

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, EMPATİ VE RUMİNASYON DÜZEYİNİN  
AFFETMEYİ YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Aslı Aşçıoğlu Önal**

Ankara  
Haziran, 2014

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, EMPATİ VE RUMİNASYON DÜZEYİNİN  
AFFETMEYİ YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Aslı Aşçıoğlu Önal**

**Danışman: Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN**

**Ankara**  
**Haziran, 2014**

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan ..... 

Doç. Dr. Seher A. SEVİM

Üye ..... 

Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN (Danışman)

Üye ..... 

Yrd. Doç. Dr. Aslı BUGAY

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../20..

Prof. Dr. İsmail GÜVEN

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Affetmenin, kişilerarası ilişkilerdeki incinme ya da incitme yaşantıları karşısında zaman zaman kullanılabilir önemli bir başa çıkma mekanizması olduğuna yönelik inancın yaygınlık kazanmaya başladığı görülmektedir. Affetmenin; psikoloji ve ilgili alanlardaki öneminin 1980'li yıllardan sonra anlaşılmaya başlaması üzerine, söz konusu sürecin işleyişi ile ilişkili olabilecek etmenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar hız kazanmıştır. İnsanların ruminatif düşünme ve karşılarındaki bireylerle empati kurma düzeylerinin ya da ilişkilerle ilgili sahip oldukları bilişsel çarpıtmalarının, affetmenin önemli bileşenlerinden oldukları düşüncesi bu araştırmanın ortaya çıkmasında rol oynamıştır. Bu araştırma ile empati, ruminasyon ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların affetmenin başkalarını ve kendini affetme alt boyutlarını yordama gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın affetme süreciyle ilişkili olabilecek etmenlerin açıklığa kavuşturulmasına ve üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından düzenlenecek affetme temelli psikolojik müdahale çalışmalarına katkı sağlaması beklenmektedir.

Aslı Aşçıoğlu Önal

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında değerli fikirleri ile yol gösterici olan, içtenlikle ve sabırla yanımda yer alan, desteğini sürekli hissettiren sevgili tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a çok teşekkür ediyorum. Bilimsel bir çalışmanın üretilmesinde ayrıntılı, titiz çalışmanın ve etik değerleri benimsemiş bir yaklaşıma sahip olmanın önemini kendisinden öğrendiğim ve danışmanım olduğu için kendimi şanslı hissettiğim değerli hocama şükranlarımı sunuyorum.

Tez jürimde yer alarak tezimi sabırla okuyan, yapıcı ve destekleyici önerilerde bulunarak tez raporunun olgunlaşmasını sağlayan sevgili hocalarım Doç. Dr. Seher A. SEVİM'e ve Yrd. Doç. Dr. Aslı BUGAY'a teşekkür ediyorum. Ayrıca başta değerli hocam Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK olmak üzere, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden, deneyimlerinden ve akademik bakış açılarından yararlanma olanağı bulduğum Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkür ediyorum. Araştırmanın veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen Arş. Gör. M. Ali Recai ÖNAL'a ve tüm diğer akademisyen hocalarıma; tez sürecindeki en stresli anlarımda içtenlikle yanımda olan sevgili arkadaşlarım Neval ve Maryam'a teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca her anımda koşulsuz sevgi ve desteğiyle yanımda yer alan, bana olan inancını her fırsatta dile getiren, çocuğu olduğum için kendimi hep şanslı hissettiğim biricik anneme, artık aramızda olmasa da varlığını hep yanımda hissettiğim, geçmişteki güdüleyici ve destekleyici sevgisiyle bugünlere gelebildiğim canım babama, varlıklarından güç aldığım ailemin diğer üyelerine şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca bu zorlu süreçte desteklerini ve sevgilerini esirgemeyerek sabırla yanımda yer alan ikinci ailem Önal Ailesi'ne çok teşekkür ediyorum.

Akademik çalışmalara olan tutkumu içtenlikle destekleyen, hayatımın her anında olduğu gibi bu stresli ve yorucu süreçte de beni asla yalnız bırakmayan; sabırla, inançla ve aşkla bu süreci kolaylaştırmama destek sunan sevgili eşim Mehmet Maksud NAL'a binlerce kez teşekkür ediyorum.

## ÖZET

### **BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, EMPATİ VE RUMİNASYON DÜZEYİNİN AFFETMEYİ YORDAMA GÜCÜNÜN İNCELENMESİ**

Aşçıoğlu Önal, Aslı

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İlhan Yalçın

Haziran, 2014, 162 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ise araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırma; 2012-2013 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi, Dicle Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 527 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği kısa formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile elde edilmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini ve başkalarını affetme alt ölçek puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. İlişkilerle İlgili Bilişsel

Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin alt boyutları ile Ruminasyon Ölçeği kısa formu toplam puanlarının birlikte, başkalarını ve kendini affetme toplam puanlarını yordama gücü ise aşamalı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda; katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Affetme, Başkalarını Affetme, Kendini Affetme, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Empati, Ruminasyon



## **ABSTRACT**

### **AN INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE ROLE OF COGNITIVE DISTORTIONS, EMPATHY AND RUMINATION LEVEL ON FORGIVENESS**

Aşcıoğlu Önal, Aslı

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Assistant Professor

June, 2014, 162 pages

The main purpose of this study was to investigate the predictive role of interpersonal cognitive distortions, empathy and rumination on levels of self-forgiveness and forgiveness of others of university students. Besides that, another aim was to examine whether there were differences between the level of forgiveness of others and self forgiveness among the university students in terms of gender.

The study was carried out with 527 students who are studying at Ankara University, Dicle University and Middle East Technical University in academic year 2012-2013. The data used in this study was adopted from Personal Information Form, Heartland Forgiveness Scale, Interpersonal Reactivity Index, short form of Rumination Scale and Interpersonal Cognitive Distortions Scale.

One-way Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to examine whether there were significant differences on sub-scales of Heartland

Forgiveness Scale of self forgiveness and forgiveness of others scores in terms of gender diversity. The Stepwise Regression Analysis was used to examine that whether interpersonal cognitive distortion, empathy and rumination were significantly predict the level of self forgiveness and forgiveness of others.

The results showed that there were no significant differences between males and females in terms of scores of self-forgiveness and forgiveness of others. According to the Stepwise Regression Analysis` results where the forgiveness of others was taken as a dependent variable, the participants` interpersonal rejections for interpersonal cognitive distortions level and empathy`s sub dimensions of perspective taking and emphatic concern were the significant predictors of forgiveness of others. In addition to that, according to the results where self-forgiveness were chosen as a dependent variable, rumination and personal distress which is one of the empathy`s sub-dimensions were found significant predictors of self-forgiveness.

The results of the study were discussed in detail with the help of related literature and some recommendations were made to the researchers and practitioners in the field.

**Key Words:** Forgiveness, Forgiveness of Others, Self-forgiveness, Interpersonal Cognitive Distortions, Empathy, Rumination



2.1.2.3. Başkalarını Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	33
2.1.3. Kendini Affetme.....	34
2.1.4. Kendini Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	37
2.1.4.1. Kendini Affetmenin Süreç Modeli.....	37
2.1.4.2. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli.....	40
2.2. Empati.....	41
2.3. Ruminasyon.....	46
2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.....	52
2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	59
2.5.1. Affetme ile ilgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	59
2.5.2. Affetme ile ilgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	66
2.5.3. Affetme, Empati, Ruminasyon ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar.....	70
2.5.3.1. Affetme ve Empati ile ilgili Yapılan Araştırmalar.....	70
2.5.3.2. Affetme ve Ruminasyon ile ilgili Yapılan Araştırmalar.....	76
2.5.3.3. Affetme ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	80
2.5.3.4. Affetme, Empati, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	81
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>84</b>
YÖNTEM.....	84
3.1. Araştırmanın Modeli.....	84
3.2. Çalışma Grubu.....	85
3.3. Veri Toplama Araçları.....	88
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	88
3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği.....	88
3.3.3. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi.....	90

3.3.4. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu.....	92
3.3.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği .....	93
3.4. Verilerin Toplanması .....	95
3.5. Verilerin Analizi .....	95
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi ...	95
3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri.....	99
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>101</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>101</b>
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler.....	101
4.2. Başkalarını ve Kendini Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları .....	104
4.3. Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları .....	106
4.3.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	106
4.3.2. Başkalarını Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları .....	108
4.3.3. Kendini Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları .....	111
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>113</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>113</b>
5.1. Başkalarını Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçlarının Yorumlanması .....	113
5.2. Kendini Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçlarının Yorumlanması .....	115
5.3. Başkalarını Affetmenin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	116

5.3.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması .....	117
5.3.2. Empati ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması .....	118
5.3.3. Ruminasyon ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması .....	122
5.4. Kendini Affetmenin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması .....	124
5.4.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması .....	125
5.4.2. Empati ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması ..	125
5.4.3. Ruminasyon ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması .....	128
<b>BÖLÜM VI .....</b>	<b>131</b>
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	131
6.1. Sonuçlar.....	131
6.2. Öneriler .....	132
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>135</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>157</b>

## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa No

Çizelge 1. Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Evreleri ve Basamakları.....	32
Çizelge 2. Kendini Affetme Süreç Modelinin Evreleri ve Basamakları.....	39
Çizelge 3. Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	86
Çizelge 4. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	102
Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	104
Çizelge 6. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları.....	105
Çizelge 7. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	107
Çizelge 8. Başkalarını Affetmenin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	109
Çizelge 9. Kendini Affetmenin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	111

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmada ele alınan problem durumu tartışılarak tanımlanmış, araştırmanın amaçları ve önemi ifade edilmiş, sayılıları ortaya konulmuş ve araştırmayla ilgili temel kavramların tanımları açıklanmıştır.

#### 1.1. Problem

İnsanoğlu, günlük yaşamda sürekli diğer bireylerle etkileşim halinde olduğu iletişimsel bir döngü içerisindedir. Toplumsal bir varlık olan insan; yalnız olmak yerine, başkalarıyla birlikte olmayı tercih etmektedir (Öğülmüş, 2006). Bu tercih sonucunda; aile üyeleri, arkadaşlar ve zaman zaman da toplumdaki diğer yabancı bireylerle oluşturulan etkileşim ağı, bireyin gelişimine olumlu yönde etki etmektedir. Birey bu besleyici ağ ile sevme, sevilme, ait olma, saygınlık gibi bazı sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilme olanağı bulmaktadır. Ancak başkaları ile bağlantılı olmak, her zaman istenilen sonuçlar doğurmamaktadır.

Kişilerarası ilişkilerin doğası gereği, insanlar zaman zaman başka bireyler tarafından incitilme riski ile karşı karşıya kalabilmektedirler (McCullough, 2001). Yaşanan bir olay karşısında doyum, mutluluk, paylaşma gibi olumlu duygular hissedilirken aynı zamanda incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygular da hissedilebilmektedir (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Ancak sosyal alışveriş sürecinin devam ettiği kişilerarası ilişkilerde, söz konusu olumsuz duyguların hissedilmesine kaynaklık edebilecek olası riskler,



yalnızca incitilme durumuyla sınırlı değildir. Bazen bireyin kendisi de karşısındaki insanların psikolojik, fiziksel ya da ahlaki sınırlarını ihlal edecek (Worthington, 2006) davranışlarda bulunabilmektedir.

Worthington'a (2006) göre kişilerarası ilişkilerdeki stresin en önemli etmenlerinden biri hatadır. Günlük hayatta pek çok olayla karşılaşan birey; kendisinin, diğer insanların ya da dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerinin ve varsayımlarının ihlal edildiğini düşündüğü olayları hata olarak değerlendirmektedir. Bu değerlendirme sonucunda da; genellikle hata yapan kişiye (kendisi ya da başkası), hatanın kendisine ya da sonuçlarına ilişkin olumsuz düşünceler (örn., "Bu olay hayatımı mahvedecek."), duygular (örn., öfke) ya da davranışlar (örn., intikam arayışı) geliştirebilmektedir (Thompson ve diğ., 2005).

Zarar verici ya da incitici hatalardan dolayı, insanların başkalarını ya da kendini suçlaması aslında psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde sıklıkla karşılaşılan bir olgudur (Menahem ve Love, 2013). İncitme ya da incinme durumu karşısında birey kişisel sınırlarıyla ya da varsayımlarıyla örtüşmeyen (Worthington, 2006), adaletsiz bir durumla karşı karşıya kalmaktadır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Dolayısıyla bilişsel ve duygusal dengesi bozulmakta ve kişisel bütünlüğünü korumaya ya da yeniden yapılandırmaya ihtiyaç duymaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000).

Psikolojik danışma ve ilgili alanyazında incinme durumlarında bireylerin verdikleri uyumsuz tepkilerin (örn., öfke, intikam arayışı) neler olduğu ve bunların nasıl işlediği ile ilgili pek çok bilgiye rastlamak mümkündür. Ancak aynı durumda verilebilecek olumlu tepkilerin neler olduğu ile ilgili araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır (Bono ve McCullough, 2006).

Son dönemlerde pozitif psikolojinin de etkisiyle, psikoterapi ya da psikolojik danışma sürecinde, bireylerin sahip oldukları olumlu özelliklerden nasıl yararlanılabileceğiyle ilgili çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir. Affetme kavramı da, yaklaşık otuz yıldır bu bağlamda ele alınmaya başlanan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (örn. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu [The Human Development Study Group], 1991; 1996; Fitzgibbons,

1986; Hall ve Fincham, 2005; Hook, Worthington ve Utsey, 2009; Thompson ve diğ., 2005).

Affetmenin uzun yıllar boyunca, felsefe ve din bilimleri çerçevesinde ele alındığı ve dolayısıyla felsefi ve dini bir yapı olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Psikoloji bilimindeki pek çok disiplin, özellikle 1980'li yıllara kadar affetme kavramını sistematik bir şekilde incelememiştir. Hemen hemen her konu ile ilgili önemli bilimsel yaklaşımlar öne süren Sigmund Freud, William James, E. L. Thorndike, Carl Jung, Karen Horney, Alfred Adler gibi önemli kuramcılar bile affetme ile ilgili yok denecek kadar az çalışma ortaya koymuşlardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Ancak zamanla affetme konusu, din ve felsefe ile olan bağlarından sıyrılarak; gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, psikolojik danışma, psikoterapi, aile danışmanlığı ve aile terapisi gibi alanlarda da çalışılmaya başlanan bir konu haline gelmiştir (McCullough, 2000).

Bazı araştırmacılara göre (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Scobie ve Scobie, 1998) bu önemli özelliğe yöneltilen sınırlı ilginin başlıca nedenlerinden biri affetmenin, dini ya da ruhani bir yapı olarak algılanması ve bu nedenle sosyal bilimlerin bu kavramı incelemeye yönelik isteksizlik göstermesidir. Ayrıca psikolojinin sadece gözlenebilir davranışların analiz edilebilirliği konusunda ısrarcı olduğu bir dönemde, affetme gibi içsel bir süreçten söz etmenin zorluğu da önemli bir diğer neden olarak görülmektedir. Macaskill'e (2004) göre affetmenin önemi, ruh sağlığı ile ilgilenen bilim alanları tarafından yıllarca göz ardı edilmiş gibi görünse de; aslında bu kavram travma, suçluluk, utanç, öfke ve cezalandırma isteği gibi konularla birlikte, farklı isimler altında uzun süredir çalışılan, önemli bir özelliktir.

Affetmenin ruh sağlığı alanında ele alınmaya başlandığı 1980'li yıllardan itibaren yapılan çalışmalar incelendiğinde (örn. Hope, 1987; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997) daha çok kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetme konusuna ağırlık verildiği görülmektedir. Öyle ki affetme kavramı, başlangıçta doğrudan kişilerarası affetme, bir başka deyişle

başkalarını affetme olarak kavramsallaştırılmış ve bu iki kavram sürekli birbirinin yerine kullanılmıştır (Bugay, 2010).

Başkalarını affetme, genel olarak; hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olumsuz duyguların azaldığı, olumlu duyguların ise arttığı güdüsel bir dönüşüm olarak tanımlanmaktadır (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2005). McCullough ve Worthington'a (1999) göre başkalarını affetme sürecinde öncelikle birey, başka biri tarafından yapılan bir davranışı tehlikeli, zarar verici, ahlak dışı ya da haksız bir eylem olarak algılamaktadır. Bu durum incinen kişinin duygusal (örn. öfke, korku), güdüsel (örn. inciten bireyden kaçınma ya da inciten bireye misilleme yapma isteği), bilişsel (düşmanca düşünceler, saygı/itibar kaybı) ya da davranışsal (örn. kaçınma ya da saldırganlık) açıdan olumsuz bazı tepkiler geliştirmesine neden olmaktadır. Ancak birey affederek; söz konusu olumsuz duygu, güdü, biliş ya da davranışlarını yeniden düzenlemekte ve böylece incinme durumuna sosyal açıdan daha olumlu ve uyumlu bir tepkiyle karşılık vermektedir.

Psikoloji biliminde özellikle 1990'lı yıllardan sonra affetmenin; yalnızca başkalarını affetmeyi kapsayan tek boyutlu bir kavram olmaktan uzaklaştığı; çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Psikolojik danışma sürecinde, affetmenin farklı boyutlarının bir arada ele alınmasının önemini ilk kez vurgulayan Enright ve diğerlerine (1996) göre affetme; "başkalarını affetme", "başkaları tarafından affedilme" ve "kendini affetme" adı verilen üç farklı yapıya sahiptir. Benzer şekilde Hepp-Daxx (1996) ve Thompson ve diğerlerine (2005) göre de farklı bileşenleri bulunan affetmenin, önemli boyutlarından biri de bireyin yaptığını düşündüğü bir hatadan dolayı kendini affetmesi ile ilgilidir.

Kendini affetme sürecinde bireyin kendisine ya da karşısındaki kişiye yönelik yaptığı nesnel bir hata söz konusudur (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005; Holmgren, 1998). Kişinin yaptığı hatadan dolayı önemli bazı kişisel, sosyal ve ahlaki standartları ihlal ettiğini düşünmesi, suçluluk ve utanç gibi bazı duygular hissetmesine (Tangney, Boone ve Dearing, 2005) dolayısıyla kendine kızmaya, kendini eleştirmeye, hatta bazen kendini aşağılamaya başlamasına (Hall ve Fincham, 2005; Holmgren, 1998) neden

olmaktadır. Jacinto ve Edwards'a (2011) göre bazen depresyon, anksiyete, pişmanlık ve keder gibi duygular da bu sürece eşlik edebilmektedir. Ancak birey kendini affetmeyi seçerek bu olumsuz duyguların bitmesine izin vermekte ve önemli bir değişim yaşamaktadır.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) sevme kapasitesi, kişilerarası beceriler, cesaret, azim, özgünlük, bilgelik gibi *affetmenin* de bireylerin sahip oldukları olumlu özelliklerden biri olduğunu vurgulamaktadır. Worthington ve Scherer'e (2004) göre affetmeme bireyin hayatındaki önemli stres kaynaklarından biridir. *Affetme* ise affetmeme nedeniyle ortaya çıkan stresli duygu durumu ile başa çıkmada kullanılacak etkili bir başa çıkma mekanizması olarak görülmektedir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Worthington ve Scherer, 2004).

Başkalarını ve kendini affetmenin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerinin fark edilmesiyle birlikte; söz konusu süreçlerin işleyişinde etkili olabilecek etmenlerin belirlenmesine yönelik çalışmaların önem kazandığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmalara konu olan önemli faktörlerden biri empatidir.

Empati; başka bir bireyin içinde bulunduğu koşulların ve hissettiği duyguların anlaşılmasını ve kişinin durumuna uygun duyguların onunla birlikte hissedilmesini içeren bir tepki çeşididir (Eisenberg ve Strayer, 1990). Smith (2006, s. 3) empatinin "başka insanların ruhsal durumunu anlamayı ve buna duyarlı olmayı" ifade eden bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Hoffman (2000) ise empatinin; başkalarına yönelik insani ilginin bir belirtisi olduğunu ve sosyal açıdan olumlu ahlaki duygu, düşünce, güdü ve davranışların gelişimine katkı sunduğunu ifade etmektedir.

Empatinin birbiriyle ilişkili iki farklı özelliği bulunmaktadır. Bu özelliklerden biri bilişsel empati, diğeri ise duyuşsal empatidir (Eisenberg, Spinrad ve Sadovsky, 2006). Staub'a (1990) göre bilişsel empati, bireyin karşısındaki kişinin içinde bulunduğu durumu, koşulları anlaması ile ilgilidir. Bilişsel empatide birey, karşısındaki kişinin başına gelen bir olaydan nasıl etkilendiğini fark etmeye çalışmaktadır. Duyuşsal empati ise karşıdaki kişinin

içinde bulunduğu duruma uygun, temsili bir duygunun onunla birlikte hissedilmesini içermektedir (Smith, 2006).

McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre; bireyin karşısındaki kişiyi affedebilmesini kolaylaştıran en temel özellik empatidir. O'nlara göre; diğer sosyal bilişsel özellikler, kişilik özellikleri, incinme durumunun özellikleri ve kişilerarası ilişkinin düzeyi gibi değişkenler affetme sürecini kolaylaştırırsa da affetme öncelikli olarak empati odaklı güdüsel bir olgudur. Benzer şekilde Berecz'e (2001) göre de affetme sürecinde empati önemli bir yere sahiptir. Çünkü bireyin inciten kişinin bakış açısını anlayabilmesi için; onun dünyasına girmesi ve kendini hayali olarak karşısındaki kişinin yerine koyabilmesi gerekmektedir.

McCullough, Worthington, Rachal, Sandage, Brown ve Hight'a (1998) göre, empatinin yanı sıra affetme sürecinde etkili olabilecek diğer bir faktör de ruminasyondur. Ruminasyonu açıklamaya yönelik pek çok farklı görüş ileri sürüldüğü görülmektedir (örn. Alloy ve diğ., 2000; Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000; Martin ve Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1987). Genel olarak ruminasyon, bireyin problemini çözmek için çaba harcamaksızın tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde, içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da belirtilere odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Ruminasyon sürecinde birey; geçmişte yaşadığı ya da gelecekte yaşama olasılığı olan durumları sürekli, üzücü bir şekilde düşünüp durmakta ve yeniden değerlendirmektedir. Bu odaklanma kaçınılmaz olarak bireyin yaşadığı olumsuz duyguları hatırlamasına neden olmaktadır. Ruminatif düşünme sürecine giren birey, bir süre sonra sorunlarını yapıcı bir şekilde çözecek enerjiyi kendinde bulamamaktadır. Birey, düşüncelerini durduramadığını hissetmekte ve çaresizce, kendine zarar veren bu döngü içerisinde sürüklenmektedir (Bringle, 1996).

McCullough'a (2000; 2001) göre bireyin incinme durumuyla ilgili imgeler, düşünceler, duygularla ve bunları bastırmaya çalışmakla sürekli meşgul olması, hissettiği olumsuz duyguların sürmesine kaynaklık etmektedir. Benzer şekilde Berry ve diğerleri (2005) de; bireyin incinme durumu ile ilgili

rumunatif düşünceler geliştirmesinin, öfke ve intikam duygularının sürdürülmesinde, dolayısıyla karşıdaki kişinin duygusal olarak affedilememesinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadırlar. Çünkü ruminasyon sürecinde otomatik, izinsiz bir şekilde zihne giren, tekrarlayıcı ve duygu yüklü düşünceler söz konusudur. Berry ve diğerlerine (2005) göre söz konusu düşüncelerle meşgul olan birey, çoğunlukla uyumlu davranışsal tepkiler gösterememektedir.

Ingersoll-Dayton ve Krause'a (2005) göre ruminasyon bireyin başkalarını affetmesini zorlaştırabileceği gibi kendini affetmesini de engelleyebilecek bir süreçtir. Ruminasyon, bireyin yaptığı hatayla ilgili kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini sürdürmesinde etkili olan bir etmen olarak görülmektedir. Ancak Luskin'e (2002) göre, bireyin kendini affedebilmesi için sürdürmekte olduğu ruminatif düşünme sürecini bırakması ve hatasından dersler çıkararak, davranışının sorumluluğunu alması gerekmektedir (akt: Bugay, 2010).

Enright ve diğerlerinin (1996) de belirttiği gibi affetme sadece affetmeye karar verip, davranışa dönüştürmeye ya da duygularda değişim yaşamaya bağlı olamayacak kadar karmaşık bir süreçtir. Bireyin onu inciten kişiyi duygusal olarak affedebilmesi için, duygu ve davranışlarıyla etkileşim halinde olan ve affetmeme güdüsünü tetikleyen düşüncelerinin de farkına varması gerekmektedir. Çünkü bilişsel modelde de belirtildiği gibi; bir olay karşısında hissedilen duygular ya da sergilenen davranışlar, bireyin o durumu kendi inanç sistemine göre yorumlaması ve anlamlandırması sonucu ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2012).

Beck'e (1995/2001) göre insanlar kendileriyle, diğer insanlarla ve yaşadıkları dünyayla ilişkili temel bazı inançlar geliştirirler. Genellikle hiç sorgulanmayan ve değişmez oldukları kabul edilen algıları ve fikirleri içeren bu inançlar, çocukluk yaşantılarından itibaren bireyin kendini ve başkalarıyla olan ilişkilerini dikkate alarak geliştirdiği bilişsel şemalarının oluşmasına kaynaklık etmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003/2009).

Şemalar, olayları algılarken kullanılan bilişsel anlam çerçeveleridir. Kişilerarası ilişkiler büyük ölçüde ortak şemalara dayanmaktadır (Batur ve

Demir, 2009). Safran ve Segal'e (2004) göre insanlar; erken yaşlardan itibaren özellikle ilk bağlanma figürü olan kişilerle olan yaşantılarını gözlemleyerek, kişilerarası deneyimlerinin bilişsel bir temsili olan *kişilerarası şemalar* geliştirmektedirler. Şemalar, içeriğindeki düşüncelerin işlevsel olup olmamasına göre; uyum bozucu işlev görerek, bilgi işleme sürecinde bilişsel hatalara ya da çarpıtmalara sebep olabilmektedirler (Karahan ve Sardoğan, 2004). Hamamcı ve Büyüköztürk'e (2003) göre insanlar bilişsel modelde tanımlanan genel bilişsel çarpıtmalara sahip olabilecekleri gibi bütün kişilerarası ilişkilerine genelleyebilecekleri çarpıtmalara da sahip olabilirler.

Affetme sürecinde bireyin duygusal, davranışsal, güdüsel değişimler yaşamasının yanısıra bilişsel olarak da dönüşüm gerçekleştirdiği alanyazında sıklıkla vurgulanmaktadır (DiBlasio, 1998; 2000; Enright ve diğ., 1996; Enright, Freedman ve Rique, 1998). Ayrıca bireylerin affetme becerilerini geliştirebilmeleri için düzenlenen psikoeğitim çalışmalarının bir kısmında (Bugay ve Demir, 2012; Goldman, 2010; Navidian ve Bahari, 2013) katılımcıların otomatik düşüncelerini ya da bilişsel çarpıtmalarını fark etmelerini sağlamaya dönük oturumlara yer verildiği görülmektedir. Affetmeyi bilişsel bir yaklaşımla ele alan Gordon, Baucom ve Synder'e (2000) göre de affetmenin tam olarak anlaşılabilmesi için bireylerin sahip oldukları temel inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının da incelenmesi gerekmektedir. Çünkü insanlar dünyalarının ve kişilerarası ilişkilerinin nasıl olması gerektiğine yönelik temel bazı varsayımlara sahiptirler ve hem kendilerinden hem de diğer bireylerden bu ilkelerine uygun şekilde davranmalarını beklemektedirler. Ancak incinme ya da incitme durumlarının gerçekleştiği yaşantılarda bireylerin söz konusu varsayımları sarsılabilmekte (Thompson ve diğ., 2005) ve bu durum bireyi bilişsel ve psikolojik bir karmaşaya sürükleyebilmektedir.

