düzeyi düşük olan bireylere göre daha yüksek aldatma eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Aldatma ve eğitim değişkeni arasındaki ilişki üzerine çıkan çelişkili sonuçlar burada da gözlenmiş ve benzer sebeplerden kaynaklandığı düşünülmüştür.

Aldatma ve romantik ilişki süresi arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Temel (2013) yaptığı çalışmada ilişki süresinin uzunluğunun aldatmayı yordamadığını bulmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Affetme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde çalışma bulgularımızda anlamlılık saptanmamıştır. Toussaint ve Webb (2005), duygusal, bilişsel ve davranışsal affetmeyi inceledikleri çalışmalarında, affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedirler. Şamatacı (2013), 350 birey ile yaptığı çalışma sonucunda benzer bir şekilde affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Gündüz (2014), HAÖ kullandığı çalışmasında kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini aktarmıştır. Atçeken (2014), 154 evli bireyle yaptığı çalışmada cinsiyetin affetmeyi yordamadığını ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur. Literatürde var olan bulgular bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Affetme ve eğitim arasındaki ilişkiye bakıldığında eğitim düzeyinin kendini affetme düzeyini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Yüksek lisans/doktora eğitimi alan bireyler, üniversite eğitimi alan bireylere göre kendilerini daha fazla affedebilmektedir. Toplam affetme ve affetmenin diğer alt boyutları ile eğitim düzeyi arasında ise bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde eğitim görülen alanın, psikoeğitimlerin ve sosyal öğrenmelerin affetme üzerindeki etkilerine dair bulgulara rastlansa da, doğrudan eğitim düzeyi ve affetme ilişkisinin ele alınmadığı görülmektedir. Bu

çalışmadaki örneklemin eğitim açısından dağılımına bakıldığında ağırlıklı olarak lisans ve yüksek lisans/doktora eğitimi yapan bir grup göze çarpmaktadır. Bu noktada, daha geniş bir evreni temsil edecek ve büyük örneklerle yapılacak yeni çalışmaların, literatürde söz konusu alandaki eksikliği doldurmada büyük katkısı olacaktır.

Affetme ve gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen ya da desteklemeyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu alanda yapılacak yeni araştırmalara, daha kapsamlı bilgilere ulaşabilme noktasında, büyük ölçüde ihtiyaç duyulmaktadır.

Affetme ve romantik ilişki süresi arasında da manidar bir ilişki görülmemektedir. Şamatacı (2013) yaptığı çalışmada ilişki süresinin uzunluğunun affetmeyi yordamadığını bulmuştur. Bu bulgu bizim çalışmamızı desteklemektedir. Ancak konu hakkında daha tutarlı bulgulara ihtiyaç duyulmakta, yapılacak yeni araştırmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ölçeklerin kendi aralarındaki korelasyona bakılmış, yapılan analizler sonucunda anlamlı bulgular elde edilmiştir.

Empati ölçeği ile anlamlı ilişki gösteren ölçeklere bakıldığında toplam affetme, başkasını aff ve durumu aff ile arasında pozitif korelasyon görülmektedir. Toussaint ve Webb (2005), affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ünal (2014), 527 birey ile yaptığı çalışma sonucunda affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, empatinin alt boyutları olan perspektif alma ve empatik ilginin, affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Alpay (2009), empatik bireylerin, empatik olmayanlara göre daha affedici olduğunu yaptığı çalışma ile göstermektedir. Yıldırım (2009), empatinin affetmeyi kolaylaştırdığına ve affetme için önemli bir unsur olduğuna dair destekleyici çalışmalar olduğunu aktarmaktadır. McCullough ve arkadaşları (1997, 1998) empatinin, affetme için en önemli unsurlardan biri olduğunu, yapılan çalışmalarda kendisini inciten bireye karşı daha affedici olan bireylerin daha çok empati kurma eğilimi gösterdiğini belirtmişlerdir. Worthington (1998), empatinin affetme için merkezi bir rol oynadığı çalışmalarını sonucu belirtmiştir (akt. Ermumcu, 2014).