Affetmenin insanların ruh sağlığını ve yaşam doyumunu destekleyebilecek psikolojik bir güç kaynağı olduğunun anlaşılması ile birlikte, bu konu psikolojik danışma ve ilgili alanlardaki uzmanların ve araştırmacıların da dikkatini çekmeye başlamıştır. Ancak affetmenin psikoterapi ve psikolojik danışma gibi uygulamalarda etkili bir araç olarak kullanılabilmesi için öncelikle bu sürecin nasıl işlediğinin ve hangi etmenlerle ilişkili olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Affetme ile ilgili çalışmaların daha çok bireyci değerlere sahip

olduğu vurgulanan toplumlar bağlamında ele alındığı görölmektedir. Bu noktada kültüre duyarlı bir yapı olduğu vurgulanan affetmenin (Hook, Worthington ve Utsey, 2009), ilişkisel değerlerin ağırlıkta olduğu Türk toplumunda, hangi faktörlerle ilişkili olduğunun belirlenmesi önem kazanmaktadır.

Üniversite öğrencileri yetişkinlik rollerine hazırlandıkları karmaşık bir geçiş dönemi içerisindeyler. Kişilerarası etkileşimlerin önceki dönemlere göre çeşitlendiği bu evrede, bireylerin yaşayabilecekleri çatışmalar ve kişilerarası sorunlar da artış göstermektedir. Öğrenciler sorunları ile başa çıkabilmek için daha fazla desteğe ve kaynağa ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle bu araştırmanın problemini, üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, empati ve ruminasyon düzeylerinin; başkalarını ve kendilerini affetme düzeylerini yordayıp yordamadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerini anlamlı olarak yordayan değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşığıdaki alt amaçlara yanıt aranmak istenmektedir. Üniversite öğrencilerinin;

1- Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını ve kendini affetme alt ölçek puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, empati ve ruminasyon düzeyleri birlikte, başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

3- İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, empati ve ruminasyon düzeyleri birlikte, kendini affetmenin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?



### 1.3. Önem

İnsanlar, günlük hayatta başkaları tarafından incitildikleri ya da başkalarını incittikleri olumsuz yaşantılarla sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için bu tür olumsuz deneyimleri ile etkili bir şekilde baş etmesi gerekmektedir. Affetme, bireyin incindiğini ya da incittiğini hissettiği durumlar karşısında, psikolojik bütünlüğünü korumak için kullanabileceği olumlu bir özellik olarak görülmektedir.

Alanyazında başkalarını ve kendini affetmenin, insanların fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu yönde destekleyen özellikler olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma yapılmıştır. Araştırma bulguları insanların başkalarını affedebilme düzeyleri arttıkça; öfke (Waltman ve diğ., 2009), anksiyete (Reed ve Enright, 2006) ve depresyon (Friedberg, Suchday ve Sirinivas, 2009) düzeylerinin azaldığını; fiziksel (Lawler-Row, Karremens, Scott, Edlis-Matityahou ve Edwards, 2008) ve psikolojik sağlıklarının (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007) ise arttığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde bireyin yaptığı bir hatadan dolayı kendini affedebilmesinin hissettiği utanç duygusunun (Rangganadhan ve Todorov, 2010) azalmasına; fiziksel sağlığının (Svalina ve Webb, 2012) ise artmasına destek sunduğu bulunmuştur.

Affetmenin öneminin anlaşılması ile birlikte psikoterapi ve psikolojik danışma gibi alanlarda, konu ile ilgili yapılan çalışmalar artış göstermiştir. Ancak Türkiye’de affetmenin ele alındığı araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu önemli psikolojik sürecin çoğunlukla bireyci değerlere sahip toplumlar bağlamında ele alındığı görülmektedir. Ancak Hook, Worthington ve Utsey’in (2009) toplulukçu affetme modelinde belirtildiği gibi; farklı değer yargılarına sahip olan toplumlarda bireyleri affetmeye güdüleyen ya da affetme ile ilişkili olan faktörler de farklılık göstermektedir. Bu nedenle Türk toplumundaki bireylerin başkalarını ve kendilerini affetme örüntülerinin ortaya konabileceği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Empati ve ruminasyonun affetme ile ilişkili özellikler oldukları alanyazında sıklıkla vurgulanmaktadır. Söz konusu özelliklerin Türkiye’deki bireylerin affetme süreçleriyle bağlantılı olup olmadığı konusunda ise

yeterince bilgi bulunmamaktadır. Empatinin yalnızca Alpay (2009) tarafından yapılan bir çalışmada yakın ilişkilerde affetmeye yönelik tutumlar açısından ele alındığı görülmektedir. Türkiye'de daha çok psikolojik rahatsızlıklara yatkınlığı belirlemek amacıyla araştırmalara konu olan ruminasyon kavramının da, benzer şekilde yalnızca Bugay (2010) ve Bugay ve Demir (2011b) tarafından yapılan araştırmalarda affetme ile birlikte incelendiği görülmektedir. Ayrıca bu iki özelliğin kendini affetme sürecinde nasıl bir rol oynadığına yönelik hem yurtdışı hem de yurtiçi alanyazında yeni çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla; bu araştırma ile başkalarını ve kendini affetmenin empati ve ruminasyon tarafından anlamlı olarak yordayıp yordanmadığının belirlenmesi, böylece konuyla ilgili alanyazına katkı getirilmesi beklenmektedir.

Affetmenin son dönemlerde bilişsel ya da bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alan bazı araştırmacıların da dikkatini çekmeye başladığı görülmektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2011). Bireyin yapılan bir hatadan dolayı başkasını ya da kendini affetmeye çalıştığı zorlu süreçte, bilişsel bir dönüşüm yaşadığı pek çok çalışmacı tarafından dile getirilmektedir (Enright ve diğ., 1996; McCullough ve Worthington, 1999). Ancak affetmenin bilişsel modelin temel kavramları ile ilişki gösterip göstermediği konusunda çalışmalar yapılmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma; bireylerin kişilerarası ilişkilerine genelleyebilecekleri bilişsel çarpıtmalarının kendilerini ya da başkalarını affetme düzeylerini yordayıp yordamadığını inceleyen ilk çalışmalardan biri olacaktır. Özellikle araştırmacının bu değişkeni ile ilgili elde edilecek bulguların; psikolojik danışma ya da psikoterapi hizmeti sunan alan uygulayıcıları açısından yararlı bir veri kaynağı oluşturacağı ve araştırmacıların konuya ilgisini çekeceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri ergenlik döneminden yetişkinliğe doğru adım attıkları, önemli bir yaşam evresinde bulunmaktadırlar. Öğrenciler bu dönemde üniversite süreci ile ortaya çıkan yeni yaşam rollerine uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Arnett'in (2000) beliren yetişkinlik olarak da adlandırdığı bu evrede bireyler, üniversiteye uyum sağlamanın yanısıra yetişkinliğin gerektirdiği rollere de hazırlanmaktadırlar. Özellikle iş, aşk ve dünya görüşü ile ilgili kimlik gelişimlerini halen sürdürmektedirler.

Kendilerini ergen ya da yetişkin olarak tanımlayamayan bu bireylerin; üniversite yaşamı ile birlikte kişilerarası etkileşim örüntüleri genişlemekte ve çeşitlenmektedir. Öğrenciler, hem yetişkinlik rollerine hazırlandıkları hem de yeni insanlarla farklı yaşantılar geçirmeye başladıkları bu karmaşık dönemde sıklıkla psikolojik desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler. Genellikle kendilerini güvende hissettikleri ev yaşamından ve sosyal destek ağından ayrılarak üniversite yaşantısına başlayan bu öğrencilerin, yaşayabilecekleri olası kişilerarası sorunlar karşısında üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından desteklenmeleri önem kazanmaktadır.

Üniversite öğrencileri yaşadıkları kişilerarası problemlerle başa çıkabilmek için; sahip oldukları destekleyici kaynakları tanımaya ve güçlendirmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu noktada öğrencilerin, affetme gibi etkili bir başa çıkma mekanizmasına sahip oldukları konusunda üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından bilinçlendirilebilecekleri düşünülmektedir. Üniversitelerde psikolojik destek hizmeti sunan uzmanların, affetmeyi geliştirmeye ya da anlamaya yönelik grupla psikoeğitim ya da psikolojik danışma programları tasarlarken bu çalışmadan elde edilen bulgulardan faydalanabileceklerine inanılmaktadır. Özellikle araştırmanın yordayıcı değişkenleri ile ilgili bulgulardan yola çıkılarak; her bir değişkenle ilgili eğitim modülleri ya da danışma oturumları düzenlenebileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmada yer alan katılımcıların kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

#### **1.5. Tanımlar**

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Affetme:** Bu çalışmada affetme; başkalarını ve kendini affetme olmak üzere iki alt boyutu bulunan ve bireyin yapılan bir hatadan dolayı kendisine ya da başka birine karşı geliştirdiği olumsuz duygularını, düşüncelerini, güdülerini ya da davranışlarını olumluya doğru dönüştürmesine kaynaklık eden (Enright ve diğ., 1996; McCullough ve diğ., 1998) psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır.

**Başkalarını Affetme:** Başkalarını affetme; bireyin hata yaptığını düşündüğü başka birine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme düzeyi (Enright ve diğ., 1996; McCullough ve diğ., 1998) olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada başkalarını affetme düzeyini ölçmek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını affetme alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği, başkalarını affetme düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

**Kendini Affetme:** Kendini affetme; bireyin yaptığı bir hata karşısında kendine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme düzeyi (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada kendini affetme düzeyini ölçmek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, kendini affetme düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir.

**Empati:** Empati; bilişsel ve duyuşsal özellikleri bulunan ve perspektif alma, empatik ilgi, fantezi ve kişisel rahatsızlık olmak üzere dört alt boyuta sahip psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Davis, 1980; 1983). Bu çalışmada bilişsel ve duyuşsal empatiyi ölçmek amacıyla Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin alt boyutları kullanılmıştır. Alt boyutlardan elde edilen puanların yüksekliği, duyuşsal ve bilişsel empati kurma düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir.

**Ruminasyon:** Ruminasyon; bireyin tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ya da bu durumun sebep ve sonuçlarını düşünüp durması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu çalışmada ruminasyon düzeyini ölçmek amacıyla Ruminasyon Ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen

puanların yüksekliği, ruminatif düşünme düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir.

**İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar:** İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar; kişilerarası ilişkilerde bireylerin kullandıkları yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma adlı bilişsel çarpıtmaları tanımlamaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, kişilerarası ilişkilere yönelik çarpıtılmış inançların yüksek olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle affetme, empati, ruminasyon ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma kavramları kuramsal olarak incelenmiş; ardından bu konularla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Affetme

Psikoloji ve sosyal bilimlerde affetme ile ilgili yürütülen çalışmalar, genel olarak iki döneme ayrılabilir. Bu dönemlerden ilki 1932 ile 1980 arasındaki yılları kapsayan dönem; ikincisi ise 1980’lerden günümüze kadar uzanan dönemdir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa’da, 1930’lardan sonra bazı psikolog ya da ruh sağlığı uzmanlarının zaman zaman affetme ile ilgili görüşler öne sürdükleri görülmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Ancak bu çalışmalar oldukça sınırlı bir alanda yürütülmüştür ve 1980’lere kadar affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar hız kazanamamıştır (Scobie ve Scobie, 1998). 1980’li yıllardan sonra ise affetmenin hem psikolojik bir yapı olarak hem de ruh sağlığı hizmeti sunulan alanlarda kullanılacak önemli bir müdahale yöntemi olarak ele alınmaya başlandığı ve affetmenin tanımlanmasına ilişkin pek çok farklı görüş ileri sürüldüğü görülmektedir.

Hepp-Daxx’a (1996) göre affetme farklı düzeylerde tanımlanabilecek çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Hepp-Daxx (1996) affetmenin; kişisel

affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (başkalarını affetme), toplumsal (communal) affetme (örneğin bir topluluktaki etnik gruplar arasında), ulusal affetme (bir ülkedeki farklı topluluklar ya da taraflar arasında) ve uluslararası affetme (farklı uluslar arasında) gibi türleri olduğunu belirtmektedir.

Benzer şekilde Thompson ve diğerleri (2005) de affetmenin çok boyutluluğunu vurgulayarak affetmeyi; kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç ayrı boyutta ele almışlardır. Bu araştırmada da temel alınan Thompson ve diğerlerinin (2005, s. 318) tanımına göre affetme;

*" Algılanan hatanın (transgression) yeniden çerçevelenmesidir. Öyle ki bu çerçeveleme ile bireyin hata yapan kişiye, hatanın kendisine ve sonuçlarına yönelik tepkilerinde olumsuzdan nötr ya da olumluya doğru bir dönüşüm yaşanmaktadır. Hatanın kaynağı, diğer bir deyişle affetme nesnesi kişinin kendisi, başka bir insan/insanlar ya da kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, felaket ya da doğal afet) olabilmektedir."*

Affetme sürecinde birey öncelikle, bir hatanın meydana geldiğini kabul etmektedir. Diğer bir deyişle "algılanan bir hata" söz konusudur (Miceli ve Castelfranchi, 2011). Thompson ve diğerlerine (2005) göre insanlar; kendilerinin, diğer insanların ya da dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerinin ve varsayımlarının ihlal edildiğini algıladıkları olayları hata olarak değerlendirmektedirler. Hatayı, kişilerarası stres etkeni olarak ele alan Worthington (2006) ise iki temel hata türünden bahsetmektedir. Bunlar; *yaralama* ve *incitmedir*. Yaralama, bireyin fiziksel ya da psikolojik sınırlarının ihlal edilmesiyle ilgiliyken; incitme daha çok ahlaki sınırların ihlal edilmesiyle ilgili bir durumdur.

Türü her ne olursa olsun; birey, belirli bir olayı hata olarak değerlendirdikten sonra, aslında adaletsizliğin söz konusu olduğunu hissetmeye başlamaktadır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Çünkü kişilerarası ilişkilerde haksız bir şekilde gerçekleşen sosyal alış veriş süreci, hem incinen hem de inciten bireydeki "adaletsizlik sıkıntısını (inequity distress)" tetiklemektedir. Adaletsizlik sıkıntısı; genel olarak bireyin karşılıklı alış verişten yetersiz faydalandığını düşünmesi durumunda öfke; aşırı

faýdalandyđını düşünmesi durumunda ise suçluluk duygusu ile kendini göstermektedir (Miceli ve Castelfranchi, 2011). Başka bir deyişle birey; hata yapan kişiye (kendisi ya da başkası), hatanın kendisine ya da sonuçlarına ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmeye başlamaktadır (Thompson ve diğ., 2005). İncinen birey bu noktada iki seçeneğe sahiptir. Birey; ya içinde bulunduğu bu stresli durumla baş edecektir ya da düşünce, duygu, davranış bazında vereceği olumsuz stres tepkilerinin kaçınılmaz ve tekrarlayan bir şekilde devam etmesine boyun eğecektir (Worthington, 2006).

McCullough, Kurzban ve Tabak'a (2013) göre; insanlar bu tür incitici durumlar karşısında çok farklı tepkiler verebilme potansiyeline sahiptirler. Miceli ve Castelfranchi'e (2011) göre; herhangi bir incinme durumunda, hem incinen hem inciten bireyin göstereceği tepkiler, aslında her iki bireyin de bozulan adaleti yeniden sağlama, dengeleme çabalarının birer ürünüdürler. İncinen birey böyle bir durum karşısında kaçınma, intikam arayışı, kabullenme, uzlaşma, affetmeme ve affetme yönünde tepkiler verme eğiliminde olabilmektedir (McCullough, Kurzban ve Tabak, 2013; Worthington, 2006). İnciten birey ise, adaletsizlik karşısında yaşadığı sıkıntıyı ve suçluluk, utanç, kendine kızma gibi olumsuz duyguları (Hall ve Fincham, 2005; Tagney, Boone ve Dearing, 2005) azaltmak için ya hatasını telafi etmeye çabalayacak ya da hatayı kabullenmeyerek, önemsizleştirerek hatta bazen incinen bireyi suçlayıp, küçümseyerek içinde bulunduğu sıkıntılı durumla baş etmeye çalışacaktır (Miceli ve Castelfranchi, 2011).

İncinme ya da incitme durumu karşısında, affetme yönünde tepki gösteren birey; hata olarak algıladığı durumu yeniden anlamlandırarak (Berecz, 2001) ve böylelikle hata yapan kişiye (kendisi ya da başkası), hatanın kendisine ya da sonuçlarına ilişkin (Thompson ve diğ., 2005) olumsuz duygu (örn. kızgınlık), biliş (örn. sert bir şekilde yargılama) ve davranışlarında (örn. intikam arayışı) olumluya doğru değişim yaşanacaktır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

Son dönemlerde artan teorik ve ampirik çalışmalara rağmen, affetmenin tanımı ile ilgili henüz tam bir fikirbirliği sağlanamadığı görülmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affetme ile ilgili



çalışmalar incelendiğinde; araştırmacıların çoğunlukla başkalarını affetme konusuna ağırlık verdikleri ve dolayısıyla sadece incinen bireyin psikolojik durumuna odaklandıkları dikkat çekmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Holmgren, 1998; Riek, 2010; Tagney, Boone ve Dearing, 2005). Ancak affetme sürecinde en az iki birey yer almaktadır ve durumun sadece bir tarafın bakış açısıyla incelenmesi; sürecin çarpıtılmış bir şekilde algılanmasına (Riek, 2010) ya da tam olarak anlaşılmasına (Enright ve diğ., 1996) neden olmaktadır. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde bu iki farklı affetme türünün özelliklerini ve birbirleriyle ilişkilerini bilerek müdahalelerde bulunulmasının psikolojik danışma sürecini daha verimli hale getireceği düşünülmektedir (Enright ve diğ., 1996). Bu nedenle araştırmamızın bu bölümünde affetmenin alt boyutları olan başkalarını affetme ve kendini affetme (Thompson ve diğ., 2005) kavramları ile ilgili bilgi verilecektir.

### **2.1.1. Başkalarını Affetme**

Kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetme; bir kişi ile cansız bir nesne (Enright ve diğ., 1991), doğa güçleri (Enright ve Fitzgibbons, 2000) ya da tanrı (Enright, Gassin ve Wu, 1992) arasında değil de sadece insanlar arasında meydana gelen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Baumeister, Exline ve Sommer'e (1998) göre başkalarını affetme temelde, bireyin başkası tarafından yapılan bir davranışı hata olarak algılaması ile başlamaktadır.

Başkalarını affetmenin psikoloji ve psikolojik danışma alanları ile tanışması aslında oldukça geç bir tarihe denk gelmektedir. Başkalarını affetmenin yararı ilk olarak, kanser hastaları ile çalışan doktorlar ve danışanlarının öfke kontrolleri ile ilgilenen terapistler tarafından fark edilmeye başlanmıştır (Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson ve Sarinopoulos, 1995).

Başkalarını affetmenin, psikoterapi sürecinde kullanılabilecek güçlü bir araç olduğunu vurgulayan önemli terapistlerden biri Fitzgibbons'dur (1986). Fitzgibbons'a (1998) göre kişilerarası ilişkilerde bireyin sevilme, kabul edilme, adalet gibi ihtiyaçlarının başka kişiler tarafından yeterince karşılanamaması

durumunda birey incinmektedir ve bununla bağlantılı olarak öfke duygusu açığa çıkmaktadır. Öfke duygusu ve beraberinde gelen intikam alma arzusunun uzun süre çözümlenememesi; geçmişten gelen öfkenin yer değiştirmesine ve bireyin bugünkü ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır (Fitzgibbons, 1986). Bu noktada affetme, bireyin öfkeyle ve onunla ilişkili olan kızgınlık, düşmanlık, nefret gibi duygularla baş etmede kullanabileceği etkili bir süreç olarak görülmektedir (Fitzgibbons, 1998). Çünkü birey hatalı kişiyi affederek; aslında affetmemeden kaynaklanan ve ona zarar verecek düzeye ulaşmış olan öfke, intikam gibi duygulardan uzaklaşmakta ve böylelikle ruh sağlığını koruyabilmektedir (McCullough ve diğ., 1998). Ayrıca affetme ile kişi, onu inciterek acı çekmesine neden olan bireye karşı acıma ve merhamet hissetmeye başlamakta ve sonuçta şimdiki hayatını olumsuz yönde kontrol eden öfke duygusundan vazgeçerek, özgürleşebilmektedir (Fitzgibbons, 1986; 1998).

Jampolsky'a (1980) göre de birey, içsel barışa ve mutluluğa ancak affetmeyi deneyimlediği zaman ulaşabilecektir. Çünkü birey yalnızca affetme aracılığıyla, başkalarının kendisine ya da kendisinin diğerlerine ne yaptığı ile ilgili düşüncelerin gitmesine izin verecek ve böylelikle suçluluk duygusundan kurtularak, kendine ve diğer insanlara sevgiyle bakabilecektir. Benzer şekilde Hope (1987) da terapide affetme sürecinin kullanılmasının önemini vurgulayarak; affetmeyi, bireyin geçmişle başa çıkabilmek için kendi isteğiyle aldığı bir karar, bir seçim olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Hope'a (1987) göre aslında net olarak tanımlanmamış olsa da pek çok terapist, zaman zaman örtülü ve içgüdüsel olarak bu süreci kullanmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde başkalarını affetme kavramının; psikoloji ve ilgili alanlarda, başlangıçta ahlak gelişimi ile bağlantılı olarak ele alındığı görülmektedir (Enright ve diğ., 1991; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Enright, Santos ve Al-Mabuk'a (1989) göre başkalarını affetme, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramında da yer alan adalet kavramı ile bağlantılı ancak ondan pek çok konuda farklılık gösteren bir kavramdır. Çünkü birey kişilerarası ilişkilerde, aslında adaletin herhangi bir şekilde engellendiğine inandığı için incinmektedir. Enright, Gassin ve Wu'ya (1992) göre adaletin altında yatan temel ahlaki prensip eşitlik iken; affetmenin altında yatan temel

ahlaki prensip sevgidir. Sonuç olarak kişi, inciten bireyi affettiği zaman; aslında adaletten, karşısındakini cezalandırma isteğinden, hatta iyiliğin adil bir şekilde dağıtılması fırsatından bilerek ve isteyerek vazgeçmektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Çünkü affetme, başka biri ya da birileri tarafından adaletsiz bir şekilde incitilme durumunda verilen merhametli bir tepkidir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

Enright ve diğerlerine (1991) göre affeden birey karşısındaki kişiyi kendisiyle eşit ve saygıya değer biri olarak görmekte, hatta ona "karşılıksız sevgi" sunabilmektedir. Çünkü affetme ile bir yandan öfke gibi olumsuz duygular durdurulmakta, diğer yandan ise karşıdaki kişiye yeni bir bakış açısıyla bakılarak, ona koşulsuz bir hediye verilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

McCullough, Worthington ve Rachal (1997) ise; kişilerarası ilişkilerde affetmeyi güdüsel bir dönüşüm bağlamında ele almışlardır. Yazarlara göre; affetme sürecinde bir takım değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler a) inciten bireyden intikam alma güdüsünde azalma b) inciten bireyden uzak kalma güdüsünde azalma ve c) inciten kişinin acı veren eylemlerine rağmen, onunla uzlaşma ve iyi niyet için güdülenmedir. Benzer şekilde McCullough (2000; 2001) da affetmeyi güdüsel ve olumlu sosyal bir davranış olarak tanımlamaktadır.

Enright ve diğerleri (1996, s. 113) ise başkalarını affetmeyi; "Merhamet (compassion), cömertlik (generosity), hatta sevgi gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesi..." olarak tanımlamaktadırlar.

Enright, Freedman ve Rique'e (1998) göre bu tanımlamadaki bazı noktalara dikkat edilmesi gerekmektedir. Öncelikle başkalarını affetme sürecinde, incinen bir birey söz konusudur. Bu kişi başkası tarafından haksızca ve belki de derin bir şekilde incindiği için acı çekmektedir. Bu noktada incinen birey eğer tercih ederse; affetmeyi kendi isteğiyle seçmektedir. Başka bir deyişle affetme kişisel iradeyle ilgilidir ve zorunluluk değildir. İncinen bireyin yeni tutumu; duygu (kızgınlığın üstesinden gelme ve

yerine acıma duygusunu koyma), biliş (saygı ve cömertlik ile suçlamanın üstesinden gelme) ve davranışı (iyi niyet ile ilgisiz ya da intikam eğilimli davranışların üstesinden gelme) içermektedir. Sonuçta incinen birey, inciten kişinin ona karşı davranış ve tutumlarının ne olduğuna bakmaksızın, her ne koşulda olursa olsun onu affetmektedir; çünkü affetme temelde kişinin başkasına kendi iradesiyle verdiği bir tepkidir.

Enright ve Fitzgibbons (2000, s. 29) da benzer şekilde "İnsanların, mantıksal olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, öfkeden ve (haklı olan) karşı tepkilerden isteyerek vazgeçtikleri ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz değer, cömertlik ve ahlaki sevgiyi içeren yardımseverlik temelinde tepki vermeye gayret ettikleri zaman affettiklerini" ifade etmişlerdir. Enright ve Fitzgibbons (2000) ayrıca tanımda yer alan bazı kavramları açıklamaya çalışmışlardır. "Mantıksal olarak düşünme" bireyin hata yapan kişiyi aceleyle yargılamadan ve gerçeği saptırmadan, onun sadece ahlaki bir hata yaptığını düşünmesidir. "İsteyerek vazgeçme" kavramı ise bireyin affetme sürecinde aktif bir rol üstlendiğini vurgulamaktadır. Kişi tepkilerini değiştirmek istemektedir ancak Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre; affetme verilen bir kararla ya da bilinçli bir süreçle kısa sürede gerçekleşebilecek bir durum değildir. Bireyin içsel bir mücadeleye ya da ikircikli duygular yaşaması ve affetmenin aylarca ya da yıllarca sürmesi söz konusu olabilmektedir. "Tepki" kelimesi ise öfke ve yardımseverliğe eşlik eden duygu, düşünce ve davranışları ifade etmektedir. Affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışlarda olumsuzdan olumluya doğru bir değişim yaşanmaktadır.

Yukarıda verilen tanımdaki "yardımseverlik" kavramı ise; bireyin, karşısındaki kişinin onun için ne yapmış olduğuna bakmaksızın ona yardım etmesini içeren içten bir iyilik duygusunu ifade etmektedir. "Merhamet" bireyin, inciten kişi ile birlikte acı çektiği ahlaki bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Burada birey sempati duymakta ve haksız davranışlarına rağmen karşısındaki kişinin de incinebilir bir insan olduğunu düşünmektedir. "Koşulsuz değer" kavramı ise; bir insanı, ne yaparsa yapsın, insan olduğu için hala değerli ve saygıya değer biri olarak görmeyi tanımlamaktadır. "Cömertlik" ise bu düşünce ile bireye hak ettiğinden fazlasının verilmesi olarak açıklanmıştır.

Affetme tanımlanması zor ve karmaşık olan bir kavramdır. Bu nedenle affetmeyi açıklamaya yönelik öne sürülen görüşlerde; temel bazı farklılıkların olduğu dikkat çekmektedir. Affetme ile ilgilenen araştırmacıların çoğu; yukarıda da görüldüğü gibi, bu kavramı, olumsuz duyguların "gitmesine izin verme"nin yanı sıra, inciten bireye sunulan koşulsuz bir armağan olarak ele almaktadırlar. Ancak sınırlı sayıda da olsa; McGary (1989), DiBlasio (1998; 2000) gibi bazı yazarların bu görüşe karşı çıktıkları görülmektedir. McGary'e (1989) göre merhamet, yardımseverlik hissedilmesi ve bu temelde hareket edilmesi; affetme süreci için gerekli ve olmazsa olmaz koşullar değildir. McGary, affetme için asıl gerekli olan şeyin "kızgınlıktan vazgeçme niyeti" olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü O'na göre birey belli bir süre sonra, kızgınlık duygusunu bırakmamasının kendisine ya da çevresindeki diğer insanlara (ailesine, çocuklarına, arkadaşlarına vb.) zarar vermeye başladığını fark etmektedir. Diğer bir deyişle, birey öncelikle kendisine, daha sonra da başkalarına yarar sağlayacağını fark ettiği zaman affetmektedir.

Benzer şekilde DiBlasio'ya (2000) göre de incinen birey; kızgınlık gibi olumsuz duyguların kurbanı olması gerekmediğini fark edip, yaşamında geçmişe değil de ileriye doğru bakmaya karar verdiği zaman affetmektedir. Çünkü DiBlasio'ya (1998; 2000) göre affetme her zaman uzun vakit alan ve duygusal hazırbulunuşluk gerektiren bir süreç değildir. Affetmenin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ya da güdüsel bir süreç olduğunu vurgulayan araştırmacıların (McCullough ve diğ., 1998; Enright ve Fitzgibbons, 2000) aksine, bu görüşe göre affetmede bireyin bilişsel olarak aldığı bir karar söz konusudur. Ayrıca DiBlasio (1998; s. 78) *karara dayalı affetme* olarak adlandırdığı bu kavramı "intikam ihtiyacının ve kızgınlık ve acı gibi duyguların bilişsel olarak gitmesine izin verme" olarak tanımlamaktadır. Çünkü bu görüşe göre; bireyin kızgınlık ve acıya ilişkin düşüncelerini, incinme duygularından ayırarak yaptığı bir seçim ve istekli bir eylem söz konusudur. Bu nedenle duygusal hazırbulunuşluk, karar verme sürecinin bir ögesi olarak görülmemektedir.

Enright (2001) ise affetmenin; hata yapan kişiye yönelik öfke duygusunun durdurulmasından, o kişiye karşı nötr duygular beslenmesinden ve bireyin kendini iyi hissedecek bir şey yapmış olmasından daha fazla anlam

taşıdığını düşünmektedir. Enright, kızgınlık duygusu gittiği zaman yerinin boş kalmadığını ve olumlu bazı duygularla doldurulduğunu, aksi halde bu duygunun "yabancılaşma" ile yer değiştirerek birey için zararlı bir hale geleceğini savunmaktadır. Benzer şekilde McCullough (2008) da başkalarını affetme sürecinde bireyin, inciten bireye yönelik düşmanlık içeren duygularının üstesinden geldiğini ve iyi niyetli bir dönüşüm yaşadığını belirtmektedir.

Bu noktada Exline, Worthington, Hill ve McCullough (2003) ya da Worthington ve Scherer (2004) tarafından yapılan ayrımın; söz konusu tartışmaları aydınlatıcı nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Araştırmacılar başkalarını affetmenin; birbirinden farklı ama birbiriyle ilişkili iki süreçten meydana geldiğini vurgulamaktadırlar. Bunlardan biri *kararsal affetme*, diğeri ise *duygusal affetmedir*. Kararsal affetme, bireyin inciten kişiye yönelik olumsuz duygularını azaltmayı ve (eğer mümkünse) olumlu davranmayı tercih etmesi ile ilgili bir affetme türüdür. Ancak, birey bazen affetmeye yönelik içten bir karar almasına karşın, inciten bireyi duygusal olarak affedememiş olabilmektedir. Başka bir deyişle; o kişiye yönelik öfke, dargınlık, incinme gibi duyguları halen hissedebilmektedir. Duygusal affetmede ise inciten bireye yönelik olumsuz duyguların; empati, sevgi, merhamet gibi olumlu duygularla yer değiştirdiği içsel bir deneyim söz konusudur.

Başkalarını affetmenin tanımlanmasına ilişkin önemli bir diğer ayrım da affetmenin sürekli (trait/dispositional) ya da durumluk (state) boyutlarıyla ele alınıp alınmaması ile ilgilidir. Sürekli affetme ya da alanyazındaki diğer adıyla kişisel yatkınlık olarak affetme (Berry, Worthington, Parrott, O'Connors ve Wade, 2001; McCullough ve Witvliet, 2002) bireyin zaman, durumlar ve ilişkiler karşısındaki genel affetme düzeyini tanımlamaktadır (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Berry ve diğerlerine (2001) göre "affedicilik (forgivingness)" olarak da adlandırılabilinecek bu kavram; kişisel özellik olan affetmenin, affetme eyleminden ayırt edilmesini sağlamaktadır.

Durumluk affetme kavramı ise bireyin, kişilerarası ilişkilerdeki belirli bir incinme durumunu affetme düzeyini tanımlamaktadır (Davis, Worthington,

Hook ve Hill, 2013). Affetmenin psikolojik bir tepki olarak ele alındığı modeller (örn. Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough ve diğ., 1998) ile güven ve uzlaşma temelinde ele alındığı çalışmalarda (örn. Hargrave ve Sells, 1997) belirli bir incinme durumunun affedilmesi söz konusudur. Ancak affetmenin, ruh sağlığı ve iyi oluş gibi diğer psikolojik yapılarla olan ilişkisinin incelenmesinde; bu yönüyle değil de sürekli bir özellik olarak ele alınmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir (Thompson ve diğ., 2005).

Bu ayrımın yanı sıra; affetmenin kişilerarası (interpersonal) ya da içsel (intrapersonal) bir yapıya sahip olup olmadığı ile ilgili tartışmaların da olduğu görülmektedir. Konu ile ilgilenen bazı araştırmacıların (örn. Baumeister, Exline ve Sommer, 1998; Hargrave ve Sells, 1997; McCullough, 2001) affetmeyi daha çok kişilerarası boyutta ele aldıkları, bazılarının (örn. DiBlasio, 1998; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000) ise daha çok içsel bir yapıya sahip olduğunu vurguladıkları dikkat çekmektedir. Ancak McCullough, Pargament ve Thoresen'in (2000) de belirttiği gibi başkalarını affetme, hem kişilerarası hem de içsel özelliklere sahip olan çift yönlü, psikososyal bir yapıdır. İncinen birey affettiği zaman; duygularında, düşüncelerinde, güdülerinde ve davranışlarında değişim meydana gelmektedir. Diğer bir deyişle, bireyin içsel süreçlerinde dönüşüm yaşanmaktadır ve bu affetmenin içsel yönünü oluşturmaktadır. Ancak affetme aynı zamanda, belirli bir kişilerarası bağlamda meydana gelmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Çünkü birey affederek; aslında kişilerarası bir ihlal durumuna tepkide bulunmaktadır. Dolayısıyla kaçınılmaz bir şekilde başkalarıyla bağlantılı olarak affetmektedir (Worthington, 2005). Bu nedenle McCullough, Pargament ve Thoresen (2000, s. 9) affetmeyi "belirli bir kişilerarası bağlamda meydana gelen ve birey tarafından hata olarak algılanan duruma yönelik; bireyin içinde gerçekleşen, olumlu sosyal değişim" olarak tanımlamaktadırlar.

Alanyazında başkalarını affetmenin tanımı ile ilgili farklı görüşler öne sürülmüş olsa da, araştırmacıların bu kavramın ne olmadığı konusunda fikir birliğine vardıkları görülmektedir. Çoğu araştırmacıya göre başka bir bireyi affetme incinme durumunu unutma (Baskin ve Enright, 2004; Coyle ve Enright, 1997; Enright, 2001; Pope, 2002), hataya göz yumma, hatayı mazur görme (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Enright ve Fitzgibbons, 2000)

inciten kişiyi haklı çıkarma (Enright, 2001) değildir ve inciten bireyle uzlaşmayı (Coyle ve Enright, 1997; Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; McCullough, 2008), ona güvenmeyi (Enright, 2001; Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003) ya da yasal yükümlülüklerden vazgeçmeyi, diğer bir deyişle yasal affı gerektirmez (Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003).

Enright ve Baskin'e (2004) göre, bireyin kişilerarası ilişkilerdeki incinme durumunu mazur görmesi ya da buna göz yumması; artık bir "*adaletsizliğin olmadığına*" inanması ya da yapılan hatanın belli koşullar altında kabul edilebilir olduğunu düşünmesi ile ilgilidir. Ancak affetme sürecinde; birey adaletsizliğin farkındadır ve kendisine yapılan davranışın yanlış ya da hatalı olduğunu kabul etmektedir. Ayrıca affetmede, bireyin incinme durumunu ya da yapılan hatayı unutmaması söz konusu değildir (Pope, 2002). İnsan beyni özellikle acı veren olumsuz deneyimleri sıklıkla hatırlama eğilimindedir ve bu deneyimlerle ilgili anıların unutulmaya çalışılması sağlıklı bir tepki değildir (Enright, 2001). Çünkü birey acı veren deneyimlerini hatırlayarak; aslında gelecekte bu duruma yeniden maruz kalma riskine karşı kendini koruyabilmektedir (Pope, 2002). Öte yandan bu deneyimlerin öfke, intikam arayışı gibi olumsuz duygularla birlikte sürekli hatırlanması bireyin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine yol açmaktadır. Bu noktada incinme durumu ile baş etmek için affetmeyi seçen birey; unutmaktan ziyade, durumu daha farklı bir yolla hatırlama imkanı bulmaktadır (Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme kavramı ile sıklıkla bağdaştırılan ve affetmenin tanımlanması konusunda günümüzde bile devam eden tartışmalara konu olan önemli bir diğer kavram da "*uzlaşma*"dır. Uzlaşma ve affetme birbirinden farklı kavramlardır (Enright ve diğ., 1991) ancak aynı evrimsel kökene sahip görünmektedirler ve birbirleriyle ilişkilidirler (Berecz, 2001; Enright, 2001; McCullough, 2008). Aslında her ikisi de, kişilerarası ilişkilerde haksız bir şekilde hareket etmiş olan bireye verilebilecek tepkilerdir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Fakat affetme incinme durumu karşısında bireyin verdiği kişisel bir tepki iken, uzlaşma ayrılık sonrası iki bireyin yeniden bir araya gelmesini içeren bir davranıştır (Enright, Gassin ve Wu, 1992). Kişi onu inciten



bireyle uzlaşmadan da onu affedebilmektedir (Coyle ve Enright, 1997; Enright ve Baskin, 2004). Ancak bireyler arasında gerçek bir uzlaşmanın olduğundan bahsedebilmek için affetme sürecinin deneyimlenmiş olması gerekmektedir (Enright, 2001).

Uzlaşmada inciten birey; incinme durumunun ve verdiği zararın farkına varmakta (Enright, Freedman ve Rique, 1998) ve ilişkide meydana gelen bozukluğu onarmaya çalışmaktadır (McCullough, 2008). Uzlaşma aynı zamanda ilişkideki güvenin yeniden inşa edilmesini gerektirmektedir (Enright, 2001). Ancak yukarıda da açıklandığı gibi psikoloji ve ilgili alanlardaki çoğu araştırmacıya göre; ilişkinin onarılması ya da güvenin yeniden sağlanması affetme için zorunlu değildir. Affetme aslında içsel bir süreçtir ve inciten kişinin tepkilerinden bağımsız olarak gerçekleşmektedir. İncinen kişi suçluluk ya da kızgınlık gibi duygulardan vazgeçmeyi seçerek, karşısındaki kişiye koşulsuz olarak merhamet duymaya başlamaktadır (Menahem ve Love, 2013).

Affetmenin uzlaşmadan farklı bir kavram olduğu sıklıkla vurgulansa da bazı araştırmacıların (örn. Hargrave ve Sells, 1997; Hook, Worthington ve Utsey, 2009) affetmeyi uzlaşma bağlamında ele aldıkları görülmektedir. Örneğin affetmeyi aile terapisi bağlamında inceleyen Hargrave ve Sells'e (1997) göre affetme; incinen bireyin bozulan ilişkideki güvenin yeniden sağlanmasına izin vermesi ve her iki tarafın da ilişkilerini geliştirmek için incitici davranış üzerinde tartışabilmeleridir.

Benzer şekilde, Hook, Worthington ve Utsey'in (2009) de; öne sürdükleri "*toplulukçu affetme*" modelinde, affetmeyi uzlaşma bağlamında açıklamaya çalıştıkları görülmektedir. Bu modele göre; toplulukçu (collectivistic) ve bireyci (individualistic) özelliklere sahip toplumlarda, bireyleri başkalarını affetmeye güdüleyen faktörler açısından bazı farklılıklar söz konusudur. Bireyci özelliklere sahip toplumlarda "adaletin sağlanması" daha değerli görülürken; toplulukçu kültürlerde sosyal uyumu sürdürmenin daha değerli görüldüğü ve bu nedenle affetmenin bu toplumlarda uzlaşma bağlamında alınan bir karar olarak algılandığı vurgulanmaktadır. Bu nedenle modelde toplulukçu affetme, bireyin sosyal uyumu sürdürme güdüsüyle;

uzlaşma ve ilişkisel onarım değerleri bağlamında affetmeye karar vermesi olarak tanımlanmaktadır.

Ancak Menahem ve Love'a (2013) göre; psikoterapi sürecinde bireyin affetmeye direnç göstermesinin altında yatan en önemli neden affetmeyi, inciten kişinin kötü muamelesine göz yumma olarak algılaması ve affetmenin bu kişiyle uzlaşmayı gerektirdiğini düşünmesidir. Bu noktada affetmenin kişilerarası bir süreç olan uzlaşmadan ayrıştırılması; bireyin daha esnek ve rahat düşünebilmesine olanak sağlamaktadır. Çünkü incinen birey aslında her iki durum için birbirinden bağımsız kararlar verebileceğini fark etmektedir. Birey sonuçta; olumsuz duygu ve düşüncelerinden uzaklaşıp karşısındaki kişiyi affetme kararı ile, inciten birey ile uzlaşarak sosyal etkileşimi sürdürme kararının birbirinden farklı olduğunu algılayabilmektedir (Hook, Worthington, Utsey, Davis, Gartner, Jennings, Tongeren ve Dueck, 2012).

Affetme ile ilgili öne sürdüğü "*Üç R Modeli*"nde Berecz (2001); başkalarını affetme ve uzlaşma arasındaki ayrımı ve ilişkiyi çok açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Başka bir bireyin affedilmesinin diyalektik ve karmaşık bir terapötik süreç olarak ele alındığı bu modelde; affetme "*bağlayıcı (conjunctive)*" ve "*ayırıcı (disjunctive)*" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Hangi türde olursa olsun affetmenin ilk iki adımının sırasıyla "ilişki kurma (rapport)" ve "yeniden çerçeveleme (reframe)" olduğu belirtilmektedir. Bağlayıcı affetme türünün üçüncü adımında, birey bir yandan affetmemeden kaynaklanan kin, öfke, intikam, acı gibi takıntılı bazı olumsuz duygularından vazgeçmekte (release), diğer yandan da affettiği birey ile uzlaşarak (reconciliation), ilişkilerini yeniden kurmakta ve psikolojik olarak rahatlamaktadır. Ayırıcı affetmede ise, birey yine duygusal vazgeçme sürecini yaşamaktadır ancak ruh sağlığını koruyabilmek için, onu inciten kişiden hem fiziksel hem de psikolojik olarak uzaklaşması gerekmektedir. Özellikle evli çiftlerin dostça boşanması ya da aile içi cinsel istismar gibi durumlarda; bireyin iyileşme sürecine geçebilmesi için onu inciten kişiyi bağlayıcı olarak değil de ayırıcı olarak affetmesinin son derece önemli olduğu belirtilmektedir.

Berecz'e (2001) göre; psikolojik danışmanların, danışanların ruh sağlıklarını olumlu yönde destekleyebilmeleri için ayırıcı ve bağlayıcı affetme

ayrımının farkında olup, duruma uygun müdahalelerde bulunmaları gerekmektedir. Bu noktada hem psikolojik destek sunan uzmanın hem de affetmeyi deneyimleyecek bireyin affetmenin ne olmadığını tam olarak kavraması, sınırlılıklarını bilmesi ve özellikle affetmenin uzlaşma ile sonuçlanmak zorunda olmadığını aklından çıkarmaması büyük önem taşımaktadır. Çünkü bireyin affettiği kişi ile uzlaşması; travmaya ya da olumsuz duruma yeniden maruz kalma riskini doğuruyorsa, affedilen kişi ile uzlaşmaması gerekmektedir (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992).

McCullough'a (2008) göre kişilerarası ilişkilerde "işbirliği" yapılması; affeden bireyin, onu incitmiş olan kişinin artık tüm hatalarını affedeceği ya da ona her zaman uysal ve yumuşak davranacağı anlamına gelmemektedir. Çünkü bireyin koşulsuz bir şekilde sürekli affedici davranması, bir süre sonra herkes tarafından çiğnenmesine ve sağlığıyla ilgili bazı sorunlarla karşılaşmasına neden olacaktır. Aynı şekilde doğası gereği insanlar; herkese karşı, her zaman kötü ya da intikam güden bir tutumla yaklaşmamaktadırlar. Çünkü sosyal ikilemlerde bireyler; uzun ya da kısa süreli amaçlarına göre gerekli ve iyi olan tepkinin ne olduğuna karar vererek bazı durumlarda bazı bireylerle geçmişini geride bırakmayı tercih etmekte; fakat bazen de intikam güdülerini sürdürerek işbirliği yapmamayı, diğer bir deyişle affetmemeyi seçmektedirler.

Affetme konusunun psikoloji ve ilgili alanlarda ele alındığı ilk günlerden itibaren "başka bir bireyin affedilmesi" ile ilgili pek çok farklı görüş ileri sürülmüştür. Alanyazındaki bazı araştırmacılar, bu özelliğin terapötik ortamlara katabileceği yarar üzerine odaklanmışlardır. Başkalarını affetmeyi tanımlamaya çalışan diğer araştırmacıların ise affetmenin ahlaki bir hediye, bilişsel bir karar ya da güdüsel bir dönüşüm olup olmadığı üzerinde tam bir uzlaşmaya varamadıkları görülmektedir.

## **2.1.2. Başkalarını Affetmeyi Açıklayan Modeller**

Bu bölümde başkalarını affetme ile ilgili öne sürülen modellere yer verilmiştir. Başkalarını affetmenin sosyal bilişsel gelişimsel modeli, süreç modeli ve sosyal-psikolojik belirleyicileri modeli ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

### **2.1.2.1. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli**

Sosyal bilişsel gelişimsel modelde; başkalarını affetmenin, bireyin ahlaki gelişimi içerisindeki yeri irdelenmekte ve affetme anlayışının gelişimsel olarak nasıl ilerlediği tanımlanmaktadır (Enright, Gassin ve Wu, 1992). Enright, Santos ve Al-Mabuk (1989) tarafından öne sürülen bu modelde; Kohlberg'in ahlaki gelişim evreleri ile karşılaştırmalar yapılarak, affetmenin de kendine özgü bir bilişsel gelişim sürecine sahip olduğu savunulmakta ve altı farklı affetme evresi ele alınmaktadır. Söz konusu evreler intikamcı, telafi edici, beklentisel, yasal olarak beklentisel, sosyal uyum olarak ve sevgi olarak affetme şeklinde sıralanmaktadır. Bu modele göre; bireyin bilişsel becerileri geliştikçe, yani birinci evreden altıncı evreye doğru ilerledikçe, başkalarının bakış açısından olaylara bakma ve onlarla empati kurma becerilerinde de artış yaşanmaktadır. Dolayısıyla birey; incinmesine rağmen karşısındaki kişiyi insan olduğu için değerli görüp, kabul etmeye başlamaktadır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; McCullough ve Worthington, 1994).

### **2.1.2.2. Başkalarını Affetmenin Süreç Modeli**

Başkalarını affetme ile ilgili öne sürülen süreç modeli, kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan danışanları bulunan psikolojik danışmanlara rehberlik edecek yararlı bir araç olarak görülmektedir. Bu model affetme sürecinin nasıl ilerlediği ile ilgili bilgi sunmakta ve nasıl ilerlerse daha verimli hale geleceği konusunda ipuçları ortaya koymaktadır (McCullough ve Worthington, 1994).

Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu'ndan (1991) önce Fitzgibbons (1986) ve Hope (1987) gibi önemli terapistlerin de affetmeyi bir süreç olarak

ele aldıkları ve affetmenin psikoterapi sürecinde kullanılabilecek güçlü bir terapötik araç olduğunu vurguladıkları görülmektedir.

Fitzgibbons (1986) ve Hope'dan (1987) sonra Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1991 yılında yayınladıkları makaleleri ile affetmeyi iki psikolojik model ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu modellerden biri önceki bölümde açıklanan "sosyal bilişsel gelişimsel model"dir. Diğeri ise ilk kez söz konusu makalede ele alınan affetmenin "süreç modeli"dir.

Süreç modeli; affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri bütünleştirilerek oluşturulan bir müdahale modelidir (Enright ve diğ., 1991). Burada bireyin nasıl affettiği ile ilgili ayrıntılı bir tanımlama yapılmasından ziyade (Enright, Gassin ve Wu, 1992), insanların çoğunun affederken takip ettiği genel yol vurgulanmaktadır (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Süreç modeline göre başkalarını affetme gelişimsel ilerlemeyi oluşturan dört evrede gerçekleşmektedir. Ayrıca her bir evrede, çoğu bireyin geçtiği varsayılan bir dizi basamak yer almaktadır (bkz. Çizelge 1, s. 32) Bu evrelerin ilki "*keşfetme (uncovering)*" evresidir. Keşfetme evresinde birey yaşadığı sorun ile ilgili farkındalık kazanmaya başlamaktadır (Enright, Freedman ve Rique, 1998). İncinen birey, haksızlığa uğradığı için duygusal acı çektiğini anlamakta ve bu duygusal acı affetmeyi düşünmek için güdüleyici bir rol oynamaktadır. Bu evrede birey için öncelikli amaç; yaşadığı haksızlığın ve bu haksızlığa verdiği tepkinin kendi psikolojik sağlığını nasıl etkilediği ile ilgili daha iyi bir anlayış kazanmasıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

İkinci evre olan "*karar (decision)*" evresinde birey; affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı üzerinde düşünerek, zihninin incinme durumu ve inciten kişi ile meşgul olmasının sağlıksız bir tepki olduğunu fark etmeye başlamaktadır (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Bu noktada kişi kendi isteğiyle karşısındaki bireyi affetmeye karar verebilmektedir. Ancak affetmeye karar verme bilişsel bir süreçtir ve bu durum bireyin affedebilmesi için sadece bir başlangıçtır.

Üçüncü evre "*eylem (work)*" evresidir. Bu evrede birey inciten kişiyi yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye ve ona karşı merhamet

hissetmeye başlamaktadır. Bireyin önceki evrede meydana gelen bilişsel dönüşümünü, bu evrede duygusal dönüşüm izlemektedir. Böylece inciten kişiye daha farklı bir açıdan bakabilmekte ve duygularında olumlu yönde değişim yaşanmaktadır. Son evre olan "*derinleştirme (deepening)*" evresinde ise inciten bireyle ilgili içgörüler, bireyin kendisiyle ilgili farklı bir düşünme sürecine girmesine neden olmaktadır. Bu evrede birey kendisine şu gibi sorular yönlendirmektedir: "Geçmişte hiç başkalarının beni affetmesine ihtiyaç duydum mu, affedildiğim zaman bu durum benim için ne ifade etti?" Bireyin kendisi ile ilgili elde ettiği cevaplar onu affetme döngüsüne geri götürecektir ve affetmeyi tam olarak öğrenmesini sağlayacaktır. Zamanla bireyin öğrendiklerini yeni durumlara uyarlama becerileri gelişecektir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

## Çizelge 1. Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Evreleri ve Basamakları

<b>Keşfetme Evresi</b>
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi 2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek 3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek 4. Tükenmiş duygusal enerjinin farkında olmak 5. İncinmenin, bilişsel tekrarının farkında olmak 6. İncinmiş kişinin, incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü 7. Kişinin, incinme durumu ile birlikte sürekli ve olumsuz olarak değişebileceğini fark etmesi 8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüşüne yönelik içgörü
<b>Karar Evresi</b>
9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine yönelik fikir değişimi/ dönüşüm/ yeni içgörüler 10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik 11. İnciten kişiyi affetmeye karar verme
<b>Eylem Evresi</b>
12. İnciten kişinin rolünü alarak, ona bakılan bağlamı yeniden çerçeveleme 13. İnciten kişiye karşı empati ve merhamet duyma 14. Acıya dayanma/kabul etme 15. İnciten kişiye ahlaki bir hediye verme
<b>Derinleştirme Evresi</b>
16. Acı çekme ve affetme sürecinde kendisi ve diğerleri için anlam bulma 17. Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme 18. Kişinin tek başına olmadığı içgörüsü (evrensellik, destek) 19. İncinme durumu nedeniyle hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi 20. Olumsuz duyusun azaldığını ve belki de olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu inciten kişiye yönelik ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma
<p>* Bu çizelge Enright ve Fitzgibbons'un (2000) "Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope" (s. 68) adlı kitabından alınmıştır.</p>

Yukarıda açıklanan evreler ve basamaklar her birey ya da her klinik sorun için değişmez nitelikte değildir. Geribildirim ve ileribildirimler ile devam eden esnek bir döngüsel süreç söz konusudur. Bazı insanlar affederken tüm basamakları izlerken, bazıları basamakların bir kısmını atlayarak süreci gerçekleştirebilmektedir (Enright ve diğ., 1996).

Başkalarını affetme ile ilgili öne sürülen süreç modeli ilk olarak Enright ve diğerleri (1991) tarafından öne sürülmüş ve zamanla geliştirilerek son halini almıştır. İnsanların nasıl affettikleri ile ilgili genel bir çerçeve çizen model, hem danışanların hem de alan uygulayıcılarının affetme sürecinin nasıl işlediğini anlamalarına destek sunmaktadır (McCullough ve Worthington, 1994).