Empati ve aldatma arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Özbiçer (2013) ve Nemlioğlu (2011)'nin da belirttiği üzere literatürde aldatma ve empati arasındaki ilişkiyi ele almış bir çalışmaya henüz rastlanmamıştır. Literatürdeki

sözkonusu eksiklikten dolayı bu çalışma önem arz etmektedir. Aldatma davranışı toplumsal olarak hoş görülmeyen bir davranış olduğundan katılımcılar ölçeği yeterince açık bir şekilde yanıtlamamış olabilir. Çalışmada kullanılan Aldatma Ölçeğinin, aldatma yerine İlişki Ölçeği gibi farklı bir isimle kullanılması söz konusu savunuculuğu azaltarak daha sağlıklı verilerin elde edilmesini sağlayabilir.

Toplam affetme puanı ile affetmenin alt alanları arasında anlamlı ilişkiler söz konusudur. Ermumcu (2014), evli çiftler ile yaptığı çalışma sonucunda benzer bulgulara ulaşmış, toplam affetme ile affetmenin alt boyutları arasındaki pozitif korelasyonun hem erkek, hem de kadın örneklem için bulunduğunu göstermiştir. Sonuçlar, genel olarak affedici olan bireylerin, hem kendilerini hem başkalarını hem de durumu affedebildiklerini göstermektedir. Anlamlı ilişkiler durumu af ve başkasını af ile durumu af ve kendini af içinde çıkmış ancak başkasını af ile kendini af alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ermumcu (2014)'nin yaptığı çalışmada ise kendini af ve başkalarını af alt boyutları anlamlı bir korelasyon göstermektedir. Çalışma bu yönüyle birbirini desteklememektedir.

Aldatma ölçeği ile diğer ölçekler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu konuyla ilgili manidar bir ilişki olduğunu ya da olmadığını gösteren bir çalışma bulunmamaktadır. Çavuşoğlu ve arkadaşları (2010), aldatmanın Türkiye'de yeterince ele alınmadığını aktarmaktadır. Genel bir değerlendirme yapıldığında aldatma, affetme ve empati arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, bu nedenle de elde edilen verilerin literatürle yeterince karşılaştırılmadığı gözlenmektedir. Daha geniş örneklem grupları ile yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ

Çalışmamız sonucunda TEÖ ile belirlenen empati puanı ve HAÖ ile tespit edilen affedicilik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

*Empati düzeyi ve toplam affetme arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

*Empati düzeyi ve başkasını affetme arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

*Empati düzeyi ve durumu affetme arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

*Durumu affetme ve kendini affetme arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

*Durumu affetme ve başkasını affetme arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

8.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Çalışmamızın örneklem sayısının az olması ölçeklerin değerlendirilmesinde önemli bir sınırlılıktır.

Çalışmaya alınan katılımcı grubunda daha önce herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı almış olmanın dışlama kriteri olmasına rağmen birinci ve ikinci eksen özelliklerinin değerlendirilmemiş olması çalışma açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Katılımcıların çift olarak ele alınmamış olması, karşılıklı ilişki içerisinde ve çiftlerin durumuna bağlı olarak aldatma, affetme ve empati davranışlarının nasıl değiştiğini gözleme noktasında bir sınırlılık teşkil etmektedir. Çiftlerin ele alınacağı daha büyük bir örneklem ile yapılacak yeni çalışmalar, yeni verilere ulaşılmasında faydalı olacaktır.

Aldatma ile ilgili kullanılacak ölçeklerde, aldatma kavramına yüklenen gerek bireysel gerek kültürel sebeplerden ötürü bireylerin daha fazla savunucu tutum sergiledikleri düşünüldüğünden, kullanılan ölçeklerin savunucu tutuma sebebiyet vermeyecek şekilde yapılandırılmasının, toplanan veri sonuçlarına katkısının önemli olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F. ve Köksal, A., 2000, “Gençlerin Ben Durumları (Ego State) ve Empatik Becelerilerinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18: ss. 11-16.
- Alver, B., 1998, “Bireylerin Uyum Düzeyleri İle Empatik Becerileri Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Alpay, A., 2009, “Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altınok, A., 2014, “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişki Doyumları İle Anne-Baba Çatışmasını Algılamaları Arasındaki İlişkide Problem Çözme Tarzları ve İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Artinger, F., Exadaktylos, F., Koppel, H. and Saaksvuori, L., 2014, “In Others’ Shoes: Do Individual Differences in Empathy and Theory of Mind Shape Social Preferences?”, Plos One, 9(4).
- Asıcı, E.ve Karaca, R., 2014, “Forgivin Trait and Self-Compassion On Prospective Teachers”, The Journal of Academic Social Science Studies, 27: pp. 489-505.
- Ata, S., 2010, “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bağlanma Stilleri, Duygusal Zeka Düzeyleri ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Atak, H. ve Taştan, N., 2012, “Romantik İlişkiler ve Aşk”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4(4): ss. 520-546.
- Atçeken, M., 2014, “Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, İ., 2010, “Romantik İlişkilerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A., 2009, “Liseli Ergenler ve Üniversiteli Gençlerde Benlik Saygısı: Ebeveyn ve Akranı Bağlanma, Empati ve Psikolojik Uyum Değişkenlerinin Rolü”, Türk Psikoloji Dergisi, 24(63), ss. 48-63.
- Beştav, F. G., 2007, “Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bono, G., McCullough, M. E., 2006, "Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2).