### **2.1.2.3. Başkalarını Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

Başkalarını affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinin temeli; McCullough, Worthington ve Rachal tarafından 1997 yılında yapılan bir çalışmada atılmıştır. Bu çalışmada özellikle Batson'un empati-özgecilik hipotezinden ve Gottman'ın (1994) yakın ilişkilerle ilgili araştırma sonuçlarından yararlanılarak; kişilerarası ilişkilerde affetme kavramı sosyal psikolojik boyutta analiz edilmiştir.

Modelin tam olarak ortaya konduğu ana çalışmada (McCullough ve diğ., 1998) ise kişilerarası ilişkilerdeki affetme kavramı iki bileşenli güdüsel bir sistem içinde ele alınmaktadır. Modele göre kişilerarası incinme durumlarında insanların verecekleri tepkiler iki farklı güdü tarafından yönlendirilmektedir. Gottman'ın (1993) öne sürdüğü iki olumsuz duygu durumunun iki güdüsel sisteme karşılık geldiği belirtilmektedir. Söz konusu duygu durumlarından ilki, incinme duygusu ile ilgilidir. İncindiğini hisseden kişi; incitici bir saldırı algılamakta ve inciten bireyden kaçınma davranışı göstermektedir. Diğer bir deyişle incinme duygusuna karşılık gelen güdü, inciten kişiyle yeniden psikolojik ya da kişisel temas kurmaktan kaçınmadır. İkinci olumsuz duygu durumu ise haklı öfkedir. Öfke duygusuna karşılık gelen güdü ise intikam almaya yöneliktir. Çünkü modele göre incinme durumu karşısında öfke hisseden kişi; onu inciten bireyden intikam almayı veya ona zarar gelmesini istemektedir. Bu iki farklı güdüsel sistem birlikte işleyerek; insanların affetmeme adını verdikleri psikolojik bir durumu yaratmaktadır. Diğer bir deyişle; kişilerarası ilişkilerde incinen kişi, hata yapan kişiden kaçınmayı ya da ondan intikam almayı istiyorsa; bu durum o kişiyi affetmediğini göstermektedir. Aynı zamanda incinen bireyin hataya ilişkin bu algısı, iki güdüsel sistemin ilişki bozucu düzeyini canlandırmaktadır.



Modelde ayrıca affetmeyi etkilediği düşünölen bazı belirleyiciler olduğu vurgulanmaktadır ve bunlar dört ayrı kategoride ele alınmaktadır. Modele göre affetmenin en yakın belirleyicileri "sosyal bilişsel" belirleyicilerdir. Bunlar duyuşsal (affective) empati, yüklemeler (sorumluluk ve suçluluğun değerlendirilmesi, algılanan niyet gibi) ve incinme durumu üzerinde düşünöp durmaktır (rumination) (McCullough ve diğ., 1998).

Affetmenin diğer belirleyicisi incinme durumunun kendisiyle ilgilidir. İncinmenin şiddeti, inciten kişinin özür dilemesi ya da inciten kişinin affedilme isteği bu kategoriye giren değerşkenlerdir. Affetme ile daha uzak ilişki gösteren diğer bir belirleyici ise incinen birey ile inciten kişi arasındaki ilişkinin düzeyidir. Özellikle yakın ilişki içerisinde bulunulması affetmenin ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak görölmektedir. Dördüncü ve affetmenin en uzak belirleyicisi ise kişilik özellikleridir (McCullough ve diğ., 1998).

Modele göre affetme; farklı değerşkenlerden etkilense bile, her şeyden önce empati odaklı güdüsel bir kavramdır. Çünkü affetme; incinen bireyin intikam arama ya da inciten kişiden uzaklaşma isteğinin önüne geçerek daha uzlaştırıcı ve ilişki onarıcı davranışlara yönelmesine ilişkin güdüsel bir dönüşümdür. Bu dönüşümü kolaylaştırabilecek öncelikli tepki ise inciten kişi ile empati kurulmasıdır (McCullough ve diğ., 1997).

### **2.1.3. Kendini Affetme**

Başkalarını affetmede olduğu gibi, kendini affetme konusunda da üzerinde tam olarak fikir birliğine varılmış bir tanımlama bulunmamaktadır. Psikoloji ve ilgili alanlarda kendini affetme ile ilgili çalışmalar 1990'lı yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır (Jacinto ve Edwards, 2011).

Kendini affetme iki farklı boyutta meydana gelebilmektedir. Birey karşısındaki kişiyi ya da doğrudan kendini incittiğini hissettiği için kendini affetmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Örneğin uyuşturucu, alkol ya da kumar bağımlıları ya da yeme bozukluğu olan bireyler aslında başka birini incitmemektedirler. Ancak kendilerine zarar verici davranışları durduramadıkları için kendilerini suçlamakta, kendilerine kızmakta hatta

kendilerini aşağılayabilmektedirler. Bu nedenle bu bireylerin de benlikleriyle uzlaşarak, kendilerini affetmeleri psikolojik sağlıklarını sürdürmeleri noktasında önemli görünmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Szablowinski, 2012).

Enright ve diğerleri (1996, s. 113) kendini affetmeyi "bireyin nesnel hatasını kabullenmesi sonucunda, kendine kızmaktan vazgeçerek; merhamet, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye istekli olması" olarak tanımlamaktadırlar. Hall ve Fincham (2005; s. 622) ise bu kavramı "bireyin incinme durumu ile ilgili uyarıcıdan kaçınma ve kendinden intikam alma (örn., kendini cezalandırma, kendine zarar verici davranışlarla meşgul olma vb.) güdülerinin gittikçe azalması ve kendine karşı yardımsever bir şekilde davranma güdüsünün gittikçe artması sayesinde görülen bir takım güdüsel değişimler" olarak kavramsallaştırmaktadırlar.

Kendini affetmeyi daha geniş bir bağlamda ele alan Bauer ve diğerlerine (1992) göre ise; bu süreç sadece bireyin yaptığı hatalı davranış ile ilgili değildir. Kendini affetme sürecinin başlangıcında kişi, hayatını etkileyen temel bir hatanın olduğunu fark etmeye ve hem kendine hem de diğer bireylere karşı yabancılaştığını hissetmeye başlamaktadır. Bu bağlantısızlık sonucunda kendini suçlamaya başlamakta ve süreci tetikleyen olayı zihninde defalarca tekrarlayarak karmaşa, suçluluk, kaygı ve umutsuzluk gibi duygulara kapılmaktadır. Ancak bireyin kendini affetmesiyle; benliğine zarar verecek düzeye ulaşmış olan yabancılaşma duygusu, kendini iyi ve güvende hissetme (being at home) duygusuyla yer değiştirmektedir.

Holmgren'e (1998) göre kendini affetme üç temel aşamada gerçekleşmektedir. İlk olarak bireyin nesnel bir hata yapmış olması ve bu durumu kendisinin yaptığı bir hata olarak algılaması gerekmektedir. İkinci aşamada kişi incinme durumundan dolayı hissettiği suçluluk, kendine kızma ve kendini aşağılama gibi olumsuz bazı duyguların üstesinden gelmeye ve kendine karşı daha uygun tutumlar kazanmaya gayret göstermektedir. Üçüncü aşamada ise kendisiyle uzlaşması ve içsel olarak kendini kabul etmesi gerekmektedir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır. Eğer kişi gerçekten karşıdaki kişiye yönelik hatalı bir davranışta

bulunmamışsa ancak bu durumla ilgili yine de kendini suçluyorsa; aslında burada kendini affetmesini gerektirecek bir durum söz konusu değildir (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005). Örneğin cinsel istismara uğrayan bir bireyin kendini suçlaması, duruma uygun bir tepki değildir ve bu algılamasının değişmesi konusunda destek alması gerekmektedir.

Kendini affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için inciten bireyin alçakgönüllü bir şekilde incinme durumu üzerinde düşünüp taşınması, incinen kişiye verdiği zararın ve yaptığı hatanın farkına vararak bunun doğruluğunu kabullenmesi gerekmektedir (Witvliet, Hinman ve Exline, 2011). Bireyin bu süreci yaşamadan kendini affetmesi, Enright ve diğerlerinin (1996) söz ettiği *sahte affetme* sürecinin ortaya çıkmasına ve bireyin narsistik bir tutum sergilemesine neden olmaktadır. Ancak bireyin yaptığı bir hatadan dolayı kendini affetmesi, söz konusu hatasını görmezden gelmesi ya da hatasına mazeretler bularak kendini rahatlatması değildir. Bu süreçte birey; yaptığı davranıştan dolayı pişmanlık ve suçluluk duymakta ve bu davranışının değişmesi gerektiğini düşünmektedir. Ancak kendini hatalarına rağmen değerli biri olarak algılamakta ve kendisiyle barışmaktadır.

Worthington'a (2006) göre bireyin kendine yönelik olumsuz duygularıyla baş ederek kendini affetmesi, başkalarına yönelik duygularıyla baş etmesinden daha zordur. Başkalarını affetme sürecinde sadece "incinen kişi" konumunda olan birey, kendini affetmede hem "inciten" hem de "affeden"dir. Çünkü birey başka birini incittiği zaman, aslında aynı zamanda kendi ahlaki ilkelerini dikkate almadığı için kendine de ahlaki ve psikolojik yönden zarar vermiş olmaktadır (Szablowinski, 2012). Birey hata yaptığı için kendini suçlamakta ve dolayısıyla benlik kavramına ilişkin algılarında da değişiklik meydana gelebilmektedir (Worthington, 2006).

Jacinto ve Edwards'a (2011) göre kendini affetme birbirini takip eden dört terapötik evreye sahiptir. Bu evrelerin ilki "kabul etme"dir. Birey bu aşamada kendisiyle ilgili yaptığı olumsuz değerlendirmelerin farkına varmaktadır ve uzun süren tekrarlayıcı düşünceler ve suçluluk, kızgınlık, depresyon, kaygı gibi duygular sonrasında kendini affetmesi gereken durumu açıklığa kavuşturmaktadır. İkinci evre "sorumluluk"tur. Bu aşamada kişi

yaptığı hatanın sorumluluğunu almaktadır ve hatalı olduğunu hissetmeye başlamaktadır. Ancak aynı zamanda kimi durumlarda kendisiyle ilgili yüksek beklentilerine göre hareket edemediğini fark etmektedir. Üçüncü evre olan "ifade etme"de ise kişi olayla ilgili tekrarlayıcı tepkilerinin sonucu olarak ortaya çıkan kendini suçlayıcı duygularını ve kabahatlerini ifade etmektedir. Bu ifade bireyin kendine yönelik olabileceği gibi, incitilen bireye yönelik de olabilmektedir. Son evre olan "yeniden yaratma" evresinde ise birey benlik imajını yeniden oluşturmakta ve geleceğine daha sağlıklı bir şekilde yön verebilmeye başlamaktadır.

#### **2.1.4. Kendini Affetmeyi Açıklayan Modeller**

Bu bölümde Enright ve diğerlerinin (1996) kendini affetme süreç modeli ile Hall ve Fincham'ın (2005) kendini affetme modeli ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

##### **2.1.4.1. Kendini Affetmenin Süreç Modeli**

Enright ve diğerlerine (1996) göre insanlar, başkalarını affederken olduğu gibi kendilerini affederken de genelde belirli bir süreci takip etmektedirler. Kendini affetme süreci, dört evreden ve her bir evreye ait alt basamaklardan oluşmaktadır (bkz. Çizelge 2, s. 39). Evrelerin isimleri benzerlik gösterse de, basamaklar açısından başkalarını ve kendini affetme arasında farklılıklar olduğu görülmektedir.

Kendini affetmenin ilk evresi "*keşfetme*"dir. Birey bu aşamada incinme durumu ve yaşadığı acı ile ilgili farkındalık kazanmaktadır. Bu sürecin gerçekleştirilebilmesi için öncelikle kişinin kendisinin mi yoksa başka birinin mi incindiğini değerlendirmesi gerekmektedir. Çünkü başka bir bireyin incitilmiş olması durumunda kişinin hem kendini affetme hem de karşıdaki kişi tarafından affedilme sürecini deneyimlemesi gerekecektir. Bunun yanı sıra bu evrede; bireyin incitme durumu karşısında suçluluk, kendine kızma, utanç, pişmanlık gibi ne tür duyuşsal tepkiler verdiğini fark etmesi ve bu durumun

kendini kınama, özsaygıda azalma gibi olumsuz bazı sonuçlara yol açabileceğini anlaması gerekmektedir (Enright ve diğ., 1996).

İkinci evre olan "*karar evresi*"nde ise kişi, içinde bulunduğu gidişatı değiştirmeye ve kendini affetmeye karar verir. Olayı sürekli bilişsel olarak tekrarlamasının, kendini eleştirmesinin hatta kınamasının ve aşağılamasının sonuçlarını fark eden birey, bunlardan kaçınmak için kendine söz verir (Enright ve diğ., 1996).

Üçüncü evre olan "*eylem evresi*"nde ise kişi, durumu içinde bulunduğu bağlamla birlikte değerlendirerek farklı bir bakış açısı kazanır. Kendi geçmişini, incitme durumu gerçekleştiği zaman üzerinde ne gibi baskılar olduğunu değerlendirir ve hatasına rağmen kendini sevmeye ve kendine daha merhametli yaklaşmaya başlar. Son evre olan "*derinleştirme evresi*"nde ise kişi ruh sağlığını olumsuz etkileyen suçluluk, utanç, kendini kınama, kendini aşağılama gibi duygulardan vazgeçer ve incinme durumuna ve yaşadığı acıya daha farklı anlamlar yüklemeye başlar (Enright ve diğ., 1996).

## Çizelge 2. Kendini Affetme Sürec Modelinin Evreleri ve Basamakları

---

### Keşfetme Evresi

---

1. İnkâr etme. Kişinin diğerlerine ya da kendine yaptığı şeyin çok da kötü olmadığını ve incinmediğini düşünmesi.
2. Suçluluk (kişinin yaptığı şey ile adaletin bozulduğunu hissetmesi) ve pişmanlık (üzüntü). Kişinin kendine ya da başka birine/başkalarına karşı hata yaptığını kabullenmesi ile ilgili kendine yönelik olası öfke duygusu.
3. Utanç. Kişinin, yanındaki diğer insanların kendisini ayıplayacağına yönelik hissettiği yaygın bir duygu.
4. Yük (cathexis). Suçluluk, pişmanlık ve utanç üzerinde uzun uzadıya, sık sık düşünüldüğü için enerjinin tükenmesi (2. ve 3. basamaklar).
5. Bilişsel tekrar. Olayı defalarca zihinde tekrarlama.
6. Kişinin kendisi ile diğer bireyi kıyaslaması. Birey, eğer başka birini incitmişse; kendisinin daha şanslı olma durumuyla, diğerlerinin daha az şanslı olma durumunu karşılaştırmaktadır. Eğer kendini incitmişse; benliğinin incitici olaydan/olaylardan önceki ve sonraki durumunu karşılaştırmaktadır.
7. Bireyin, incitilen kişinin (başka bir insan ya da kişinin kendisi olabilir) onun yaptıklarından dolayı sürekli ve olumsuz olarak değişebileceğini fark etmesi.
8. Bireyin "Ben kimim" duygusu değişebilir (Hatalı olduğunu fark etme; genellenmiş öz eleştiri; olası kendi kendini kınama ve azalmış öz saygı aracılığıyla...).

---

### Karar Evresi

---

9. Fikir değişimi ya da dönüşümü. Kişinin gidişatı değiştirmesi gerektiğini fark etmesi.
10. Kendini affetmeyi bir seçenek olarak göz önüne almada isteklilik. Kendini affetme nedir? Yararlı bir girişim midir?
11. Kendini affetmeye karar verme. Kişi, öz eleştiriden hatta güç algılanan kendine kızma ve kendini aşağılama tutumundan kaçınmaya söz verir.

---

### Eylem Evresi

---

12. Kendine yönelik yeniden çerçeveleme. Kişinin kendini içinde bulunduğu bağlama/duruma koyması, hangi baskıların altında olduğunu, geçmiş alışkanlıklarını ya da geçmiş tepkilerini görmesi. Bu, başkalarını ya da çevreyi suçlamayı değiştirmek için değil, kişinin kendini incinebilir ya da hatalı görmesi için yapılır.
13. Etkili kişisel farkındalık. Kişinin; acısının, kendi yaptıklarının bir sonucu olduğunun daha fazla farkında olması.
14. Merhamet. Kişinin, davranışlarına ve şimdiki acısına rağmen kendini sevmeye istekli olması.

---

15. Acıyı kabul etme. Kişinin hem kendi davranışlarının ızdırabını hem de şimdiki acısını kabul etmeye istekli olması. Acıyı kabul ederek, daha sonra bu acıyı başkalarına transfer etmemesi.

---

### **Derinleştirme Evresi**

---

16. Kişinin incinme olayında ve şu anki acısında anlam bulması.
17. Geçmişte başkalarını affettiğini ya da başkaları tarafından affedildiğini fark etmesi; böylece, şimdi kendine bunu önerebilmesi.
18. Kişinin tek başına olmadığını fark etmesi. Sosyal destek vardır ve başkalarının da kendilerini affetmeleri gerekmektedir.
19. Yeni bir amacın ortaya çıkması. Bu noktadan sonra kişinin yaşamını nasıl sürdüreceği farklılaşabilmektedir.
20. Vazgeçme. Aşırı suçluluk ve pişmanlıktan kurtulma sonucunda...
- 

\* Bu çizelge Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu'nun (1996) "Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self Forgiveness" (s. 124) başlıklı makalelerinden alınmıştır.

#### **2.1.4.2. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli**

Hall ve Fincham (2005) tarafından öne sürülen modelde, insanların kişilerarası ilişkilerde karşılarındaki kişi/kişilere karşı hata yaptıklarını düşündükleri bir durum karşısında, kendilerini nasıl affedebildikleri açıklanmaya çalışılmıştır. McCullough ve diğerlerinin (1998) başkalarını affetme ile ilgili öne sürdükleri modele benzer şekilde; burada da kendini affetme güdüsel bir sistem olarak ele alınmaktadır. Kendini affetme sürecinde bireyin; kendini/benliğini yıkıcı tepkilerinin, daha yapıcı ve olumlu tepkilerle yer değiştirdiği vurgulanmaktadır. Ayrıca kendini affetmenin; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlara sahip bir yapı olduğu belirtilmektedir.

Modelde kendini affetmeyi etkilediği düşünülen bazı belirleyiciler yer almaktadır. Bu belirleyiciler üç ayrı kategori halinde ele alınmıştır. Bunlardan ilki kendini affetmenin "duygusal belirleyicileri"dir. Duygusal belirleyiciler suçluluk ve utanç duygularıdır. Modele göre herhangi bir bireye karşı hata yaptığını ve onu incittiğini düşünen kişi, suçluluk hissetmeye başlayacaktır. Suçluluk duygusu kişinin, incinen bireyle empati kurmasını kolaylaştıracak ve bireyi uzlaştırıcı davranışlar sergilemeye güdüleyecektir. Ancak uzlaştırıcı

davranışlar kendini affetmeye olumlu yönde etki ederken, başkalarına yönelik empati bireyin kendini affetmesini engelleyebilmektedir. Diğer bir duygusal belirleyici olan utanç ise bireyin benliğine yönelik algılamalarıyla ilişkili bir duygudur ve kendini affetme ile doğrudan olumsuz yönde ilişki göstermektedir. Çünkü utanç hisseden birey, incitme durumunu kendilik değerinin bir yansıması olarak görmekte ve benliğini yıkıcı bazı düşünceler geliştirmektedir. Dolayısıyla da kendini affetmede zorluk çekmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetmenin diğer belirleyicisi; bireyin davranışlarına yönelik yüklemelerini içeren "sosyal-bilişsel belirleyiciler"dir. Dışsal, kararsız ve özgül yüklemelerin kendini affetmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Ayrıca Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetme ile ilişkili olabilecek diğer bir belirleyici de "incinme durumu ile ilişkili belirleyiciler"dir. Bunlar uzlaştırıcı davranışlar (incitilen kişiden özür dilenmesi, telafi edici davranışlar, affedilme arayışları vb.), incitilen kişi ya da üst bir güç tarafından affedildiğinin hissedilmesi ve incinmenin şiddetidir.

## 2.2. Empati

Empati, kendine özgü sosyal ve bilişsel özelliklere sahip olan ve bireyin toplumsal yaşama uyumunu kolaylaştıran önemli bir yetidir (Bora ve Baysan, 2009). Genel anlamda empati, başka insanların gözlemlenen deneyimleri karşısında ortaya konulan bir tepki çeşididir (Davis, 1983).

Günümüzdeki empati kavramının kökeni Almanca'daki "Einfühlung" kelimesine dayanmaktadır. Ondokuzuncu yüzyılın sonlarında ortaya atılan bu kavram, yirminci yüzyılın başlarında Amerikalı deneysel psikologlar tarafından "empati" olarak İngilizce'ye aktarılmıştır. 1930'larda bazı kişilik kuramcıları tarafından kullanılmaya başlanan empati kavramı, 1950'lerde Rogerian psikoterapistler tarafından üzerinde önemle durulan bir özellik haline gelmiştir. Kişilerarası ilişkilerdeki öneminin anlaşılmaya başlaması ile birlikte sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisinde özgeci davranışların açıklanmasında üzerinde sıklıkla durulmaya başlanmıştır (Wispe, 1990).



Rogers (1975/1983) empatinin bir durum olmadığını, bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Empati sürecinde; karşıdaki kişinin özel algısal dünyasına girilerek, onun hissettiği anlamlar ve yaşadığı duygular fark edilmekte ve algılanan anlam karşıdaki kişiye geri yansıtılmaktadır. Rogers'a (1975/1983) göre empati, başka biriyle "birlikte varoluşu" içeren bir yaşantıdır. Benzer şekilde Staub (1990, s. 104) da empatide başka birinin iç dünyasına girilmesinin ve onun yaşadığı duyguların birlikte hissedilmesinin söz konusu olduğunu vurgulamaktadır.

Dökmen (1988; 2008) empatiyi, bireyin kendini karşıdaki kişinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu anlayışını karşıdaki kişiye iletmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Dökmen'e (1988) göre; günümüzde, kendi açıklamaları da dahil olmak üzere, empati ile ilgili yapılan kavramsallaştırmaların çoğu, temelde Carl Rogers'ın görüşlerine dayanmaktadır.

1950'li yılların sonlarına kadar empatinin, bilişsel nitelikli bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Özellikle 1950'li yıllarda empati; rol alma (role taking) ya da perspektif alma (perspective taking) kavramları bağlamında algılanmış ve bireyin karşıdaki insanın içinde bulunduğu duruma, onun bakış açısıyla tam olarak ve tarafsızca bakabilmesi olarak tanımlanmıştır. 1960'lı yıllarda ise; özellikle gelişim psikolojisi ve sosyal psikolojideki gelişmelerle birlikte empatinin duygusal yönü vurgulanmaya başlanmıştır. Başkalarının bakış açısıyla olaylara bakabilme anlamına gelen perspektif almanın, duyuşsal empati için ön koşul olduğu ama empatinin gerçekleşmesi için tek başına yeterli olmadığı görüşü yaygınlık kazanmıştır. Bireyin empati kurabilmesi için karşıdaki gibi hissedebilmesinin önemli olduğu öne sürülmüştür. 1970'li yıllardan sonra ise empati daha dar bir kapsamda ele alınarak, belirli bir durum karşısında kişinin hissettiği duyguların anlaşılması ve buna uygun duygusal tepkilerin geliştirilebilmesi olarak tanımlanmıştır. Bu süreçte kişinin dikkatinin, kendisinden çok karşıdaki bireye odaklandığı belirtilmiştir (Batson, Fultz ve Schoenrade, 1987).

Empatide bilişsel ya da duyuşsal özelliklerden hangisinin daha etkili olduğuna yönelik tartışmalar sonucunda; günümüzde bu kavramın, içerisinde

her iki boyutu da barındıran çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu konusunda uzlaşıya varıldığı görülmektedir (Çiftçi-Arıdağ ve Yüksel, 2010). Empatinin bilişsel boyutu Staub (1990) tarafından karşıdaki kişinin yaşadığı bir olay ya da içinde bulunduğu durum karşısında nasıl hissedebileceğini anlamak ve bu hislerin farkında olmak şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal boyut ise deneyimi yaşayan kişi ile aynı şekilde hissetmek ve bunu karşı tarafa duyurmak olarak açıklanmaktadır.

Hoffman (2000, s. 4) ise empatiyi, "empati kuran kişiden daha çok başkasının durumuna uygun duyuşsal bir tepki" olarak tanımlamaktadır. Hoffman (2000) empatinin gelişimsel olarak ilerleyen bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin, başkalarının rahatsızlık hissettiğini gözlemlediği durumlar karşısında kendisinin de rahatsızlık hissetmesi olarak tanımladığı "empatik rahatsızlığın (empathic distress)" gelişimini beş evrede ele almaktadır. Bu evrelerin ilk ikisi *tepkisel yenidoğan ağlaması ve benmerkezci empatik rahatsızlıktır*. Hoffman'a (2000) göre bu iki evrede çocuklar başkaları ile kendileri arasındaki ayrımı tam olarak yapamamaktadırlar. Bu nedenle başka birinin rahatsızlık hissi karşısında sanki kendileri de aynı durumdaymış gibi tepki vermektedirler. Üçüncü evre olan *yarı benmerkezci empatik rahatsızlık* evresinde ise önceki dönemlerden farklı olarak, çocuklar karşılarındaki kişinin hissettiği rahatsızlık hissini farkına varabilmektedirler. Ancak karşılarındaki kişinin içsel durumunu kendi içsel durumlarıyla karıştırarak, onu rahatlatmaktan çok kendilerini rahatlatmak için tepki göstermektedirler. *Gerçeğe uygun empatik rahatsızlık* evresinde ise çocuk başka insanların içsel durumunun kendisinkinden bağımsız olduğunu algılamaya başlamakta ve böylece karşıdaki kişinin hissettiği duyguya yakın bir duygu hissedebilmektedir. Empatik rahatsızlığın son evresinde ise çocuklar karşılarındaki kişinin o anki durumu dışındaki yaşantıları karşısında bile empati kurabilmeye başlamaktadırlar.

Empatiyi çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alan Davis'e (1980) göre empatinin; perspektif alma, empatik ilgi (empathic concern), fantezi (fantasy) ve kişisel rahatsızlık (personal distress) olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. Empatinin perspektif alma boyutu; bireyin karşıdaki kişinin psikolojik bakış açısını benimseyerek, bu açıdan olaylara bakabilme eğilimini

ifade etmektedir. Fantezi alt boyutu ise; bireyin kendini kitaplar, oyunlar ya da filmlerdeki hayali kahraman ya da karakterlerin yerine koyabilme eğilimi ile ilgili bir kavramdır. Empatik ilgi ise başkalarının olumsuz deneyimlerine karşı duyulan ilgi, sıcaklık ve acıma gibi hisleri ifade etmektedir ve başkalarına odaklı duygularla ilgili bir kavramdır (Davis, 1980; 1983). Batson'a (2008) göre insanların sahip oldukları özgeci davranışların temelinde empatik ilgi bulunmaktadır. Batson (2008, s. 8) empatik ilgiyi, "başka bir bireyin yardıma ihtiyaç duyduğunun algılanması karşısında verilen başkalarına odaklı duygusal bir tepki" olarak tanımlamaktadır.

Diğer bir alt boyut olan kişisel rahatsızlık ise; bireyin başkalarının olumsuz deneyimlerini gözlemlediği ya da buna tanık olduğu durumlarda hissettiği anksiyete ve huzursuzluk duygularını ifade etmektedir ve empatik ilginin aksine burada bireyin kendine odaklı bir takım duyguları söz konusudur. Ayrıca Davis'e (1980; 1983) göre; perspektif alma ve fantezi empatinin bilişsel boyutunu yansıtırken, empatik ilgi ve kişisel rahatsızlık duygusal boyutunu yansıtmaktadır.

Davis (1980; 1983) kişisel rahatsızlığı empatinin bileşenlerinden biri olarak ele almış olsa da; bu konuda farklı görüşler ileri sürüldüğü görülmektedir. Örneğin Eisenberg ve Strayer'e (1990) göre bazı insanlar başka bir bireyin durumu ile ilgili empati kurarken bir süre sonra bu süreci itici olarak algılamaya ve karşılarındaki kişinin durumuna uygun olmayan kaygı ya da endişe gibi duygular hissetmeye başlamaktadırlar. Sonuç olarak kişisel rahatsızlık ile kişi empati kurmaya çalıştığı bireyin duygularından çok kendi duygu durumuna odaklandığı bir süreç içerisine girmektedir. Böylece Eisenberg, Spinrad ve Sadovsky'a (2006) göre kişisel rahatsızlık bireyin benmerkezci tepkiler vermesine yol açabilmektedir. Örneğin birey bu olumsuz duyguları hissetmemek için karşılarındaki kişiden kaçınmayı ya da yalnızca hissettiği rahatsızlık hissini hafifletebilecekse karşılarındaki kişiye yardım etmeyi tercih edebilmektedir.

Günümüzde empati; psikolojik danışma, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, kitle psikolojisi gibi pek çok alanda üzerinde sıklıkla çalışılan önemli bir kavramdır. Çünkü kişilerarası iletişimin ve dolayısıyla çatışmaların

kaçınılmaz olduğu dünyamızda; etkileşim döngüsünü kolaylaştıran ve çatışmaların çözümlenmesine, hatta önlenmesine destek sunan bu beceriye olan ihtiyaç yadırganamayacak düzeydedir (Dökmen, 2008). Bu nedenle empatinin, affetmeyi açıklamaya yönelik öne sürülen modellerde (örn. Berecz, 2001; Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough ve diğ., 1998) ve affetme ile ilgili yürütülen çalışmalarda da sıklıkla ele alındığı görülmektedir.

Başkalarını affetmeyi açıklayan modellerin, hemen hemen hepsinde empati eğiliminin yüksek olmasının affetmeyi kolaylaştırdığı, düşük olmasının ise zorlaştırdığı ifade edilmektedir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002). Örneğin affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde; ruminasyon ve yüklemelerin yanı sıra, empatinin de bireylerin kişilerarası ilişkilerde birbirlerini affedebilmelerini etkileyen önemli sosyal bilişsel değişkenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (McCullough ve diğ., 1998).

Benzer şekilde Enright ve diğerleri (1991) tarafından öne sürülerek zamanla genişletilen affetmenin süreç modelinde de (Enright ve diğ., 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000) bireyin karşısındaki kişiyle empati kurmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Özellikle affetme sürecinin "eylem evresi"nin onüçüncü basamağının empati kurmayı içerdiği görülmektedir. Bireyin, inciten kişinin durumunu kişisel geçmişi, şu anki baskıları ve temel insani değeri bağlamında yeniden çerçevelemesinin; inciten kişiyle duygusal bir özdeşim yani empati kurmasını sağladığı düşünülmektedir.

Başarılı bir affetme süreci için empatinin öncelikli ve gerekli bir özellik olduğunu vurgulayan Malcolm, Warwar ve Greenberg'in (2005) duyuşsal empati ve bilişsel perspektif almanın etkilerini ayrı ayrı ele aldıkları görülmektedir. Yazarlara göre; bilişsel perspektif alma, bireyin içinde bulunduğu incinme durumunu daha geniş bir bağlamda yeniden değerlendirmesine katkı sunmaktadır. Ancak doğası gereği bu özellik, affedilen kişiye sıcak ve cömert duyguların hissedilmesini sağlamamaktadır. Aslında bilişsel perspektif alma Berecz'in (2001) de bahsettiği "ayırıcı affetmenin" olması gereken durumlarda (inciten kişinin affedilmesi ancak ilişkinin sonlandırılması), affetmenin gerçekleşmesi için yeterli bir tepkidir. Çünkü bilişsel perspektif alma karşısındaki kişinin kabul edilmesini

sağlamaktadır. Ancak affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için kabullenmeden daha fazlası gerekmektedir. Bu da ancak duyuşsal empati ile mümkün olmaktadır. Çünkü affetmenin tanımında yer alan merhamet gibi duyguların geliştirilmesi; bireyin hayal gücü aracılığıyla karşıdaki kişinin dünyasına girmesini ve onun hissettiği duyguları tüm bedeniyle anlamaya çalışmasını gerektirmektedir (Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005).

Alanyazında empatinin bireyin kendini affetme sürecinde nasıl bir rol oynadığına ilişkin görüşler sınırlı düzeydedir. Enright ve diğerlerine (1996) göre; başkalarını affetmede bireyin karşıdaki kişi ile empati kurması söz konusu iken, kendini affetme sürecinde empatiden çok bireyin çektiği acının daha fazla farkına varması söz konusudur. Hall ve Fincham (2005) ise yaptığı bir hatadan dolayı sürekli kendini suçlayan bireyin, başkalarına yönelik empati kurma eğiliminin artacağını dolayısıyla da kendisi ile uzlaşmasının zor olacağını ifade etmektedir.

Kendini affetme ile empati arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bireyin incittiği kişi ile empati kurması; bir yandan utanma ve suçluluk duygularını kuvvetlendirecek ve belki de bunları çözümlenmesi zor bir düzeye çıkaracaktır. Ancak öte yandan başkaları ile empati kurma becerisi gelişmiş bireyin, diğer insanlara sunduğu anlayışın bir kısmını kendine yönelterek, kendini affetmeye karar vermesi de olası bir durumdur (Tagny, Boone ve Dearing, 2005). Çünkü başkalarını affetme ve kendini affetme birbirini etkileyen süreçlerdir (Enright ve diğ., 1996). Temel farklılıklara sahip olmalarına karşın bu iki sürecin döngüsel olarak birbirlerini tetikleyebildikleri görülmektedir (Bauer ve diğ., 1992).

### **2.3. Ruminasyon**

Ruminasyon; psikoloji ve ilgili alanlarda, özellikle depresif duyguların nasıl geliştiğinin ve nasıl ısrarlı bir şekilde devam ettiğinin aydınlatılmasında üzerinde sıklıkla durulan önemli bir kavramdır (Smith ve Alloy, 2009). Son yirmi yıldır yoğun bir şekilde incelenmeye başlanan bu kavramın; farklı bağlamlarda, farklı modeller çerçevesinde açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir (Thomsen, 2006).

Ruminasyonu, depresyon bağlamında ele alan Nolen-Hoeksema (1987), öne sürdüğü *Tepki Stilleri Kuramı'nda* (Response Styles Theory); depresif duygularla ruminatif eğilim arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Kuramda ruminasyon, depresif duygulara verilen uyum bozucu (maladaptive) bir tepki olarak ele alınmakta ve söz konusu duyguların sürmesinde ve şiddetlenmesinde etkili bir unsur olarak görülmektedir. Bu kurama göre ruminasyon; bireyin problemini çözüp, ona rahatsızlık ya da sıkıntı veren belirtileri değiştirmek için çaba sarfetmeksizin, tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da belirtilere odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminatif eğilime sahip bireylerin; aktif bir şekilde harekete geçmek yerine, hissettikleri olumsuz duygu durumunu ve bu durumun olası sebep ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünüp durdukları ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; akt: Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999).

Ruminasyonu daha geniş bir bağlamda ele alan Martin ve Tesser (1996) ise bu kavramın düşünmenin farklı bir türü olduğunu öne sürmektedirler. Yazarlara göre ruminasyon, tekrarlayıcı bütün düşünceleri tanımlayan genel bir kavramdır. Ancak bu düşünce türünde, olağan araçsal bir konu etrafında dönen ve tekrarlayan bilinçli düşünceler söz konusudur. Diğer düşüncelerden farklı olarak; bu düşünceler, ortaya çıkmalarını gerektirecek şu anki çevresel taleplerin yokluğunda dahi varlıklarını sürdürebilme özelliğine sahiptirler. Yani ruminatif düşünceler, dışsal çevreden gelecek ve bu düşünceleri tetikleyecek işaretlere bağlı olarak ortaya çıkmamaktadırlar. Ancak bu durum ruminatif düşüncelerin sadece içsel kaynaklara dayandığı anlamına da gelmemektedir. Çünkü dış dünyada bireyin söz konusu düşünceleri ile ilgili işaretlerle karşılaşması ruminasyonun ortaya çıkması için gerekli bir koşul değilse de; ruminatif düşüncelerin sürdürülmesinde bu işaretlerin etkisi olabilmektedir.

Martin ve Tesser (1996) ruminatif düşüncelerin ortaya çıkmasını *Hedefe İlerleme Kuramı* (Goal Progress Theory) ile açıklamaya çalışmaktadırlar. Bu kurama göre birey önemli bir amaca sahip olduğu zaman, bu amacını gerçekleştirmek için çaba sarf etmektedir. Çabalarında başarılı

olması durumunda, eski amacını bırakıp yeni amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçmektedir. Ancak bireyin bu süreçte başarısızlıkla karşılaşması, onu amacına ulaştıracak farklı yollar denemeye yöneltmektedir. Bu alternatif çabalar kişinin amacına ulaşması ya da bu konudaki isteğinden vazgeçmesi ile son bulmaktadır. Ancak bireyin, bu her iki seçeneğe de ulaşamaması durumunda ruminasyon süreci devreye girmekte ve kişi söz konusu hedefi ile ilgili tekrarlayıcı düşüncelere kapılmaya başlamaktadır. Bu nedenle ruminasyon, bireyin amaca ulaşmaya yönelik düşüncelerindeki ısrarcılığın bir belirtisi olarak görülmektedir.

Alloy ve diğerleri (2000) ise ruminasyonu, bireyin stresli yaşam olayları karşısında verdiği bir tepki olarak ele almış ve "*strese tepki olarak (stress-reactive) ruminasyon*" kavramını öne sürmüşlerdir. Strese tepki olarak ruminasyon; "stresli bir yaşam olayının ardından, bireyin olumsuz bazı çıkarımlarda bulunması ve bu olumsuz bilişleri ya da düşünceleri sıklıkla düşünmesidir" (Alloy ve diğ., s. 405). Tepki Stilleri Kuramı'nda ruminasyon depresif duygu durumuna verilen bir tepki olarak ele alınırken; bu yaklaşıma göre ruminasyon, depresif duygu durumunun başlangıcından önce ortaya çıkmaktadır.

Ruminasyonu farklı bir bağlamda ele alan Conway ve diğerleri (2000) ise *üzüntüye ilişkin ruminasyon* (rumination on sadness) kavramını öne sürmüşlerdir. Bu yaklaşıma göre ruminasyon "bireyin şu andaki üzüntüsü ve bu üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili tekrarlı düşünceleri" olarak tanımlanmaktadır (Conway ve diğ., 2000, s. 404). Ayrıca yazarlara göre bu düşünceler (a) bireyin olumsuz duygularının doğası ya da geçmişi ile ilgilidirler; (b) amaca yönelik değildirler ve çözüm getiren eylemler için plan yapmayı sağlamazlar ve (c) ruminasyon gerçekleşirken sosyal olarak paylaşılmazlar. Bu yaklaşımda ruminasyon olumsuz bir özellik olarak ele alınmakta ve bireyin problemini çözmesini kolaylaştırmayan, kişinin kendi başına yürüttüğü bir eylem olduğu belirtilmektedir. Ayrıca ruminatif düşüncelerin, izinsiz bir şekilde zihne girme özelliğine sahip oldukları vurgulanmaktadır.

Leahy'nin (2002) duygusal şemalar modelinde de duygularla ruminasyon arasındaki ilişkiye değinildiği görülmektedir. Leahy'e göre bireyin ruminatif düşüncelere ya da ruminasyon eğilimine sahip olması, kişinin yaşadığı olumsuz duyguyu kabullenemediğinin önemli bir göstergesidir. Modele göre ruminasyon arttıkça, insanlar duygularını ifade etmekte de zorluk yaşamaktadırlar. Ayrıca model ile ilgili yapılan çalışma sonucunda; ruminasyonun bireylerin duyguları üzerindeki kontrollerini kaybettiklerini hissetmelerile ve olumsuz duyguları daha uzun süreli deneyimlemeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ruminasyon olumsuz otomatik inançlar ve kendine odaklı dikkat (self-focused attention) gibi bilişsel bazı süreçlerle benzer gibi görünse de bu kavramlar arasında temel bazı farklılıklar söz konusudur (Papageorgiou ve Wells, 2001; 2004). Olumsuz otomatik düşünceler, bireyin zihninde aniden beliren, kısa, simgelenmiş sözcük ya da cümleler iken; ruminasyonda görece daha uzun, tekrarlayıcı, döngüsel, olumsuz ve bireyin kendine odaklı düşünceler zinciri söz konusudur. Ayrıca ruminatif düşünceler genellikle, başlangıçtaki olumsuz düşünceye tepki olarak ortaya çıkmaktadır.

Ruminasyon sürecinde; birey kendine odaklı düşünerek, benliği, duyguları, davranışları, içinde bulunduğu durum, yaşamındaki stres ya da başa çıkma kaynakları ile ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilmektedir. Ancak ruminasyon sadece bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerle sınırlı değildir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Kişi, başkaları ya da daha farklı durumlarla ilgili de ruminatif düşünme eğilimine girebilmektedir. Geçmiş ile ilgili tekrarlayıcı düşüncelere kapılabildiği gibi, şundaki durumu ya da geleceği ile ilgili de ruminatif düşünceler geliştirebilmektedir. Ayrıca ruminasyon hem tamamlanmış hem de tamamlanmamış işlerle ilgili de olabilmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Watkins (2008) tekrarlayıcı düşünceler olarak adlandırdığı ruminatif düşüncelerin yapıcı yönlerinin de bulunduğunu ve bu düşüncelerin üzücü ya da travmatik olayların atlatılmasına katkı sağlayabileceğini savunmaktadır. Ancak şimdiye kadar yapılan araştırmalar incelendiğinde, ruminasyonun daha



çok olumsuz bazı duygularla ya da psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu görülmektedir (Thomsen, 2006).

Worthington'a (2006) göre bir olayın üzücü yanlarıyla ilgili gerçekleştirilen ruminasyon depresif duygulara, adaletsizliğe ilişkin ruminasyon öfkeye, olası zararlara yönelik ruminasyon korku ve endişeye, affetmemeye yönelik ruminasyon ise inciten kişinin affedilememesine yol açmaktadır. McCullough ve diğerlerine (1998) göre kişilerarası ilişkilerde affetmeyi etkileyen önemli sosyal bilişsel değişkenlerden biri de yapılan hatayı çok sık düşünmektir, diğer bir deyişle ruminasyondur. Bireyin incinme durumu ile ilgili ruminasyon yapma düzeyi arttıkça, karşısındaki kişiyi affetmesi de zorlaşmaktadır (McCullough, 2000).

Başkalarını affetme ve ruminasyonun birlikte ele alındığı bazı araştırmalarda (Berry ve diğ., 2001; Berry ve diğ., 2005) bu iki özelliğin birbiriyle olumsuz yönde ilişki gösterdikleri ortaya konmuştur. Ayrıca incinme durumuna yönelik sürdürülen ruminasyon ile ilgili yapılan iki çalışmada da (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001) ruminasyona ilişkin puanlar arttıkça, inciten kişiye yönelik kaçınma ve intikam güdülerine ilişkin puanların da arttığı bulunmuştur.

McCullough ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalara benzer şekilde; Kachadourian, Fincham ve Davila (2005) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda da, eşlerin ruminasyon yani algılanan zararı ya da hatayı sürekli düşünme düzeyleri arttıkça, eşlerine karşı ikircikli duygu besleyen bireylerin, eşlerini affetmeye yönelik tutumlarında azalma olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle, bireyler yapılan bir hatayı ya da suçu zihinlerinde sürekli düşünerek canlı tuttıkları zaman, karşılarındaki kişiyi daha az affetme eğiliminde olabilmektedirler.

McCullough, Bono ve Root (2007) ve Worthington (2006) kişilerarası ilişkilerde affetmenin ruminasyonla olan ilişkisini; Miller, Pedersen, Earleywine ve Pollock'un (2003) görüşlerine dayanarak açıklamaya çalışmışlardır. Miller ve diğerleri (2003); Berkowitz'in (1993) saldırganlık ile ilgili öne sürdüğü Bilişsel Yeni Çağırışım Modeli'nden (Cognitive Neoassociation Model – CNA) yararlanarak "tetiklenmiş yer değiştirmiş saldırganlık (triggered displaced

agression)" modelini öne sürmüşlerdir. Bu modele göre; kişilerarası ilişkilerde sergilenen bazı kışkırtıcı tepkiler, kurbanda öfke gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına ve bu durumla ilgili ruminasyona neden olmaktadır. Bu nedenle birey farklı bir zamanda, ilk yaşantısını tetikleyen bir durum ya da tepkiyle karşılaştığı zaman; çağrışımsal ağ ile bağlanmış bilişsel, güdüsel ve duygusal diğer yapılar (düşünceler, duygular, algısal yanlılıklar, güdüler ve hatta motor tepkiler) harekete geçmektedir. Örneğin herhangi bir kişilerarası hataya yönelik kızgınlık, önceki hatalara ilişkin anıları tetikleyebilmekte ve bu yüzden bireyin hataya karşılık savaşıma ya da kaçma şeklinde psikolojik bir hazırlık yapması söz konusu olabilmektedir.

Sonuç olarak, çağrışımsal ağı harekete geçiren kişilerarası ilişkilerdeki bir hatadan sonra; o hatayla ilgili saatlerce, günlerce ve haftalarca süren ruminasyon, yeni bir hata durumu ortaya çıktığı zaman tekrar harekete geçmektedir. Yapılan hata ile ilgili anılar ve görüntüler zihinde tekrarlanınca ve kişi bu hatanın kendisi için olumsuz etkilerini yeniden düşününce; başlangıçta hatayla ilgili ortaya çıkan bazı olumsuz etkiler tekrar kendini göstermektedir. Sonuçta; ruminasyon hata bir kez daha yapılmış gibi, onunla ilgili bilişsel, güdüsel ve psikolojik sonuçların artık eskisi kadar güçlü bir düzeyde olmasa da yeniden deneyimlenmesine sebep olmaktadır (McCullough, Bono ve Root, 2007).

Worthington'a (2006) göre de, bireyin affetmemeye yönelik gerçekleştirdiği ruminasyon, karşıdaki kişinin affedilememesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü ruminasyon ile birey; yapılan hatayı kendi haklarına, özerkliğine ya da bağımsızlığına yönelik bir tehdit olarak algılamaktadır. Hatanın algılanması ile oluşan adaletsizlik boşluğu yeniden hatırlanmakta ve tekrar gözden geçirilmektedir. Bireyin olayın ne kadar adaletsiz ve incitici olduğu ile ilgili sürdürdüğü ruminasyon, zararın ciddiyetinin ve miktarının daha belirgin bir şekilde algılanmasına hatta intikam, misilleme gibi tepkilerin tekrarlanmasına neden olabilmektedir. Sonuçta bireyin kan basıncı artmakta, sempatik sinir sistemi aktifleşmekte ve derin duyu sistemi uyanmaktadır. Böylece ruminasyon, bireyin psikolojik ve zihinsel olarak yeniden harekete geçmesine kaynaklık etmektedir.

Benzer şekilde Enright ve diğerlerine (1991; 1996) göre bireyin karşısındaki kişiyi affedebilmesi için, incinme durumu ile ilgili bilişsel tekrar yaptığının farkına varması önemlidir. Çünkü bilişsel tekrarın karmaşık bir bilinçaltı yapısı vardır ve birey çoğunlukla inciten kişi ya da durum ile ilgili yoğun bir düşünme sürecine daldığının farkında değildir. Hatta günlük yaşam aktiviteleri sırasında bile bu süreç işleyebilmektedir. Birey bilişsel tekrar yani ruminasyon ile aslında incinme durumu ya da inciten kişiyi yaşamından uzaklaştırma amacına ters yönde etki eden bir eylemde bulunmaktadır. Çünkü bireyler bazı terapistlerin "obsesyonel düşünme" ya da "zihin meşguliyeti" adını verdikleri bir süreci deneyimlemekte ve aslında incinme durumunu yaşamına kendi elleriyle dahil etmektedirler (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

#### **2.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar**

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramının temeli, bilişsel yaklaşıma ve bilişsel terapilere dayanmaktadır. Psikolojik danışma ve psikoterapi alanlarında bilişsel yaklaşımın temelleri, 1970'li yıllarda Albert Ellis ve Aaron T. Beck tarafından atılmıştır (Karahan ve Sardoğan, 2004). Psikanaliz ve davranışçı yaklaşımın sınırlılıkları karşısında ortaya çıkan bu model, bireylerin düşünce, inanç, yorum ve hayaller gibi zihinsel süreçlerine odaklanmaktadır (Batur ve Demir, 2009). Bilişsel modele göre; insanların duygularını ve duygularıyla ilişkili diğer tepkilerini etkileyen şey; herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yapılan yorumlardır. Bilişsel çarpıtma ya da akılcı olmayan inanç olarak tanımlanan bu otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan duygu ve davranışların ortaya çıkmasında ve bunların sürdürülmesinde etkili olmaktadır (Beck, 1995/2001).

Bilişsel modelin önemli kavramlarından biri "*bilişsel üçlü*"dür. Bilişsel üçlünün üç farklı ögesi bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin kendine yönelik algılarıyla, ikincisi çevreyle olan ilişkilerine ve yaşantılarına yönelik algılarıyla, üçüncüsü ise geleceğine yönelik algılarıyla ilgilidir (Batur ve Demir, 2009). Bilişsel üçlünden herhangi biriyle ilgili algılama ve anlamlandırmalarda

meydana gelecek çarpıtmaların psikolojik sorunların temelini oluşturduğuna inanılmaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Bilişsel modelde ele alınan önemli bir diğer kavram da "*bilişsel yapı*"dır. Bilişsel yapı temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünce adı verilen üç önemli zihinsel yapıdan meydana gelmektedir. *Temel inançlar*, bireyin kendisiyle ilgili en temel algılarını ve değerlendirmelerini tanımlamaktadırlar. Olumlu ya da olumsuz olabilen bu inançlar, bilişsel yapının en derininde yer almaktadırlar ve genellikle katı ve aşırı genelleyicidirler. Temel inançlar aracılığıyla birey bilişsel üçlüye yönelik varsayımlar, kurallar ya da sayılılar oluşturmakta; böylece *ara inançlar* ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yapının en yüzeyinde ise otomatik düşünceler bulunmaktadır. *Otomatik düşünceler*, bireyin zihninden sözcükler ya da imajlar şeklinde geçen, belirli bir yaşantı karşısında ortaya çıkan ve bireyin temel ve ara inançlarını yansıtan düşüncelerdir. Bireyin zihninden aniden, kısa ve örtük bir biçimde geçen bu düşünceler; genellikle çok sorgulanmadan kabul edilmekte ve birey söz konusu düşünceden çok hissettiği duyguların farkında olmaktadır (Beck, 1995/2001).

Bilgi işleme sürecindeki özgün yanlılıklar ve eğilimler olarak tanımlanan *bilişsel çarpıtmalar*; hatalı bilgi işleme süreci nedeniyle duruma uygun olmayan ve duygusal sorunlara yol açan otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bilişsel modelde, otomatik düşüncelerin ortak özelliklerine göre ayrıştırılmasıyla, farklı bilişsel çarpıtma kategorileri elde edilmiştir. Söz konusu çarpıtma kategorileri şu şekilde sınıflandırılmıştır: *Keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketleme* (Türkçapar, 2012).

Ellis (1998) insanların ruh sağlıklarını ya da kendilerini gerçekleştirmelerini engelleyen üç tür bilişsel-duygusal hata yapabileceklerini öne sürmektedir. Bu hatalar bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve çevresel koşullarıyla ilgili akılcı olmayan inançlarını, duygularını ve davranışlarını içermektedir. Ellis'e göre insanlar iş, aşk, eğlence gibi farklı alanlardaki performanslarını değerlendirerek bazı çıkarsamalarda bulunmaktadır. Ancak normalde yalnızca performanslarını değerlendirmeleri gereken bu

durumlarda; benliklerine, varoluşlarına ve birey olma durumlarına yönelik de akılcı olmayan yargılamalarda bulunarak ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedirler. Ellis'e (1998) göre bilişsel duygusal hatalardan ikincisi bireyin başka insanlara yönelik aşırı genelleyici değerlendirmeler yaparak, insanların iyi ya da kötü olduğuna yönelik toptancı bir çıkarsamada bulunması ile ilgilidir. Söz konusu hataların üçüncüsü ise kişinin çevresinde karşılaştığı olumsuz koşullarla ilgili aşırı genellemeler yaparak dünyanın kötü bir yer olduğuna yönelik akılcı olmayan bir inanca sahip olması ile ilgilidir.

Sonuç olarak bilişsel terapiye göre farklı sorun ya da psikolojik rahatsızlık durumlarında, o soruna özgü işlevsel olmayan inançlar ya da hatalı bilgi işleme süreci devreye girebilmektedir. Bu nedenle bilişsel terapi; bilişsel modelin, ilgili düşünme ve algılama sistemine uygun bazı teknikler aracılığıyla uygulanmasını içermektedir. Bilişsel terapi; depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, yeme bozuklukları, panik bozukluğu, bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, çoklu kişilik bozukluğu, posttravmatik stres bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı, aile terapisi, evlilik terapisi ve grup terapisi gibi çok farklı alanlara uyarlanabilir bir yaklaşıma sahiptir (Beck, 1993).

Bilişsel davranışçı terapilerdeki gelişmelerle birlikte, artık genel bilişsel çarpıtmalar ya da akılcı olmayan inançların yanısıra, yaşamın belirli bir alanına yönelik inanç ve çarpıtmaların da incelenmeye başlandığı görülmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Özellikle kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi ya da engellenmesi sürecinde bilişsel faktörlerin ne gibi roller oynadığı gittikçe artan bir şekilde araştırılmaktadır (Jones ve Stanton, 1988). Çünkü insanlar sadece kendilerine, içinde buldukları dünyaya ya da geleceğine yönelik çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan inançlara sahip değildir. Dış dünyada sürekli diğer bireylerle etkileşim halinde olan insanlar, başkalarına ya da kişilerarası ilişkilere yönelik de bilişsel şemalar oluşturabilmektedirler (Beck, 1995/2001).