Braithwaite, S. R., Selby, E. A. and Fincham, F. D., 2011, "Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms", *J Fam Psychol*, 25(4): pp. 551-559.

Bugay, A. ve Demir, A., 2012, "Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37): ss. 96-106.

Bugay, A. ve Demir, A., 2011, "Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): ss. 8-17.

Bugay, A. ve Demir, A., 2010, "A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale", *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: pp. 1927-1931.

Büyükpapaşcu, H., 2011, "Ergenlikte Romantik İlişkiler: İnternetin Rolü", *Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Collins, W. A., 2003, "More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence", *Journal of Research On Adolescence*, 13(1): pp. 1-24.

Çavuşoğlu, Z. Ş., 2011, "Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Dinçyürek, S., 2004, "Üniversite Öğrencilerinin Empatik Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Marmara Coğrafya Dergisi*, 10: ss. 95-116.

Ekinci, Ö. and Aybek, B., 2010, "Analysis Of The Empathy and The Critical Thinking Disposition Of The Teacher Candidates", *Elementary Education Online*, 9(2): pp. 816-827.

Emine D. T., 2013, "Evli Kadın ve Erkeklerde Aldatmanın Tipi-Affetme, Pozitif Duygu-Affetme ve Baş Etme-Affetme İlişkilerinde Evlilik Doyumunun Aracı Rolü", *Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*

Erken, M., 2009, "Empati Becerisinin Ahlaki Davranışlar Üzerindeki Etkisi", *Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya*.

Ermumcu, E., 2014, "Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Ersoy, E., 2009, "Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2): ss. 209-230.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2010, “Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma”, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2): ss. 381-397.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2010, “Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34): ss. 119-127.

Fincham, F. D., 2006, “Relationship Dissolution Following Infidelity: The Roles of Attributions and Forgiveness”, Journal Of Social and Clinical Psychology, 25(5): pp. 508-522.

Gizir, C. A., 2012, “İlişki İnançları Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2): ss. 35-45.

Gottman, J. M., 1998, “Psychology and The Study Of Marital Processes”, Annual Review Of Psychology, 49: pp. 169-197.

Gülseren, Ş., 2001, “Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme”, Türk Psikiyatri Dergisi, 12(2): ss. 133-145.

Gündüz, Ö., 2014, “Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hacı, Y., 2011, “Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, Algılanan Aile İçi İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Hançer, M. ve Tanrısevdi, A., 2003, “Sosyal Zeka Kavramının Bir Boyutu Olarak Empati ve Performans Üzerine Bir İnceleme”, C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 27(2): ss. 211-225.

Imel, Z. E., Barco, J. S., Brown, H. J., Baucom, B. R., Kircher, J. C., Baer, J. S. and Atkins, D. C., 2014, “The Association of Therapist Empathy and Synchrony in Vocally Encoded Arousal”, J Couns Psychol, 61(1): pp.146-153.

Karakaş, A. C., 2014, “Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi”, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Kato, T., 2014, “Testing The Sexual Imagination Hypothesis For Gender Differences In Response To Infidelity”, Kato BMC Research Notes, 7:860.

Kaya, A. ve Siyez, D. M., 2010, “KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği: Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Eğitim ve Bilim, 35(156): ss. 110-125.

Khodabakhsh, M., 2012, “Attachment Styles As Predictors Of Empathy In Nursing Students”, J Med Ethics Hist Med, 5(8).