Bilişsel psikolojide önemli bir yere sahip olan şemalar bireyin problemlerini çözerken veya dış dünyadan aldığı bilgileri yorumlarken kullandığı soyut bilişsel planlardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003/2009). Safran ve Segal'e (2004) göre; insanların kendilerine yönelik algılarını

oluşturan benlik süreçlerinin gelişimi kişilerarası bir bağlamda meydana gelmektedir. Bu yüzden insanlar, hem kendine yönelik algılarını hem de diğer insanlarla etkileşimlerine yönelik algılarını bütünleştirerek *kişilerarası şema* adı verilen bilişsel yapılar geliştirmektedirler. Özellikle anne-baba gibi bağlanma figürleri ile gerçekleştirilen etkileşimler söz konusu şemaların gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Kişilerarası şemalar; işlevsel olabilecekleri gibi, işlevsel olmayan bir yapıya da sahip olabilmektedirler. İnsanların kişilerarası ilişkilerle ilgili sahip oldukları katı, mükemmeliyetçi ve akılcı olmayan düşünceler, inançlar, algılamalar ve değerlendirmeler; *kişilerarası ilişkilerle ilgili işlevsel olmayan düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar* olarak tanımlanmakta ve bu düşünce sisteminin bireyin kişilerarası ilişkilerde sergilediği davranışları ya da hissettikleri duyguları etkilediği vurgulanmaktadır (Di Giuseppe ve Zee, 1986; Ellis, 1986; akt: Hamamcı, 2005).

İnsanların sahip olabilecekleri işlevsel olmayan düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar, belirli bir ilişki durumuna yönelik olabileceği gibi bütün kişilerarası ilişkilere de genellenebilmektedir. Örneğin bireyler "İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim." ya da "İnsanların gözünden ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini anlayabilirim." gibi tüm ilişkilerini kapsayan bilişsel çarpıtmalara sahip olabilmektedirler (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), Türk kültüründeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ölçmek için geliştirdikleri ölçekte; bilişsel çarpıtmaları üç farklı boyutta ele almışlardır. Bu boyutlar şunlardır:

- *Yakınlıktan Kaçınma*: İnsanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını yansıtmaktadır. Bireyin, diğer insanlarla yakın olursa bunun olumsuz sonuçlar doğuracağına ve dolayısıyla başkalarıyla yakınlık kurulmaması gerektiğine yönelik inançlarını temsil etmektedir.

- *Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi:* İnsanların ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir.
- *Zihin Okuma:* Kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir.

Affetme ile ilgili öne sürülen modeller ve yaklaşımlar incelendiğinde; bu yaklaşımların çoğunda (Enright ve diğ., 1996; Enright, Freedman ve Rique, 1998) bilişsel yaklaşımın izlerine rastlamak mümkündür. Çünkü affetme sürecinde; duygusal, davranışsal, güdüsel değişimler yaşandığı gibi bilişsel olarak da bir dönüşüm gerçekleşmektedir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Hatta bazı araştırmacılara göre (Berecz, 2001; DiBlasio, 2000; Exline ve diğ., 2003) birey, kimi durumlarda ne yaparsa yapsın karşısındaki kişiye yönelik duygularını olumluya dönüştürememektedir. Bu noktada kişinin sadece bilişsel olarak affetmeye karar vermesi de süreci gerçekleştirebilmesi için yeterli görülmektedir.

Affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için olumlu duygusal değişim yaşanması gerektiğini vurgulayan araştırmacılara (Cioni, 2007; Enright ve diğ., 1991; 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, Freedman ve Rique, 1998) göre de affetme süreci, öncelikle bilişsel olarak affetmeye karar verilmesi ile başlamaktadır. Örneğin affetme sürecinin nasıl ilerlediğinin açıklandığı süreç modelinde; incinme durumunun kendisi için yıkıcı etkilerini fark eden bireyin, karar evresinin son basamağında algılamalarında ve düşüncelerinde dönüşüm yaşamaya başladığı ifade edilmektedir. Bu bilişsel değişim ile birlikte bireyin affetme için gerekli olan ilk adımı attığı vurgulanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bunların yanı sıra son dönemlerde bazı araştırmacıların (Berecz, 2001; Bono ve McCullough, 2006; Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Menahem ve Love, 2013; Miceli ve Castelfranchi, 2011; Thompson ve diğ., 2005) affetmeyi, bilişsel süreçler bağlamında ele aldıkları görülmektedir. Hatta Bono ve McCullough (2006), Gordon, Baucom ve Snyder (2000), Menahem ve Love (2013) gibi psikolojik hizmet sunan bazı uzmanlar; bilişsel terapi ve affetme

süreci arasındaki ilişkilere dikkat çekerek, affetmeyi bazı sorun durumlarında, bilişsel terapide yararlanılabilecek önemli bir araç olarak görmekteydiler.

Bilişsel terapi sürecindeki temel amaçlardan biri; bireyin işlevsel olmayan algılama ve bilişsel çarpıtmalarından dolayı hatalı işlemeye başlayan bilişsel sisteminin yeniden yapılandırılmasıdır (Beck, 1993; Beck, 1995/2001) Cioni'ye (2007) göre affetme sürecinde de bireyin kendisine ya da karşısındaki kişiye yönelik bilişlerini yeniden yapılandırması, yeniden çerçevelemesi söz konusudur. Aslında "bilişsel olarak yeniden çerçeveleme", affetmede üzerinde sıklıkla durulan, kilit bir kavramdır.

Thompson ve diğerlerine (2005) göre; affetme sürecinde birey temel bazı varsayımlarını ve incinme durumunun gerçekliğini, yeni bir anlayış ya da bakış açısıyla yeniden çerçevelemektedir. Böylece incinme durumuna, inciten bireye, incinmenin sonuçlarına hatta bilişsel terapinin de vurguladığı bilişsel üçlüye (kendine, diğer insanlara, dünyaya) yönelik farklı bir anlayış kazanabilmektedir.

Berecz'e (2001) göre de; yeniden çerçeveleme affetmenin bilişsel bileşenini oluşturmaktadır. Yazara göre affetme ve psikoterapi süreçleri benzerlik göstermekte ve her iki süreç de empati ve yeniden çerçevelemeyi içermektedir. Yeniden çerçeveleme, affetmenin merkezinde yer almaktadır ve incinen bireyin geçmiş acılarla bağlarını koparıp, daha üst düzey olasılıklara doğru hareket etmesine destek olmaktadır. Çünkü affetmenin danışma sürecinde kullanılmasıyla birey, geçmişteki acılarının ve hatalarının ötesine geçmek için özgür bir alan bulmaktadır ve affetme ile aslında şimdiki anını ve geleceğini yeniden çerçevelemektedir.

Affetmeyi bilişsel ve güdüsel bağlamda inceleyen Miceli ve Castelfranchi (2011) affetmenin gerçekleşebilmesi için bireyin acı veren incinme durumu ile ilgili bilişsel şemalarını yeniden yapılandırması ya da yeniden çerçevelemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Yazarlara göre; özellikle incinmenin kabul edilmesi sürecinde birey, acı veren durumla ilgili ona zarar veren ne gibi çıkarımlarda bulunduğunu (örn. Eğer bu acıya/duruma katlanıyorsam, bir bakıma bunu hak ediyorum.) sorgulamaya başlamaktadır. Daha sonra bu algılamalarını ya da çıkarımlarını "Kendimi daha değerli/güçlü



hissetmek için, beni inciten kişiden intikam almama ya da onun acı çekmesini beklememe ihtiyacım yok." gibi daha işlevsel ve benlik değerini arttırıcı bazı çıkarımlarla değiştirmektedir.

Psikoterapide affetme, bilişsel teknikler ve meditasyonun bir arada kullanılmasının önemine değinen Menahem ve Love (2013), bireyin bakış açısında meydana gelecek bilişsel değişimin terapi için gerekli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü bu bilişsel değişimin, bireyi dünyaya daha geniş bir açıyla bakması konusunda cesaretlendireceği ve dolayısıyla affetme konusunda yüreklendireceği düşünülmektedir.

Özellikle yakın ilişkilerdeki bir incinme durumu karşısında bireyin ilişkilere, başka insanlara ya da kendisine yönelik temel varsayımları sarsılabilmektedir. Bu nedenle Gordon, Baucom ve Synder'e (2000) göre bireyin affetme sürecinin birinci aşamasında gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler, aslında bu sarsılmanın etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireyin olumsuz duygularının çarpıtılmış bilişleri ile bağlantılı olduğunun farkına varması konusunda desteklenmesi affetme sürecine olumlu yönde etki edecektir. Çünkü kişi bu aşamada ne olduğunu ve neden olduğunu tam olarak anlamaya ihtiyaç duymaktadır. Ayrıca varsayımlarının bozulması nedeniyle bilişsel bir dengesizlik ve karmaşa yaşamaktadır. Bu nedenle ilişkilerle ilgili inanç ya da çarpıtmalarının ve duygularının yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Çünkü birey, yaşamını kontrol edebildiğini hissetmeye ve benliğini korumaya gereksinim duymaktadır.

Bunlara ek olarak, bireylerin başkalarını ya da kendilerini affetmelerine yönelik geliştirilen bazı müdahale programlarında da, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalarla ilgilenen Bilişsel yaklaşımın izlerine rastlanmaktadır. Örneğin Bugay ve Demir (2012) tarafından Enright (1996)'ın kendini ve başkalarını affetme süreç modeli ile Luskin'in (2002), Hall ve Fincham'ın (2005) affetme modellerinden yararlanılarak hazırlanan Affetme Geliştirme Grup Çalışması'nda affetmenin kalıcı bir şekilde deneyimlenmesini sağlamak için katılımcılara özellikle üç yeni beceri öğretilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bunlar; katılımcıların (1) olumsuz duygulara yol açabilecek otomatik düşüncelerini yani bilişsel çarpıtmalarını (olayları daha az kişisel algılama, ya

hep ya hiç, olumsuzlukları büyütme, felaketleştirme vb.) fark etmeleri; (2) başkalarının duyguları ile ilgili sorumluluk almaları ve hata ile ilgili farklı bir bakış açısıyla kendilerini ve durumu yeniden anlamaya çalışmaları (empati); (3) olumsuz düşüncelerin işlevselliğini gerçek yaşamdaki durum ve kanıtlara dayanarak bulmaları, alternatif düşünceler geliştirmeleri ve olayları değil algıları değiştirmenin gerekliliğini fark etmeleri şeklinde sıralanmıştır.

Benzer şekilde Goldman (2010) tarafından Worthington'un (2001) "REACH" modeli temel alınarak geliştirilen "Acının Üstesinden Gelmek: Geçmişteki Hataları Affetmeyi Öğrenmek" adlı müdahale programının oturumlarından birinde katılımcılardan onları inciten bir olayı hatırlamaları istenmiştir. Sonrasında katılımcılara yaşadıkları bu olayla ilgili duygularının, düşüncelerinin ya da vücutlarındaki değişimin her zaman farkında olamayabilecekleri hatırlatılarak; otomatik düşüncelerle ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmış ve bu düşüncelerini fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

Farklı kültürlerdeki bireylerin ilişkilerine yükledikleri anlamlar, değerlendirmeler ve dolayısıyla da ilişkileriyle ilgili işlevsel olmayan inançları da farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle bu araştırmada affetmeyi yordayan değişkenlerden biri olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ele alınmıştır.

## **2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde öncelikle yurtdışında ve yurtiçinde affetmeyi ele alan araştırmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur. Daha sonra affetme, empati, ruminasyon ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bir arada incelendiği çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1. Affetme ile ilgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde başkalarını ve kendini affetme ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalardan bazı örnekler sunulmuştur. Yurtdışında yapılmış çalışmalara bakıldığında; psikoloji ve ilgili alanlarda affetmeyi ele alan araştırmaların

1990'lı yıllarda yapılmaya başladığı görülmektedir. Başlangıçta ağırlıklı olarak affetmenin başkalarını affetme alt boyutu ile ilgili yürütülen çalışmaların, 2000'li yıllardan sonra hız kazandığı ve çeşitlenerek sürdüğü gözlenmektedir.

Yabancı alanyazında başkalarını affetme ile ilgili çalışmalarda farklı araştırma modelleri kullanıldığı görülmektedir. Söz konusu çalışmaların bir kısmında başkalarını affetmeyi temel alan bireysel ve grupla psikolojik müdahale programlarının etkililiği incelenmiştir. Ayrıca başkalarını affetmenin bireylerin fiziksel ya da psikolojik sağlıklarıyla, farklı psikolojik yapılarla ya da demografik değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995), Enright ve diğerlerinin (1991) affetme modeline dayalı olarak geliştirdikleri affetme eğitim programlarının aileleri tarafından sevgiden yoksun bırakıldığını düşünen üniversite öğrencileri üzerindeki etkililiğini, iki farklı çalışma aracılığıyla incelemiştir. Birinci çalışmaya 48 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin seçkisiz olarak 24'ü deney grubuna, 24'ü ise kontrol grubuna alınmıştır. Affetmenin süreç modelinin belirli bir kısmı ile ilgili eğitimin verildiği deney grubu ile haftada iki kez bir araya gelinerek, toplam 4 oturum düzenlenmiştir. Araştırmada öğrencilerin affetme düzeyleri Affetmenin Psikolojik Profili ve Affetme İstekliliği Ölçekleri aracılığıyla ölçülmüştür. Çalışma sonucunda deney grubundaki bireylerin affetmeye yönelik istekliliklerinde ve umut düzeylerinde kontrol grubuna göre artış olduğu ancak öğrencilerin annelerine ya da babalarına yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. İkinci çalışmada da benzer şekilde katılımcıların 24'ü deney, 21'i kontrol grubuna alınmıştır. Bu çalışmada farklı olarak eğitim modülleri hazırlanırken süreç modelinin bütünü dikkate alınmıştır ve 6 oturumdan oluşan bir program tasarlanmıştır. Uygulama sonucunda; deney grubundaki bireylerin anksiyete, umut, affetme istekliliği, özsaygı ve ebeveynlerine yönelik tutumlarında kontrol grubuna göre olumlu yönde değişim olduğu tespit edilmiştir.

Coyle ve Enright (1997) ise eşinin kürtaj olma kararı karşısında duygusal olarak incindiğini düşünen 10 erkek danışanla yürüttükleri çalışmalarında, affetmeye dayalı bireysel müdahalelerin etkililiğini

incelemişlerdir. Ön test-son test kontrol gruplu desene sahip olan bu çalışmada; deney grubunda yer alan danışanlarla haftada bir kez, 12 hafta boyunca 90 dakikalık oturumlar gerçekleştirilmiştir. Müdahaleler sonucunda; deney grubunda yer alan bireylerin affetme eğilimlerinde anlamlı düzeyde artış; anksiyete, öfke ve üzüntü düzeylerinde ise anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testlerinde de deney grubundaki bireylerin kazandıkları psikolojik yararların devam ettiği görülmüştür.

Başkalarını affetme ile ilgili araştırmaların gün geçtikte arttığı ve bu yapıyla ilişkili olabilecek pek çok değişkenin affetme ile ilgili araştırmalarda ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Örneğin Neto ve Mullet (2004) başkalarını affetme, özsaygı, utangaçlık, utanç, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda özsaygı ve yalnızlığın affetme ile ilişki göstermediği, başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, başkalarından bağımsız benlik kurgusuna sahip olan bireylerin, inciten bireye yönelik kızgınlık duygusunu sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Fincham, Davila ve Beach (2004) yaptıkları iki farklı çalışma ile evli çiftlerin affetme eğilimlerinin olumlu çatışma çözme becerileri ile ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmada eşlerin affetme düzeyleri Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Yapılan kesitsel ve boylamsal iki çalışma sonucunda; erkeklerin misilleme yapma ve kaçınma güdülerindeki artışın, eşlerinin zayıf çatışma çözme becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu; kadınların ise iyilikseverlik güdülerindeki artışın; eşlerinin olumlu çatışma çözme becerilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

İncinen bireylerin kişilik özelliklerinin affetme eğilimleri ile ilişkili olup olmadığını incelediği bir diğer çalışma da Koutsos, Wertheim ve Kornblum (2008) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya 128 yetişkin birey katılmıştır. Analizler sonucunda; katılımcıların uyumluluk ve dini değerlere önem verme

düzeyleri arttıkça başkalarını affetme eğilimlerinin de arttığı; nevroitiklik düzeyleri arttıkça ise başkalarını affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Başkalarını affetme ile ilgili yürütülen araştırmaların önemli bir kısmında bu özelliğin bireylerin psikolojik ya da fiziksel sağlıklarıyla ilişkili olup olmadığının da incelendiği görülmektedir. Örneğin Bono, McCullough ve Root (2008) iki farklı çalışma yaparak, başkalarını affetme ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını incelemiştir. Birinci araştırmaya 115, ikinci araştırmaya ise 165 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bireylerin affetme düzeyleri Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği aracılığıyla, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise yaşam doyumlarının, sahip oldukları olumlu-olumsuz duygu düzeylerinin ve psikosomatik belirtilerinin ölçülmesi aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmalar sonucunda; affetme düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluştaki artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Başkalarını affetme ile sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışma da Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch ve Karremans (2011) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, 114 öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Öğrencilerden ebeveynlerinden biri tarafından incitildikleri bir durumu hatırlamaları ve ayrıntılı bir şekilde tasvir etmeleri istenmiştir. Görüşme öncesinde ve görüşme sırasında katılımcıların kan basınçları ve kalp atışları ölçülmüştür. Ayrıca görüşmelerin bitiminde öğrencilerin affetme ve bağlanma düzeyleri ölçekler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; katılımcıların sağlık problemleri ile başkalarını affetme düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca affetmenin bağlanma ile sağlık problemleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Affetmenin kararsal ve duygusal affetme olmak üzere iki faktörlü bir yapı olarak ele alındığı bir başka çalışmada; 221 katılımcının toplulukçu eğilime sahip olma düzeyleri arttıkça kararsal affetme düzeylerinin de arttığı ancak bireyselciliğin her iki affetme türüyle de ilişki göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca kararsal ve duygusal affetmenin kaçınma ve intikam güdöleri tarafından olumsuz yönde yordandığı rapor edilmiştir (Watkins ve diğ., 2011).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada (Seaton ve Beaumont, 2013) 228 katılımcının kimlik kazanım stilleri (bilgilendirici, kuralcı, dağınık-kaçınmalı) ve ego esnekliklerinin başkalarını affetme düzeyleri ile ilişki gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda; bireylerin bilgilendirici kimlik kazanım stiline sahip olma düzeyleri arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı ve ego esnekliğinin bu iki özellik arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Dağınık-kaçınmalı kimlik kazanma stiline affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği, kuralcı stil ile affetme arasında ise anlamlı düzeyde ilişki olmadığı bulunmuştur.

Ra, Cha, Hyun ve Bae (2013) ise örtük/açık özseverlik, nedensellik/sorumluluk yüklemeleri ile başkalarını affetme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 286 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yol analizi sonucunda; örtük özseverlik ve affetme arasındaki ilişkiye nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin aracılık ettiği görülmüştür. Bu bulgulara ek olarak; nedensel yüklemelerle affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Gull ve Rana (2013) ise 10'u kadın, 10'u erkek olmak üzere toplam 20 katılımcı ile yüz yüze görüşmeler yaparak; affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada her bir katılımcıdan veri elde etmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. İçerik analizi yöntemiyle verilerin değerlendirilmesi sonucunda; bireylerin günlük hayatlarında belirli bir incinme durumu karşısında affedici tepkiler vermelerinin, mutluluk ve buna benzer olumlu duygular hissetmelerini ve duygusal olarak rahatlamalarını sağladığı ayrıca daha olumlu sosyal etkileşimler sürdürebilmelerine destek sunduğu görülmüştür. Affetmenin bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği, bu durumun da yaşam kalitesi düzeyini arttırdığı öne sürülmüştür.

Dwiwardani ve diğerleri (2014) tarafından yaşları 18 ile 75 arasında değişen 245 katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise; affetmenin bağlanma stilleri ve yılmazlık tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Katılımcıların affetme düzeylerinin Heartland Affetme Ölçeği ile ölçüldüğü çalışma sonucunda yılmazlığın affetmeyi olumlu

yönde; kaygılı ve kaçınmalı bağlanmanın ise olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur.

Yurtdışında kendini affetme ile ilgili çalışmalar, psikoloji ve ilgili alanlarda ilk olarak 1990'lı yıllardan sonra yapılmaya başlanmıştır. Ancak günümüzde bile geliştirilmeye ihtiyaç duyan bu konuyla ilgili araştırmaların; 2005 yılında, Thompson ve diğerleri tarafından Heartland Affetme Ölçeği'nin alana kazandırılması ile birlikte artmaya başladığı görülmektedir.

Kendini affetme ile ilgili bir çalışma Maltby, Macaskill ve Day (2001) tarafından yapılmıştır. Araştırmada, 324 üniversite öğrencisinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin kişilik özellikleri ve sağlık durumları ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Mauger'in Başkalarını ve Kendini Affetme Ölçekleri'nin kullanıldığı çalışma sonucunda; affetmenin her iki alt boyutunun da depresif belirtilerle olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak; bireylerin anksiyete ve nevrozizm düzeyleri arttıkça kendilerini affetme eğilimlerinin azaldığı bulunmuştur.

Kendini affetmenin incelendiği bir diğer çalışma da Witvliet, Ludwig ve Bauer (2002) tarafından yapılmıştır. 20 erkek, 20 kadın katılımcının yer aldığı çalışmada katılımcılardan öncelikle gerçek yaşamda başka birini incittikleri bir durumu hatırlamaları istenmiştir. Daha sonra sırasıyla incinen bireyin; a) onlara hala kin tuttuğu, b) onları içten bir şekilde affettiği ve c) onlarla uzlaştığı üç ayrı durumu hayal etmeleri istenmiştir. Araştırmalar sonucunda; katılımcıların üzüntü, öfke, suçluluk, utanç gibi duygularının ilk koşulda diğer koşullara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Thompson ve diğerleri (2005) ise Heartland Affetme Ölçeği'ni geliştirme çalışmaları sırasında altı farklı araştırma yapmışlar ve kendini affetme ile başkalarını affetme ile ilişkili olabilecek değişkenlerle ilgili bulgular elde etmişlerdir. Araştırmalar sonucunda; depresyon, öfke, anksiyete ve olumsuz duyguların her iki alt boyutla da olumsuz; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duyguların ise her iki alt boyutla da olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ve intikam eğiliminin ise başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği, kendini affetme ile ilişki göstermediği tespit edilmiştir.

Genç yetişkinlik dönemindeki 162 birey ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Ross, Hertenstein ve Wrobel, 2007) katılımcıların kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin kişilik özellikleri ile ilişki gösterip göstermediği incelenmiştir. Heartland Affetme Ölçeği'nin kullanıldığı araştırma sonucunda; nevroitiklik, dışadönüklük, uyumluluk ve olumsuz mizacın kendini affetmenin; olumlu mizaç, saldırganlık ve histriyonik kişilik bozukluğunun ise başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) ise 1227 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda; katılımcıların başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedildiğini hissetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını, kendini affetmenin ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Ayrıca kadın katılımcıların başkalarını, kendini affetme ve Tanrı tarafından affedildiğini hissetme düzeyleri ile depresif belirtileri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkekler için ise yalnızca kendini affetme düzeyindeki artışın, depresif belirtilerdeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hirsch, Webb ve Jeglic (2012) ise katılımcıların başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin öfke ifade tarzları ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda yalnızca kendini affetmenin, öfkenin her iki alt boyutu (içe yönelik/dışa yönelik) ile intihar davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Son dönemlerde kendini affetme sürecinin romantik ilişkiler bağlamında da ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Örneğin Pelucchi, Regalia, Paleari ve Fincham (2013) romantik ilişki yaşamakta olan 168 çift ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda; inciten bireylerin ilişkiden daha fazla doyum sağladıklarını ve kendilerine yönelik olumlu duygu ve düşüncelerinin olumsuz duygu ve düşüncelerine göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir.

Greene ve Britton (2013) ise cinsel kimliğini gey, lezbiyen, biseksüel ve transeksüel olarak tanımlayan 657 birey ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda; özsaygının kendini affetme tarafından olumlu yönde, utanç eğilimi tarafından ise olumsuz yönde yordandığı görülmüştür. Katılımcıların affetme



düzeylerinin Heartland Affetme Ölçeği aracılığıyla ölçüldüğü çalışmada ayrıca başkalarını, kendini ve durumu affetmenin özsaygı ile utanç eğilimi arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Görüldüğü gibi yurtdışında başkalarını affetme ile ilgili araştırmalar farklı gruplar üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde; genel olarak başkalarını affetmenin dindarlık, uyumluluk, bilişsel esneklik, yılmazlık, toplulukçu eğilim, başkalarına bağımlı benlik kurgusu, ego esnekliği, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle olumlu yönde; öfke, depresif belirtiler, anksiyete, düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler, intikam eğilimi ve nevrotiklik gibi özelliklerle ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği görülmektedir. Kendini affetmenin ise özsaygı ve bilişsel esneklik ile olumlu yönde; depresif belirtiler, anksiyete, nevrotiklik, utanç, içe/dışa yönelik öfke ve intihar eğilimi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Kendini affetme ve başkalarını affetme ile ilgili Türkiye’de yapılmış araştırmalarla ilgili bilgiler ise aşağıda sunulmuştur.

### **2.5.2. Affetme ile ilgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar**

Türkiye’de affetme, psikoloji ve ilgili alanlarda 2007’li yıllardan sonra incelenmeye başlanmıştır. Özellikle Taysi’nin (2007b) "Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği"ni Türk kültürüne uyarlaması ile başkalarını affetme ile ilgili çalışmalar Türkiye’de de ele alınmaya başlanmıştır. Bugay ve Demir’in (2010) Heartland Affetme Ölçeği’ni Türk kültürüne uyarlamaları ile birlikte hız kazanan söz konusu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve genellikle evli ya da romantik ilişki yaşayan çiftler veya üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü gözlenmektedir.

Taysi (2007a) yaptığı araştırmada, 80 evli çiftin (80 kadın, 80 erkek) evlilik uyumlarının ve nedensellik-sorumluluk yüklemelerinin evlilik ilişkisindeki affetme düzeyini yordama gücünü incelemiştir. Araştırma sürecinde katılımcılardan veri elde etmek amacıyla, Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği ve Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda; evlilik uyumu ve yüklemelerin evli

çiftlerde affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Her iki cinsiyetteki bireylerde de sorumluluk yüklemelerinin nedensellik yüklemelerine göre affetmeyi daha iyi yordadığı ve incinme düzeyi arttıkça affetmenin zorlaştığı görülmüştür. Aynı zamanda her iki cinsiyet için, evlilik uyumunun da affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Alpay (2009) tarafından 200 evli birey üzerinde yürütülen bir diğer araştırmada; bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık, yaş ve evli çiftlerin eşlerine incinme derecelerinin affetmeyi yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların başkalarını affetme düzeyleri Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmiştir. Aşamalı regresyon analizi sonucunda, ikinci tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesinin ve benlik saygısının affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Yıldırım (2009) tarafından romantik ilişkisi bulunan 212 katılımcı (119 kadın ve 93 erkek) üzerinde yürütülen bir araştırmada ise; affetme, sorumluluk yüklemeleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü sınanmıştır. Affetme düzeyinin Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği kullanılarak ölçüldüğü bu çalışmada, hem bağlanma stilleri hem de sorumluluk yüklemelerinin affetme ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkiye, sorumluluk yüklemelerinin kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Ayten (2009) ise yaşları 17 ile 70 arasında değişen 321 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmada affetme eğilimi, demografik değişkenler ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada Affetme Eğilimi Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır. Analizler sonucunda; dindarlığın; genel affetme eğilimi ve affetmenin iyimserlik alt boyutu ile olumlu yönde; kaçma ve öç alma alt boyutları ile ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Başkalarını affetme ile ilgili bir diğer araştırma da Bugay ve Demir (2011a) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada kişilerarası ilişkilerdeki hataya ilişkin özelliklerin (hatanın büyüklüğü, tekrarı, sonuçları, telafi edilebilirliği,

hatayı kimin yaptığı, hatadaki sorumluluk, kasıt olması ve özür dilenmesi) başkalarını affetmeyi yordama gücü ve bireylerin hangi alanlarda yapılan hataları affetmekte zorlandıkları incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların başkalarını affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülmüştür. Üniversitede öğrenim görmekte olan 376 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonucunda; hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin çoğunun, ailesel konularla ilgili hataları affetmekte zorlandıklarını belirttikleri görülmüştür.

Alp ve Ercan (2011) ise 136 öğretmen ile gerçekleştirdiği araştırmada; öğretmenlerin işyerlerinde yıldırımaya maruz kalma ve affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; affetmenin kadın ya da erkek olma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Özel ve kamu kuruluşlarında çalışan 290 bireyin katılımıyla yürütülen bir diğer çalışmada (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012); başkalarını ve durumu affetme, intikam niyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeği ile, intikam niyetleri ise araştırmacılar tarafından Türk kültürüne uyarlanan Wade İntikam Niyeti Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırma sonucunda; ruh sağlığının katılımcıların başkalarını ve durumu affetme düzeyleri ile olumlu yönde; intikam eğilimleri ile ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Bugay ve Mullet (2013) tarafından yapılan araştırmada ise Affetmenin Kavramsallaştırılması Anketi (Conceptualizations of Forgiveness Questionnaire), Affedicilik Anketi (Forgivingness Questionnaire) ve Affetme Arayışı Eğilimi Anketi'nin (Disposition to Seek Forgiveness Questionnaire) Türk kültürüne uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiş ve Türkiye'de yaşayan 252 öğrenci ile Fransa'da yaşayan 216 öğrencinin affetmenin söz konusu boyutları açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı araştırma sonucunda; Türk katılımcıların koşulsuz affetme ve koşulsuz affetme arayışı düzeylerinin

Fransız katılımcılara göre daha düşük olduğu, affetme sürecinde koşullara hassasiyet gösterme düzeylerinin ise Fransız katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Affetme ve umudun, yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelendiği bir diğer araştırma ise Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından yürütülmüştür. Çalışmaya 486 üniversite öğrencisi katılmıştır ve katılımcıların affetme eğilimleri Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülmüştür. İncelemeler sonucunda; affetme ve umudun ilgili değişkenler arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği görülmüştür.

Affetmenin önemli bir diğer boyutu da bireyin yaptığı bir hatadan sonra kendini affetmesidir. Kendini affetme ile ilgili Türkiye'deki ilk çalışma Bugay (2010) tarafından yapılmıştır. Türkiye'de affetmenin bu alt boyutunun ele alındığı çalışmaların yok denecek kadar az sayıda olduğu görülmektedir.

Bugay (2010); Hall ve Fincham'ın kendini affetme modelinden yola çıkarak, kişinin kendini affetmesinde etkili olabilecek sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada, 815 katılımcının kendilerini affetme eğilimleri Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür ve yapısal eşitlik modeli analizi sonucunda değişkenlerin kendini affetmedeki toplam varyansın %32'sini açıkladığı görülmüştür.

Kendini affetmenin ele alındığı bir diğer çalışmada; Bugay ve Demir (2012), üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik tasarladıkları grupta psikolojik danışma programının etkililiğini test etmişlerdir. Öntest-sontest kontrol grublu modelin kullanıldığı çalışma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda yer alan 16 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sürecinde deney grubundaki öğrencilerle 5 hafta boyunca, haftada bir kez, 90 dakikalık oturumlarda bir araya gelinmiştir. Katılımcıların affetme eğilimleri Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülmüştür. Çalışma sonucunda deney ve kontrol grubundaki bireylerin kendini affetme

sonuçları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin başkalarını affetme ve genel affetme düzeylerini olumlu yönde arttırdığı görülmüştür.

Görüldüğü gibi Türkiye’de başkalarını ve özellikle kendini affetme ile ilgili araştırmaların geçmişi oldukça yenidir. Araştırmalarda genellikle betimsel yöntemler kullanıldığı, yalnızca Bugay ve Demir (2012) tarafından yapılan araştırmada deneysel bir desenin tercih edildiği gözlenmektedir. Araştırma bulguları başkalarını affetmenin evlilik uyumu, dindarlık, ruh sağlığı, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile olumlu yönde; incinme düzeyi, kıskançlık ve intikam niyeti ile ise olumsuz yönde ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

### **2.5.3. Affetme, Empati, Ruminasyon ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar**

Bu bölümde öncelikle yurtdışında ve yurtiçinde affetme ve araştırmanın diğer değişkenlerini birlikte ele alan araştırmalar, ayrı ayrı başlıklar halinde sunulmuştur. Daha sonra bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmalardan bazı örneklerle yer verilmiştir.

#### **2.5.3.1. Affetme ve Empati ile ilgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde affetme ve empatinin bir arada ele alındığı çalışmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur. Yurtdışında affetme ve empatinin bir arada incelendiği araştırmaların 2000’li yıllardan sonra hız kazandığı görülmektedir. McCullough ve diğerlerinin (1998) empati ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiye dikkat çekmelerinin bu konuda etkili olduğu düşünülmektedir. Empatinin; affetme ile ilgili araştırmalarda zaman zaman tek boyutlu bir özellik olarak, zaman zaman da perspektif alma, empatik ilgi, kişisel rahatsızlık gibi ayrımlar yapılarak ele alındığı görülmektedir. Araştırmaların büyük bir kısmının, üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiği, bazı çalışmaların ise farklı gruplar üzerinde yürütüldüğü gözlenmektedir.

Başkalarını affetme ve empati ile ilgili bir çalışma Konstam, Chernoff ve Deveney (2001) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmada 138 katılımcının başkalarını affetme düzeyleri ile suçluluk, utanç eğilimleri ve empatinin alt boyutları olan perspektif alma, empatik ilgi, fantezi ve kişisel rahatsızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların başkalarını affetme düzeyleri Enright Affetme Envanteri ile, empati düzeyleri ise Kişilerarası Tepkisellik İndeksi ile ölçülmüştür. Analizler sonucunda; suçluluk eğilimi, perspektif alma, empatik ilgi ve öfkenin azalması ile affetme arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınlar ve erkekler için affetmeyi yordayan değişkenlerin farklılaştığı; kadınlarda suçluluk eğilimi, öfkenin azalması ve objektifliğin, erkeklerde ise yaş, utanç eğilimi ve gururun regresyon denklemine girdiği görülmüştür.

Konstam, Holmes ve Levine (2003) tarafından 92 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise; başkalarını affetme, affetmeme, empati, başa çıkma stilleri, bencillik, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve dindarlık eğilimi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Wade Affetme Ölçeği (affetme ve affetmeme alt ölçekleri), Başa Çıkma Stilleri Anketi, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi ve Bencillik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; kadınların, daha yaşlı, gelir düzeyi daha yüksek ve daha dindar olan katılımcıların ve empatik ilgi ile duygusal başa çıkma stili puanları daha yüksek olan bireylerin başkalarını affetme eğilimlerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Bencillik eğilimi yüksek olan bireylerin ise başkalarını affetme eğilimlerinin azaldığı bulunmuştur. Affetmemenin ise bencillik ile olumlu yönde, kalan diğer değişkenlerle ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda ise affetmemenin sadece bencillik ve gelir tarafından; affetmenin ise duygusal başa çıkma, gelir ve dindarlık tarafından anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Cinsiyetin her iki regresyon modeli için de anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Yaşları 25 ile 45 arasında değişen 127 katılımcı ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise duygusal empati ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye cinsiyetin aracılık edip etmediği ve başkalarını affetme eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir (Toussaint ve Webb, 2005). Araştırmada veri toplama amacıyla Enright Affetme Envanteri ve Dengeli

Duygusal Empati Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal empatinin, affetmenin affedici davranış alt ölçeği ile olumlu yönde ilişki gösterdiği ancak affedici duygu ya da affedici bilişler alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadın ya da erkek olmanın affetme eğilimi açısından anlamlı bir farklılığa yol açmadığı, cinsiyetin affetme ile duygusal empati arasındaki ilişkiye yalnızca erkekler için aracılık ettiği bulunmuştur.

Wade ve Goldman (2006) ise affetmeyi geliştirmek amacıyla uyguladıkları grupla müdahale programının etkililiğini inceledikleri bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada 144 üniversite öğrencisi yer almış ve 2 hafta süren grup programı toplam 6 oturumda tamamlanmıştır. Araştırmada Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ve Batson Empati Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler katılımcılara uygulama öncesi ve sonrası olmak üzere toplam iki defa uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; yalnızca kadınların SKMÖ ile ölçülen inciten kişiden intikam alma isteklerinde uygulama sonrasında anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. Her iki cinsiyet için de katılımcıların kaçınma ve empati düzeylerinde ise uygulama öncesi ve sonrasında anlamlı düzeyde azalma olmadığı bulunmuştur.

Mellor, Fung ve Mamat (2012) ise 233 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında; empati, başkalarını affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada katılımcıların empati düzeylerini ölçek amacıyla Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin perspektif alma ve empatik ilgi alt ölçekleri, durumluk affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla ise Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği kullanılmıştır. Analizler sonucunda; erkeklerin, intikam arayışı eğilimlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ancak inciten bireyden kaçınma eğilimi açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca her iki cinsiyet için de empatik ilgi ile başkalarını affetmenin alt boyutları arasında olumsuz yönde ilişki olduğu ancak perspektif alma ile kaçınma arasındaki ilişkinin erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergenlik dönemindeki 161 katılımcı ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada (Johnson, Wernli ve LaVoie, 2013) ise, ergenlerin arkadaşlık

ilişkilerindeki affetme eğilimleri ile ilişkili olabilecek değişkenler araştırılmıştır. Araştırma sonucunda çalışma grubunun tamamı için empatinin, ilişki bağlılığının ve inciten bireyin hatasından dolayı özür dilemiş olmasının affetmeyi olumlu yönde; incinen bireyin incinme derecesinin ve öfke düzeyinin ise olumsuz yönde yordadığı görülmüştür.

Davis ve Gold (2011) ise romantik ilişkisi olan 170 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada başkalarını affetme, duyuşsal empati, inciten kişi ile ilgili algılanan pişmanlık ve yüklemelerdeki kararlılık arasındaki yapısal ilişkileri incelemiştir. Yapılan yol analizi sonucunda; incinen bireyin inciten kişinin pişmanlık duyduğuna yönelik algılarındaki artışın, empati ve affetme ile olumlu yönde; incinen bireyin kararlı yükleme tutumu ile ise olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca pişmanlığın, empati üzerindeki etkisine kararlı yüklemelerin; kararlı yüklemelerin affetme üzerindeki etkisine ise empatinin aracılık ettiği görülmüştür.

Görüldüğü gibi başkalarını affetme ile empati arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalara alanyazında sıklıkla rastlanmaktadır. Bireylerin başkalarını affetmelerinin yanısıra kendilerini affetmelerinin de psikolojik sağlıklarıyla ilişkili olduğunun anlaşılmasından bu yana, empatinin bu bağlamdaki araştırmalara da konu olmaya başladığı dikkat çekmektedir.

Örneğin Macaskill, Maltby ve Day (2002), 324 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kendini ve başkalarını affetme ile empati arasındaki ilişkileri incelemiştir. Ayrıca ilgili değişkenlerin cinsiyet ve yaşa göre farklılık gösterip göstermediklerine de bakmışlardır. Çalışmada Mauger'in Affetme Ölçeği (kendini ve başkalarını affetme alt ölçekleri) ile Mehrabian ve Epstein Empati Ölçeği (duyuşsal affetme için) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; affetmenin yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca kendini affetme ile duyuşsal empati arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken; duyuşsal empati ile başkalarını affetme arasında olumlu yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Zechmeister ve Romero (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ise yaşları 18 ile 68 arasında değişen 122 katılımcı yer almıştır. Araştırmada bireylerden, kişilerarası ilişkilerinde incindiklerini ya da karşıdaki kişiyi



incittiklerini hissettikleri yaşantılarını hatırlamaları ve bu durumları bir öykü tarzında yazmaları istenmiştir. Ayrıca yaptıkları hata karşısında affedilip affedilmediklerini veya kendilerini affedip affetmediklerini belirtmeleri talep edilmiştir. Çalışmada bireylerin sürekli empati eğilimleri, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin perspektif alma ve empatik ilgi alt ölçekleri aracılığıyla ölçülmüştür. Katılımcıların öykülerinde ifade ettikleri durumluk empati eğilimleri ise; Davis'in (1980; 1983) perspektif alma, empatik ilgi, fantezi, kişisel rahatsızlık sınıflaması temel alınarak kodlanmış ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; öykülerinde inciten bireyi affettiklerini belirten kişilerin, affetmediklerini belirten kişilere oranla, inciten bireyin bakış açısından olaylara daha fazla bakabildikleri ve bu kişiye yönelik daha fazla empatik ilgi tepkisi ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca inciten bireylerin incinen kişi ile empati kurma eğilimleri arttıkça, kendilerini affetme eğilimlerinin azaldığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada (Hodgson ve Wertheim, 2007) 110 katılımcının empati ve duygu yönetimi düzeylerinin, kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada Sürekli Affetme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi ve Sürekli Üst-Duygudurum Ölçeği (The Trait Meta-Mood Scale) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda başkalarını affetmenin en güçlü yordayıcısının empatinin perspektif alma alt boyutu olduğu, perspektif alma arttıkça affetmenin de arttığı ve perspektif almanın başkalarını affetme ile duygu yönetimi arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca duygusal açıklık (emotional clarity) düzeyi yüksek olan ya da empatinin kişisel rahatsızlık düzeyi düşük olan bireylerin kendilerini affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Rangganadhan ve Todorov (2010) ise, araştırmalarında kendini affetme ile empati, utanç, suçluluk, uzlaştırıcı davranışlar ve dindarlık arasındaki yapısal ilişkileri incelemişlerdir. Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Uzlaştırıcı Davranışlar Ölçeği gibi ölçme araçlarının kullanıldığı çalışmaya 150 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda; kendini affetmenin dindarlık eğilimi ya da

cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutu ile kendini affetme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kişisel rahatsızlığın, kendini affetme ile utanç arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Bunlara ek olarak Hall ve Fincham (2005)'in modelinin aksine bu modelde; suçluluk ve başkalarına odaklı empatinin, kendini affetme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Kendini ve başkalarını affetme ile empati, benlik saygısı ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer çalışma da Turnage, Hong, Steveson ve Edwards (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunda, üniversitede sosyal hizmet bölümünde öğrenim görmekte olan 86 öğrenci yer almıştır. Katılımcılardan veri toplamak amacıyla Mehrabian ve Epstein Empati Ölçeği, Mauger Affetme Ölçeği ve Evrensel Özsaygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öz saygı puanlarındaki artışın hem kendini hem de başkalarını affetme puanlarındaki artış ile ilişkili olduğu ve özsaygının her iki affetme türünün de anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal empatinin ise sadece başkalarını affetme ile olumlu yönde ilişki gösterdiği ve başkalarını affetmeyi yordadığı tespit edilmiştir.

McGaffin, Lyons ve Deane (2013) ise madde ve alkol bağımlısı 133 katılımcının kendilerini affetme düzeyleri ile ilişkili olabilecek değişkenleri incelemişlerdir. Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeğinin kullanıldığı çalışma sonucunda; katılımcıların suçluluk düzeyleri arttıkça kendilerini affetme olasılıklarının arttığı, utanç düzeyleri arttıkça ise kendilerini affetme olasılıklarının azaldığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak katılımcıların başkalarına odaklı empati düzeylerinin kendini affetme ile anlamlı ilişki göstermediği ancak empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun kendini affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurtdışında affetme ve empati ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde; empatiyi duyuşsal ve bilişsel bir yapı olarak ayrı ayrı ele alan çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Empati ile affetme arasındaki ilişkilerin; ele alınan alt boyuta göre farklılaştığı dikkat çekmektedir. Bilişsel

empatinin alt boyutu olarak kabul edilen perspektif almanın ve duyuşsal empatinin genellikle başkalarını affetme ile olumlu ilişki gösterdiği dikkat çekmektedir. Empatinin bu alt boyutlarının kendini affetme ile ilişkisi konusunda ise alanyazında tutarlı bulgular olmadığı görülmektedir. Türkiye’de ise empati ile affetme arasındaki ilişki yalnızca Alpay (2009) tarafından yapılan bir çalışmada incelenmiştir ve araştırma sonucunda katılımcıların empati düzeylerindeki artışın başkalarını affetme düzeyindeki artışın anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

### **2.5.3.2. Affetme ve Ruminasyon ile ilgili Yapılan Araştırmalar**

Alanyazında affetme ve ruminasyonun birlikte ele alındığı çalışmaların, 1998 yılında McCullough ve diğerlerinin öne sürdükleri sosyal psikolojik belirleyiciler modeli ile başladığı görülmektedir. Başlangıçta yalnızca başkalarını affetme ile ilgili çalışmalarda incelenen bu kavramın, kendini affetme ile ilgili araştırmalara da konu olmaya başladığı dikkat çekmektedir. Kesitsel ve deneysel desende farklı çalışmaların yapıldığı ve araştırmaların özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı gözlenmektedir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışma Ysseldyk, Matheson ve Anisman (2007) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ruminasyonun başkalarını affetme ve intikamcı eğilimler ile nasıl bir ilişki gösterdiği ve bu değişkenlerin psikolojik sağlık ile ilişkilerinde ruminasyonun nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. Affetme Eğilimi Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nin kullanıldığı çalışma sonucunda; başkalarını affetmedeki artışın ve intikamcı eğilimlerdeki azalmanın fiziksel sağlıktaki artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ruminasyonun özellikle saplantılı düşünme alt boyutunun başkalarını affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Kültürlerarası karşılaştırmanın yapıldığı bir diğer araştırma ise Suchday, Friedberg ve Almeida (2006) tarafından yapılmıştır. Başkalarını affetme, ruminasyon, stres ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bu çalışmada; 188 Hindistanlı üniversite öğrencisi ile daha önce yapılan bir

araştırmada yer alan 71 Amerikalı üniversite öğrencisinin verileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda her iki grup için de ruminasyon ve stres düzeyindeki artmanın, düşük düzeydeki başkalarını affetme puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca iki farklı kültürde yer alan bireylerin başkalarını affetme, ruminasyon ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Burnette, Taylor, Worthington ve Forsyth (2007) ise sırasıyla 213 ve 218 üniversite öğrencisi ile yaptıkları iki çalışma sonucunda; güvensiz bağlanma eğilimi ile başkalarını affetme arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu ve bağlanma ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye öfke ile ilgili ruminasyonun aracılık ettiğini bulmuşlardır. Araştırmada Sürekli Affetme Ölçeği, Ruminasyon Eğilimi Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği kullanılmıştır.

McCullough, Bono ve Root (2007) ise son 7 gün içerisinde önemli bir incinme durumu yaşamış 89 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, katılımcıların başkalarını affetme eğilimini Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile, ruminasyon eğilimlerini ise Olayın Etkisi Ölçeği ile ölçmüşlerdir. Katılımcılara ölçekler ilk kez uygulandıktan sonra, 3, 5, 7 ve 9. haftalarda tekrar uygulanmıştır. Sonuç olarak bireylerin ruminasyon düzeylerindeki artışın, başkalarını affetme düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğu; ayrıca ruminasyon ile başkalarını affetme (kaçınma ve intikam alt boyutları) arasındaki ilişkiye inciten bireye yönelik öfke duygusunun aracılık ettiği ancak olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, korku ya da algılanan incinme düzeyinin aracılık etmediği görülmüştür. Bunlara ek olarak ruminasyondaki artışın tutarlı bir şekilde başkalarını affetmedeki azalmadan önce meydana geldiği tespit edilmiştir.

Stoia-Caraballo ve diğerleri (2008) ise 277 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda; başkalarını affetme ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiye hem öfke hakkında sürdürülen ruminasyonun hem de depresyon ve anksiyetenin (olumsuz duygular) aracılık ettiğini bulmuşlardır. Çalışmada Affetme Ölçeği, Affetme Olasılığı Ölçeği, Öfke hakkında

Ruminasyon Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Uyku-Uyanıklık Etkisi Envanteri ve Depresyon Kaygı Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Cho-rong, Toussaint ve Myoung-ho'nun (2009) yaptığı araştırmada ise başkalarını affetme ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada; Heartland Affetme Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ruminasyon toplam puanının, ruminasyon alt ölçeklerinden saplantılı düşünme ve depresif ruminasyonun başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği ve başkalarını affetme ile depresyon arasındaki ilişkide ayrı ayrı aracı rolleri olduğu bulunmuştur. Ancak ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin (reflecting) ise başkalarını affetme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Lucas, Young, Zhdanova ve Alexander (2010) tarafından yürütülen araştırmada, insanların kendileriyle ve başkalarıyla ilgili adalet inançlarının affetme ile nasıl bir ilişki gösterdiği belirlenerek, bu ilişkilerde ruminasyon ve dürtüselliğin aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların affetme düzeylerinin Heartland Affetme Ölçeği, ruminatif düşünme düzeylerinin ise Olayın Etkisi Ölçeği ile ölçüldüğü çalışmada 278 birey yer almıştır. Kurulan yapısal eşitlik modelleri analiz edildiğinde; bireylerin kendileriyle ilgili adalet inançlarının affetme ile olumlu yönde, başkalarıyla ilgili adalet inançlarının ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Ayrıca ruminasyon ve dürtüselliğin bu farklı iki ilişkiye de tam olarak aracılık ettiği ve ruminasyonun affetme toplam puanı ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Romantik ilişkisi olan 80 birey ile gerçekleştirilen bir diğer çalışma (Karremans ve Smith, 2010) sonucunda da; bireyin, ilişkinin sonuçları ya da kaynakları üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi anlamına gelen gücün başkalarını affetme eğilimi ile olumlu yönde ilişki gösterdiği ve ruminasyonun bu ilişkide aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların başkalarını affetme eğilimleri Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile; incinme durumu ile ilgili ruminasyon yapma düzeyleri ise üç ayrı madde aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada (Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang, 2011) ise başkalarını affetme, güven ve ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Affetme Eğilimi Ölçeği ve Ruminasyon Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar güven ve affetme puanlarına göre dört ayrı kategoriye ayrılmışlardır. Bunlar güvenli-affedici, güvenli-affedemeyen, güvensiz-affedici ve güvensiz-affedemeyen kategorileridir. Araştırma sonucunda; genel affetme ve güven puanları arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki olduğu, güvensiz bireylerin güvenli bireylerden daha az affedici oldukları görülmüştür. Ayrıca güvenli-affedici bireylerin öfkeli düşüncelerle ilgili ruminasyon yapma eğilimlerinin diğer gruptakilere göre düşük olduğu ve güvensiz-affedemeyen gruptakilerin ise en yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Allemand, Steiner ve Hill (2013) ise başkalarını affetmeyi geliştirmeye yönelik tasarladıkları psikoeğitim programının ileri yetişkinlik evresindeki 78 birey üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Öntest-sontest kontrol gruplu bu deneysel çalışmada katılımcıların 56'sı deney grubunda, 26'sı ise kontrol grubunda yer almıştır. Araştırma sonucunda; deney grubundaki bireylerin affetmemenin önemli göstergelerinden biri olan kaçınma güdülerinde, üzüntü, ruminasyon ve duygusal acı düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Ruminasyonun başkalarını affetme ile ilgili araştırmaların yanısıra kendini affetme eğilimi ile ilgili çalışmalara da konu olduğu görülmektedir. Örneğin Barber, Maltby ve Macaskill (2005) 215 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öfke hakkında ruminasyon ile bireyin kendini ve başkalarını affetme eğilimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılara Heartland Affetme Ölçeği ile Öfke Hakkında Ruminasyon Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; ruminasyonun hem kendini hem de başkalarını affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin intikam düşüncelerine yönelik ruminasyon ile meşgul olmasının daha çok başkalarını affetmeyi zorlaştırdığı, öfke ile ilgili anılara yönelik ruminasyonla meşgul olmasının ise kendini affetmeyi zorlaştırdığı görülmüştür.

Türkiye'de ise ruminasyon ve affetmenin yalnızca Heartland Affetme Ölçeği'nin kültüre uyarlama çalışmalarının yapıldığı araştırmalarda (Bugay ve

Demir, 2010; Bugay, Demir ve Develi, 2012) ve Bugay (2010) ile Bugay ve Demir (2011b) tarafından yapılan iki ayrı çalışmada ele alındığı görülmektedir.

Bugay (2010) tarafından yapılan bu çalışmalardan birinde kendini affetme ile ruminasyon arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bugay ve Demir'in (2011b) 193 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri diğer çalışmada ise; yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü incelenmiştir. Katılımcıların kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin Heartland Affetme Ölçeği ile ölçüldüğü çalışma sonucunda; affetmenin her iki alt boyutuyla yaşam doyumu arasındaki ilişkide, ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Görüldüğü gibi affetme ve ruminasyon ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Yurtdışında yapılan araştırma bulguları ise çoğunlukla ruminasyonun hem başkalarını affetme ile hem de kendini affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu yönündedir.