Kubat, D. E., 2012, “Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Küçük Hevacı, H., 2012, “Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Müezzinoğlu, S., 2014, “Romantik İlişkilerde Aldatma: Bağlanma Boyutları, Kişilik Özellikleri ve İlişki Bağlanımı”, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Nemlioğlu, S. B., 2011, “Ergenlikte Romantik İlişkiler”, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

O’Connell, G., Christakou, A., Haffey, A. T. and Chakrabarti, R., 2013, “The Role Of Empathy In Choosing Rewards From Another’s Perspective”, *Frontiers In Human Neuroscience*, 7.

Önal, A. A., 2014, “Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özaydınlık, Ş., 2014, “Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu ile Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özbiçer, S., 2013, “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Özcan, S. G., 2014, “Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgün, S., 2010, “Evlilik Dışı İlişkinin Aldatılan Eş Üstündeki Travmatik Etkilerinin Belirleyicileri: Baş Etme Stratejileri, Kaynaklar ve Affetme”, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Pala, A., 2008, “Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1): ss. 13-23.

Polat, D., 2006, “Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Rehber, E. ve Atıcı, M., 2009, “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi”, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1): ss. 323-342.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S., 2015, “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(43): ss. 69-81.

Sarıçam, H. Ve Akın, A., 2013, “Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 19: ss. 37-46

Sells, J. N. and Hargrave, T. D., 1998, “Forgiveness: A Review Of The Theoretical and Empirical Literature”, The Association for Family Therapy and Systemic Practice, 20: pp. 21-36.

Şamatacı, G., 2013, “Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme”, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Taysi, E., 2007, “İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü”, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Thornton, V. and Nagurney, A., 2011, “What Is Infidelity? Perceptions Based On Biological Sex and Personality”, Psychology Research and Behavior Management, 1(4): pp. 51-58.

Toplu-Demirtaş, E., Dolunay-Cuğ, F. ve Tezer, E., 2014, “Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5(42): ss. 184-194.

Tortamış, M., 2014, “Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tosyalı, M., 2010, “Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk (Sosyotropik-Otonomik) Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. and Everson-Rose, S. A., 2008, “The Association of Forgiveness and 12-Month Prevalence of Major Depressive Episode: Gender Differences In A Probability Sample of U.S. Adults”, Mental Health, Religion and Culture, 11(5): pp. 485-500

Toussaint, L. and Webb, J. R., 2005, “Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness”, J Fam Psychol, 145(6): pp. 673-685.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F., 2002, “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi”, Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 2(5): ss. 35-41.

Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Eroğlu, K. ve Taşkın, L., 2007, “Kafkas Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bakış Açıları”, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, pp. 26-38.

Wade, N. G., 2014, “Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference?”, Professional Psychology: Research and Practice, 36(6): pp. 634-641.

Yalçın, İ. ve Ersever, O. G., 2015, “İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2): ss. 185-201.

Yeniçeri, Z. and Kökdemir, D., 2006, “University Students’ Perceptions Of, and Explanations for, Infidelity: The Development Of The Infidelity Questionnaire (INFQ)”, Social Behavior and Personality, 34(6): pp. 639-650.

Yıldırım, A., 2009, “Bağlanma Stilleri İle Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, A., 2004, “Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi”, Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(2): ss. 341-354.

EK 1: Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
2. Yaşınız:
3. Medeni durumunuz: <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Dul/Boşanmış
4. Ailenizin gelir düzeyi: <input type="checkbox"/> 0-1000 TL <input type="checkbox"/> 1001-3000 TL <input type="checkbox"/> 3001 TL üstü
5. Eğitim düzeyiniz: <input type="checkbox"/> Okur-yazar <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans ve Doktora
6. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer: <input type="checkbox"/> Büyük şehir (İstanbul, Ankara, İzmir) <input type="checkbox"/> Şehir <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> Köy
7. Herhangi bir psikiyatrik hastalık geçmişiniz varmı? Varsa belirtiniz Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
8. Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
9. Hiç romantik bir ilişkiniz oldu mu? Ne kadar sürdü? <input type="checkbox"/> Hiç olmadı <input type="checkbox"/> 6 aydan daha kısa <input type="checkbox"/> 6-12 ay <input type="checkbox"/> 1 yıldan daha uzun <input type="checkbox"/> 3 yıldan daha uzun
10. Anne - Baba yaşıyor mu? Evet Hayır Anne Baba Anne Baba <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