### **2.5.3.3. Affetme ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile ilgili Yapılan Araştırmalar**

Başkalarını ve kendini affetme süreci ile ilgili öne sürülen modellerde bilişsel modelin izlerine sıklıkla rastlansa da; alanyazında bilişsel çarpıtmalarla affetmenin bir arada ele alındığı çalışmalara pek rastlanamamaktadır. Navidian ve Bahari (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, boşanma öncesinde psikolojik danışma hizmeti almaya yönlendirilmiş 60 evli çift yer almıştır. Çalışmada, araştırmacılar tarafından tasarlanan affetme-odaklı, umut-odaklı, affetme ve umut-odaklı üç farklı gruba müdahale programının evli çiftlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Kontrol grubunun da oluşturulduğu çalışmada 60 birey seçkisiz bir şekilde dört farklı gruba dağıtılmıştır. Her bir gruptaki bireylerle haftada bir kez bir araya gelinerek toplam 8 oturum gerçekleştirilmiştir. Öntest-sontest, kontrol gruplu bu çalışmada; katılımcılara programa katılmadan önce ve program tamamlandıktan üç hafta sonra Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda; affetme-odaklı ve umut-odaklı gruplara katılan bireylerin bilişsel çarpıtma düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı; ancak karma müdahale programına katılan bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumaya yönelik çarpıtmalarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü gibi affetme ile bilişsel çarpıtmaların birlikte ele alındığı araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Söz konusu iki yapının bir arada incelendiği çalışmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

#### **2.5.3.4. Affetme, Empati, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Ruminasyon ile ilgili Yapılan Araştırmalar**

Alan yazında, affetme ile ilgili çalışmalarda empati ve ruminasyonu ayrı ayrı ele alan çalışmalar olduğu gibi bu iki değişkenin bir arada ele alındığı araştırmalar da bulunmaktadır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ise bu değişkenlerle birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Örneğin Berry ve diğerleri (2005) tarafından yürütülen çalışmada; dört farklı araştırma gerçekleştirilerek ruminasyon, empati ve farklı değişkenler ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılmıştır. Sırasıyla 179, 233, 80 ve 66 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmalar sonucunda; başkalarını affetme eğiliminin ruminasyon eğilimiyle, saldırganlığın öfke ve düşmanlık alt boyutlarıyla ve beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik alt boyutuyla olumsuz yönde; kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uygunluk alt boyutları ve empatinin empatik ilgi ve perspektif alma alt boyutlarıyla ise olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Başkalarını affetme, empati ve ruminasyonun, üniversite öğrencilerinin yanısıra evli bireylerle ilgili yürütülen çalışmalara da konu olduğu görülmektedir. Örneğin Paleari, Regalia ve Fincham (2005), 243 evli birey (119 erkek, 124 kadın) ile gerçekleştirdikleri boylamsal bir araştırmada; ruminasyon, empati, evlilikte affetme ve evlilik kalitesi arasındaki yapısal ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada Olayın Etkisi Ölçeği, Duygusal Empati Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Evlilikte



Affetme Ölçeği katılımcılara 6 ay ara ile iki defa uygulanmıştır. İncelemeler sonucunda, hem ruminasyon hem de empati puanlarının, aynı zamanda ölçülen evlilik kalitesi ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca affetmenin de evlilik kalitesini olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Witvliet, Hinze ve Worthington'un (2008) yaptığı deneysel bir çalışmada ise ruminasyon, empati, dini bağlılık, intikam, kardiyovasküler tepkiler ve affetme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya kendini Hristiyan olarak tanımlayan 57 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılardan öncelikle Dini Bağlılık Envanterini, Sürekli Affetme Ölçeği'ni, Affediciliğin Suç Öyküsü Testi'ni (Transgression Narrative Scale of Forgivingness), Ruminasyon Eğilimi Ölçeği'ni ve Öfke Eğilimi Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcılara soygun içerikli bir senaryo ve akabinde soygunun olumsuz sonuçları ile ilgili ikinci bir senaryo verilerek bunu okumaları ve hayal etmeleri istenmiştir. Katılımcıların olayı hayal etmeleri sırasında kardiyovasküler tepkileri ölçülmüştür ve Suça ilişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği'ni, Batson Empati Ölçeği'ni ve İnciten Bireye Yönelik Olumlu Tepkiler Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda; dini bağlılığın yüksek düzeyde affetme eğilimi ile olumlu yönde, ruminasyonla ise olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca belirli bir suç durumu ve onun olumsuz sonuçları hayal edildiği zaman; dini bağlılıktaki yüksek puanların intikam arayışlarındaki azalma, empati ve affetme düzeyindeki artma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ruminasyon, empati ve affetmenin birlikte ele alındığı bir başka çalışmada; ilgili değişkenlerle bağlanma ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Burnette ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 221 üniversite öğrencisi yer almıştır ve katılımcıların başkalarını sürekli affetme eğilimleri ölçülmüştür. Ayrıca çalışmada Ruminasyon-Yansıtma Ölçeği ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi kullanılmıştır. Kurulan yapısal eşitlik modellerinin değerlendirilmesi sonucunda; kaçınmalı bağlanma ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye sadece empatinin empatik ilgi alt boyutunun; kaçınmalı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiye ise empatik ilgi ve affetmenin aracılık ettiği görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile başkalarını

affetme arasındaki ilişkiye ise ruminasyonun kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Yani kaçınmalı bağlanan kişilerin düşük empatik ilgi düzeylerinden dolayı, kaygılı bağlanan kişilerin ise yüksek ruminatif düşünme eğilimlerinden dolayı affetmekte zorluk çektikleri tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada dört farklı model kurularak, empati, ruminasyon, başkalarını affetme ve cinsiyet rolü yönelimi arasındaki yapısal ilişkiler incelenmiştir. Modica (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Bem Cinsiyet Rolü Envanteri, Ruminasyon Eğilimi Ölçeği, Öfke Hakkında Ruminasyon Ölçeği, Toronto Empati Ölçeği, Kişilerarası Tepkiselik İndeksi, Sürekli Affetme Ölçeği ve Affetme Olasılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öfke ile ilgili ruminasyonun başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordadığı, cinsiyet rolü yönelimlerinden kadınsılığın ise affetmeyi olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet rollerinden erkeksiliğin affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca yapılan ek analizlerde empati ile affetme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ayrıca kadınsılığın affetme ve empati arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Başkalarını ve kendini affetme ile empati ve ruminasyonun bir arada ele alındığı çalışmaların yurtdışındaki alanyazında gün geçtikçe arttığı ve çeşitlenerek sürdüğü görülmektedir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ise affetme ile ilgili çalışmalarda ele alınmadığı dikkat çekmektedir. Türkiye'de ise bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaların yok denecek kadar az sayıda olduğu gözlenmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, veri toplama araçlarının yapısı, psikometrik özellikleri, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modellerinin farklı kaynaklarda farklı şekillerde gruplandığı görülmektedir. Özellikle son dönemlerde, genel araştırma türlerinin betimsel, ilişkisel ve müdahaleli olarak ayrıldığı ve betimsel ile ilişkisel araştırmalar arasındaki ayrıma vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Ancak Fraenkel ve Wallen (2009, s. 328) ve Karasar'ın (2012, s. 79) da belirttiği gibi ilişkisel araştırmalar da aslında betimsel araştırmaların bir çeşididir. Çünkü ilişkisel araştırmalarda da temelde; var olan ilişkiler ve bağlantılar bulunup, var olduğu şekliyle tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle bu araştırma; üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, empati ve ruminasyon düzeylerinin birlikte, affetmeyi yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Ayrıca açıklayıcı ve yordayıcı olmak üzere iki türü bulunan korelasyonel çalışmaların, yordayıcı araştırmalar grubunda yer almaktadır.

Araştırmanın yordanan değişkenleri, üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeyleridir. Yordayıcı değişkenler ise; öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, empati ve ruminasyon düzeyleridir. Bunun yanı sıra araştırmada katılımcıların başkalarını ve kendini

affetmeye yönelik tutumlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

### **3.2. Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi, Dicle Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 527 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, üniversite, sınıf, anne-baba eğitim düzeyi, ailedeki doğum sırası, kardeş olup olmaması durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 3'te sunulmuştur.

**Çizelge 3. Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları**

<b>Değişkenler</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>	<b>Toplam</b>
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	271	51.4	527
Erkek	256	48.6	%100
<b>Üniversite</b>			
Ankara Üniv.	163	30.9	527
Dicle Üniv.	189	35.9	%100
Ort. Doğu Tek. Üniv.	175	33.2	
<b>Sınıf Düzeyi</b>			
Hazırlık	36	6.8	527
1. sınıf	140	26.6	%100
2. sınıf	134	25.4	
3. sınıf	106	20.1	
4. sınıf	111	21.1	
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>			
Okm. yaz. bilmiyor	116	22.0	527
İlk-Ortaokul Mezunu	184	34.9	%100
Lise Mezunu	103	19.5	
Üniversite Mezunu	124	23.5	
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>			
Okm. yaz. bilmiyor	19	3.6	527
İlk-Ortaokul Mezunu	181	34.3	%100
Lise Mezunu	126	23.9	
Üniversite Mezunu	201	38.1	
<b>Aylık Ortalama Gelir</b>			
0-700 TL	51	9.7	526
701-1500 TL	133	25.3	%99.8
1501-3000 TL	203	38.6	
3001 TL ve üstü	139	26.4	
<b>Kardeş Durumu</b>			
Var	484	91.8	527
Yok	43	8.2	%100
<b>Doğum Sırası</b>			
Tek Çocuk	43	8.2	526
İlk Çocuk	187	35.5	%99.8
Ortanca Çocuk	151	28.7	
Son Çocuk	145	27.6	
<b>İncitme Durumu</b>			
Evet	494	93.7	527
Hayır	33	6.3	%100
<b>Affedilme Deneyimi</b>			
Evet	454	86.1	494
Hayır	40	7.6	%93.7

Çizelge 3'te görüldüğü gibi araştırmaya 271'i (% 51.4) kadın, 256'sı (% 48.6) erkek olmak üzere toplam 527 kişi katılmıştır. Yaş aralıkları 18-33 arasında değişen bu bireylerin yaş ortalamaları  $\bar{X} = 21.44$ 'tür (SS= 2.05). Katılımcıların 163'ü (% 30.9) Ankara Üniversitesi'nde, 189'u (% 35.9) Dicle Üniversitesi'nde, 175'i (% 33.2) ise Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde; 36'sının (% 6.8) hazırlık sınıfı, 140'ının (% 26.6) 1. sınıf, 134'ünün (% 25.4) 2. sınıf, 106'sının 3. sınıf (% 20.1), 111'inin (% 21.1) ise 4. sınıf olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde; 116'sının (% 22.0) annesinin okuma yazma bilmediği, 184'ünün (% 34.9) annesinin ilkokul ya da ortaokul mezunu olduğu, 103'ünün (% 19.5) annesinin lise mezunu olduğu, 124'ünün (% 23.5) annesinin ise üniversite, yüksek okul ya da lisans üstü eğitim mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde ise; 19'unun (% 3.6) babasının okuma yazma bilmediği, 181'inin (% 34.3) babasının ilkokul ya da ortaokul mezunu olduğu, 126'sının (% 23.9) babasının lise mezunu olduğu, 201'inin (% 38.1) babasının ise üniversite, yüksek okul ya da lisans üstü eğitim mezunu olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin 51'inin (% 9.7) ailesinin aylık ortalama gelirinin 0-700 TL arasında, 133'ünün (% 25.3) 701-1500 TL arasında, 203'ünün (% 38.6) 1501-3000 TL arasında, 139'unun (% 26.4) ise 3001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireyler kardeşlerinin olup olmaması durumuna göre incelendiğinde; 484'ünün (% 91.8) kardeşinin olduğu, 43'ünün (% 8.2) ise kardeşinin olmadığı görülmektedir. Ailedeki doğum sırası açısından bakıldığında ise; katılımcıların 43'ünün (% 8.2) tek çocuk olduğu, 187'sinin (% 35.5) ilk çocuk olduğu, 151'inin (% 28.7) ortanca çocuk ya da ortanca çocuklardan biri olduğu, 145'inin (% 27.6) ise son çocuk olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak "Geçmişte istemeden de olsa karşınızdaki kişiyi kırdığınız/incittiğiniz bir durumla karşılaştınız mı?" sorusunu, katılımcıların 494'ü (% 93.7) "evet", 33'ü (% 6.3) ise "hayır" diye yanıtladığıdır. Bu soruyu "evet" olarak işaretleyen bireylerin 454'ünün (% 86.1);

"Kırdığınız/incittiğiniz kişi tarafından affedildiniz mi?" sorusuna "evet", kalan 40'ının (% 7.6) ise "hayır" olarak cevap verdikleri görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan *Kişisel Bilgi Formu*, başkalarını ve kendilerini affetme düzeylerini belirlemek amacıyla *Heartland Affetme Ölçeği*, empati düzeylerini belirlemek amacıyla *Kişilerarası Tepkisellik İndeksi*, ruminatif düşünme düzeylerini belirlemek amacıyla *Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu*, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerini belirlemek amacıyla ise *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği*, kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının özelliklerine, puanlanmasına ve psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, bölüm, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ailenin aylık ortalama gelir düzeyi, kardeşinin olup olmaması, ailedeki doğum sırası ve affedilme deneyimi olup olmaması gibi kişisel bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK 1) aracılığıyla elde edilmiştir.

#### 3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Araştırmada üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendilerini affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını ve kendini affetme alt ölçekleri kullanılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen 18 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır ve her bir alt ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Yedi dereceli Likert tipi olan ölçekte katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini

(1=Beni hiç yansıtmıyor, 3=Beni pek yansıtmıyor, 5=Beni biraz yansıtıyor, 7=Beni tamamen yansıtıyor) formda belirtmeleri istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi düz puanlanan maddelerde "Beni hiç yansıtmıyor" seçeneği için "1" puan, "Beni tamamen yansıtıyor" seçeneği için "7" puan şeklindedir. Olumsuz maddelerin de yer aldığı ölçekte, söz konusu maddeler için puanlama tersine dönmektedir ve alınan yüksek puan, bireyin affetme düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Heartland Affetme Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin ölçüt geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetmenin ruminasyon, düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ve öç alma eğilimi ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Heartland Affetme Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında ise; 3 hafta arayla test tekrar test uygulaması yapılmış ve katsayılar toplam puan için .77, kendini affetme alt ölçeği için .83, başkalarını affetme alt ölçeği için .72, durumu affetme alt ölçeği için .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları ise toplam puan için .86, alt ölçekler için ise sırasıyla .75, .78, .79 olarak bulunmuştur. (Thompson ve diğ., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Bu uygulamaya 376 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin özgün formunun 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla, Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliğini değerlendirmek için ise Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ruminatif Tepki Ölçeği ile anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği incelenmiş ve ölçeğin bütününe yaşam doyumu ile olumlu yönde, ruminasyonla ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için ise Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve katsayıların ölçeğin toplam puanı için .81, kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olduğu bulunmuştur.



Ölçeğin psikometrik özelliklerinin 796 üniversite öğrencisi üzerinde incelendiği bir diğer çalışmada (Bugay, Demir ve Develi, 2012) ise; formun Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla hem Açıklayıcı hem Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır ve benzer şekilde uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği önceki çalışma ile benzer şekilde değerlendirilmiş ve yine ölçeğin bütünüün yaşam doyumu ile olumlu yönde, ruminasyonla ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Hem alt boyutlar hem de ölçeğin bütünü için korelasyonların  $-.34$  ile  $.34$  arasında değiştiği rapor edilmiştir. Söz konusu çalışmada ölçeğin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları toplam puan için  $.80$ , alt boyutlar için ise sırasıyla  $.71$ ,  $.82$  ve  $.79$  olarak hesaplanmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları toplam puan için  $.72$ , başkalarını affetme alt ölçeği için  $.71$ , kendini affetme alt ölçeği için ise  $.61$  olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 2'de sunulmuştur.

### 3.3.3. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin empati düzeylerini belirlemek amacıyla Kişilerarası Tepkisellik İndeksi kullanılmıştır. Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin özgün formu Davis (1980) tarafından geliştirilmiştir. Empatinin çok boyutlu bir yapı olarak ele alındığı bu ölçekte, empatinin hem bilişsel hem duyuşsal boyutlarının bir arada değerlendirilebilmesi amaçlanmıştır. Ölçek, 28 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Katılımcılardan her madde için kendilerine en uygun gelen seçeneği (0= Beni iyi bir şekilde tanımlamıyor, 4= Beni çok iyi tanımlıyor) form üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi düz puanlanan maddelerde "Beni iyi bir şekilde tanımlamıyor" seçeneği için "0" puan, "Beni iyi bir şekilde tanımlıyor" seçeneği için ise "4" puan şeklindedir. Olumsuz maddelerin de yer aldığı ölçekte, söz konusu maddeler için puanlama tersine dönmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin empati kurma eğiliminin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin geçerlik çalışmaları kapsamında Jöreskog Faktör Analizi yapılmış ve empatinin farklı boyutlarını ölçen dört alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; “Perspektif alma”, “Empatik ilgi”, “Kişisel rahatsızlık” ve “Fantezi” alt ölçekleridir. Bu çalışmaların yanısıra alt ölçeklerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ve alt ölçeklerin birbirleriyle olan ilişkileri (cinsiyetler için ayrı ayrı) değerlendirilmiştir. İnceleme sonucunda; alt ölçeklerin hepsinde kadınların lehine anlamlı ortalama farklılığı olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçekler arasındaki korelasyonların  $-.29$  ile  $.33$  arasında değiştiği ve alanyazınla uyumlu şekilde perspektif almanın kişisel rahatsızlık ile olumsuz, empatik ilgi ile ise olumlu yönde ilişki gösterdiği görülmüştür (Davis, 1980).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise; Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları her iki cinsiyet için ayrı ayrı hesaplanmış ve katsayıların alt ölçekler için  $.71$  ile  $.77$  arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca ölçeğin yaklaşık iki buçuk ay arayla test tekrar test uygulaması yapılmış ve her iki cinsiyet için ayrı ayrı hesaplanan katsayıların  $.61$  ile  $.81$  arasında olduğu rapor edilmiştir (Davis, 1980).

Ölçeğin Türk kültürüne çeviri ve uyarlama çalışmaları Engeler ve Yargıç (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında ise; Davis'in (1980) çalışmasıyla benzer bir yol takip edilerek, ölçek puanlarının cinsiyetle olan ilişkisi ve alt ölçeklerin birbirleriyle olan korelasyonu (cinsiyetler için ayrı ayrı) değerlendirilmiştir. İnceleme sonucunda empatik ilgi ve kişisel rahatsızlık alt ölçeklerinde kadınların lehine anlamlı ortalama farklılıkları olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçek puanlarının birbirleriyle olan korelasyonun da önceki çalışmalarla uyum içinde olduğu, korelasyonların  $-.12$  ile  $.33$  arasında değiştiği rapor edilmiştir (Engeler ve Yargıç, 2007).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise; alt ölçeklerin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Katsayı değerleri perspektif alma alt ölçeği için  $.73$ , empatik ilgi alt ölçeği için  $.66$ , fantezi alt ölçeği için  $.76$ , kişisel rahatsızlık alt ölçeği için ise  $.60$  olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında elde edilen iki yarım test korelasyonlarına göre ise; perspektif alma alt ölçeği için Spearman-Brown ve Guttman  $r=.71$ ; empatik ilgi alt ölçeği

için Spearman-Brown  $r=.69$ , Guttman  $r=.68$ ; fantezi at ölçeği için Spearman-Brown  $r=.74$ , Guttman  $r=.73$ ; kişisel rahatsızlık alt ölçeği için ise Spearman-Brown  $r=.61$ , Guttman  $r=.58$  olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeklerin yaklaşık 24 gün arayla test tekrar test uygulaması yapılmış ve korelasyonların  $.66$  ile  $.80$  arasında değiştiği görülmüştür. Eşlenmiş t testi sonuçlarına göre de birinci ve ikinci uygulama arasında bütün alt ölçekler için anlamlı bir ortalama farklılığı olmadığı bulunmuştur (Engeler ve Yargıç, 2007).

Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin bu araştırma için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları ölçeğin toplam puanı için  $.79$ , perspektif alma alt ölçeği için  $.64$ , empatik ilgi alt ölçeği için  $.71$ , fantezi alt ölçeği için  $.72$ , kişisel rahatsızlık alt ölçeği için ise  $.65$  olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 3'te sunulmuştur.

### 3.3.4. Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ruminasyon bir başka deyişle bir olayı, olayın sonuçlarını ve içinde bulunduğu duygu durumunu tekrar tekrar düşünme düzeylerini ölçmek amacıyla Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formu kullanılmıştır.

Ruminasyon Ölçeği'nin kısa formu Treynor ve diğerleri (2003) tarafından, Ruminasyon Ölçeği'nin uzun formundan depresif belirtilerle benzerlik gösteren 12 maddenin çıkarılmasıyla oluşturulmuştur. 10 maddeden oluşan ölçekte katılımcılardan her madde için dört yanıt seçeneğinden en uygununu seçip (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çoğunlukla, 4=Her zaman) form üzerinde işaretlemesi istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi "Hiçbir zaman" seçeneği için "1" puan, "Her zaman" seçeneği için ise "4" puan şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve alınan yüksek puan, bireyin ruminasyon düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Treynor ve diğerleri (2003) ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için bir dizi Temel Bileşenler Analizi uygulamışlardır. Sonuçta ölçeğin

“Saplantılı Düşünme” ve “Derinlemesine Düşünme” olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve her bir faktörün 5 maddeden oluştuğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye'deki 387 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin Treynor ve diğerleri (2003) tarafından belirtilen iki faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin tümünden ve alt maddelerinden elde edilen puanlar ile Ruminasyon Ölçeği'nin uzun formu ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda korelasyonların .50 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda ise; ölçeğin tümü için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısının .85, derinlemesine düşünme alt ölçeği için .77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise .75 olduğu rapor edilmiştir.

Ruminasyon Ölçeği kısa formunun bu araştırma için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 4'te sunulmuştur.

### **3.3.5. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını belirlemek amacıyla, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından, bireylerin kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ondokuz maddeden oluşan ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan her madde için kendilerine en uygun gelen seçeneği (1=Hiç Katılmıyorum, 2= Çok az katılıyorum, 3=Kısmen katılıyorum, 4=Oldukça katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) form üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi "Hiç Katılmıyorum" seçeneği için "1", "Tamamen Katılıyorum" seçeneği için ise "5" puan şeklindedir. Ölçekten

alınan en yüksek puan 95, en düşük puan ise 19'dur. Yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin psikometrik çalışmaları için yapılan Temel Bileşenler Analizi sonucunda; ölçeğin "Yakınlıktan Kaçınma", "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" ve "Zihin Okuma" olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutlarının 8'er maddeden; zihin okuma alt boyutunun ise 3 maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin tümünden ve alt maddelerinden elde edilen puanlar ile Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak ölçeğin ölçüt geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda korelasyonların .17 ile .94 arasında değiştiği görülmüştür (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında ise iç tutarlılık ve test-tekrar test katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları için ise sırasıyla .73, .66 ve .49 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçek 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanarak test tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test tekrar test korelasyon katsayısı .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayıları toplam puan için .75, yakınlıktan kaçınma alt ölçeği için .71, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeği için .76, zihin okuma alt ölçeği için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 5'te sunulmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin elde edilmesi aşamasında, öncelikle kullanılması planlanan veri toplama araçlarını geliştiren ya da kültürümüze uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta aracılığıyla iletişime geçilmiştir. Ölçeklerin kullanılması için izinleri istenmiş ayrıca ölçeğin genel özellikleri, puanlanması ve psikometrik çalışmalarına ilişkin bilgiler araştırmacılardan temin edilmiştir. Bunun yanısıra Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın yapılması ve ölçeklerin uygulanması için "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili izin EK 6'da sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2012-2013 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık bir ayda tamamlanmıştır. Uygulama sürecinde, araştırmaya katılacak bireylere öncelikle araştırmanın amaçları ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmış ve ölçekleri doldurma konusunda izinleri alınmıştır. Katılımcıların ölçekleri içten ve dürüst bir şekilde doldurabilmeleri amacıyla kimlik bilgilerini içerecek hiçbir bilgi temin edilmeye çalışılmamıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde öncelikle verilerin analize hazırlanması ve analizler için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının değerlendirilmesi süreci ile ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

#### 3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler analiz edilmeden önce, ilk olarak veri setinde kayıp değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Veri toplama araçlarının herhangi birindeki maddelerin önemli bir kısmını cevapsız bırakan 16 katılımcının ve hatalı kodlama yapan 2 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Böylece başlangıçta 574 olan katılımcı sayısı 556'ya düşmüştür.

Çalışma grubu büyük ve kayıp değerler %5'ten az olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2007) eksik verilerin yer aldığı diğer maddelere ise ortalama atama yöntemi ile değer atanmıştır.

İkinci olarak araştırmada yer alan tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılarak aşırı ya da alışıl gelmişin dışında değerlere sahip olan katılımcıların olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bunun için dağılımlardaki tüm puanlar standart Z puanlarına dönüştürülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). + 3.29'dan büyük, - 3.29'dan küçük Z değerine sahip (Tabachnick ve Fidell, 2007) 4 katılımcının verileri analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca değişkenlerin kutu-çizgi grafikleri aracılığı ile de aşırı puanları değerlendirilmeye çalışılmıştır (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Değerlendirme sonucunda grafikler aracılığıyla gözlemlenen 17 uç değer daha analiz dışı bırakılmıştır.

Araştırmada kullanılan analiz çeşitlerinden biri çoklu doğrusal regresyon analizidir. Bu analiz; yordanan değişkenin, kendisiyle ilişkili olan iki ya da daha çok yordayıcı değişkene dayalı olarak alabileceği değerlerin tahmin edilmesine yönelik bir analiz çeşididir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin bir türü olan aşamalı regresyon analizinde; regresyon eşitliğine ve ya modeline yalnızca, yordanan değişken üzerinde anlamlı etkiye sahip olan yordayıcı değişkenler alınmakta, diğerleri ise eşitlik dışında bırakılmaktadır. Böylece sadece yordanan değişkendeki varyansa en büyük katkıyı getirecek yordayıcı değişkenlerle regresyon modeli açıklanmaya çalışılmaktadır (Büyüköztürk, 2013).

Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu nedenle analiz öncesinde bu ön koşulların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bunlardan biri, değişkenler arası olağan dışı kombinasyonları yansıtan çok yönlü uç değerlerin olup olmadığının değerlendirilmesidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Araştırmada bu uç değerler, Mahalanobis uzaklık değerleri incelenerek tespit edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2007) ve 8 kişiye ait veriler analizden çıkartılarak, kalan işlemler 527 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Kritik ki-kare değeri  $\alpha = .001$  olarak kabul edilmiştir.

İkinci olarak değişkenlerin tek değişkenli normallik dağılımına sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Bu amaçla bütün değişkenler için, hem normal dağılım eğrisinin de yer aldığı histogramlar hem de normal Q-Q grafikleri incelenmiştir. Dağılımların normale yakın olduğu ve Q-Q grafiklerindeki noktaların 45 derecelik doğruya yakın bir konumda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca dağılımların çarpıklık - basıklık katsayıları ve aritmetik ortalama, ortanca, mod gibi betimsel istatistikleri değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). İncelemeler sonucunda bütün değişkenlerin dağılımları için çarpıklık katsayıları (ÇK) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir ( $\pm 1$ ) sınırlar içerisinde yer aldığı ve dağılımların ortalama, ortanca (medyan) ve tepe değerlerinin (mod) birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Bu durum dağılımların normalden aşırı sapma göstermediğini ve tek yönlü normallik varsayımının karşılandığını doğrulamaktadır. Değişkenlerin dağılımına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 4'te (s. 102) sunulmuştur.

Değişkenlerin tek yönlü normallik varsayımlarının yanı sıra çok değişkenli normallik ve doğrusallık durumları da incelenmiştir. Bu amaçla standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2013). Grafikler incelendiği zaman; noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde oldukları, diğer bir deyişle doğrusallık varsayımının karşılandığı ve yordanan değişkenler (kendini affetme, başkalarını affetme) için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yakın olduğu görülmektedir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin önemli bir diğer varsayımı da analize girecek yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) olmamasıdır. Çoklu bağlantı sorunu özellikle değişkenler