EK 2: Toronto Empati Ölçeği

TORONTO EMPATİ ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Diğer insanların başına gelen talihsizlikler beni çok etkilemez.	1	2	3	4	5
2.	Birisine saygısızca davranıldığını görmek, beni üzer.	1	2	3	4	5
3.	Yakınımdaki bir insan mutlu olduğunda bundan etkilenmem.	1	2	3	4	5
4.	İnsanların daha iyi hissetmesini sağlamaktan mutluluk duyarım.	1	2	3	4	5
5.	Bir arkadaşım sorunları hakkında konuşmaya başladığında konuyu değiştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	İnsanlar üzgün olduklarında hiçbir şey söylemeseler bile onların üzgün olduklarını anlayabilirim.	1	2	3	4	5
7.	Sağlıklarına özen göstermeyip ciddi hastalıklara yakalanan insanlara acımam.	1	2	3	4	5
8.	Birisi ağladığında sinir olurum.	1	2	3	4	5
9.	Başka insanların nasıl hissettikleri beni gerçekten alakadar etmez.	1	2	3	4	5
10.	Üzgün bir insan gördüğümde ona yardım etmek için güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
11.	Birisine haksızca davranıldığını gördüğümde, ona acımam.	1	2	3	4	5
12.	İnsanların mutluluktan dolayı ağlamasını saçma bulurum.	1	2	3	4	5
13.	Birisinin kullanıldığını gördüğümde, onu koruma isteği hissederim.	1	2	3	4	5

EK 3: Aldatma Ölçeği

Aldatma Ölçeği

Geçmişte ya da şu anda sevgiliniz, nişanlınız ya da eşinizle ilişkiniz devam ederken, karşı cinsten ikinci bir kişi size çekici gelmiş olabilir ya da onunla ilişki kurmuş olabilirsiniz. Aşağıdaki soruları **bu ikinci kişiyi düşünerek** cevaplayınız.

1) Bu kişiyi ne kadar çekici buldunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç çekici değildi Aşırı derecede çekiciydi

2) Bu kişinin sizi ne kadar çekici bulduğunu düşünüyorsunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç çekici değil Aşırı derecede çekici

3) Onun yanında kendinizi ne kadar tahrik olmuş/uyarılmış hissediyordunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç tahrik olmadım Çok fazla tahrik oldum

4) Zamanınızın ne kadarını bu kişiyi düşünerek geçiriyordunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç zaman harcamıyordum Çok fazla zaman harcıyordum

5) İkiniz ne kadar flört ettiniz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç flört etmedik Çok fazla flört ettik

6) İkiniz arasındaki karşılıklı çekimi/etkileşimi kim başlattı?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Tamamen O başlattı Eşit düzeyde başlattık Tamamen ben başlattım

7) Siz ve o ne kadar sıklıkta "çift" olarak bazı şeyler yaptınız (örn. birlikte zaman geçirme, telefonda konuşma, chat vb)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç yapmadık Oldukça sık yaptık

8) Bu kişiyle duygusal olarak yakınlaşabilmek (örn. duyguları, hisleri paylaşma) için onu nasıl baştan çıkardınız?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç baştan çıkarmadım Oldukça fazla baştan çıkardım

9) Duygusal anlamda bu kişiyle ne kadar yakındınız?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç yakın değildik Oldukça fazla yakındık

10) Bu kişiyle fiziksel olarak yakınlaşabilmek (örn. öpüşme, cinsel aktivite) için onu nasıl baştan çıkardınız?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç baştan çıkarmadım Oldukça fazla baştan çıkardım

11) Fiziksel anlamda bu kişiyle ne kadar yakındınız?

0 1 2 3 4 5 6 7 8
Hiç yakın değildik Oldukça fazla yakındık

EK 4: Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği

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

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

___ İşleri berbat ettiimde önce kötü hissetmemden zamanla kendimi rahatlatabiliyorum.

___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

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

___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

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

___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

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

___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

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

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

___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

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

___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.

___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

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

GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi / Yeri: 01.02.1987 / İstanbul

Eğitim Bilgileri:

Mezun olduğu üniversite: T.C Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yabancı Dil (ler) ve düzeyi:

İngilizce – İyi

İş deneyimi:

2010-2011 – Özel Aydos Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

2012-2013 – Özel Aydos Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

2014- – NPIstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi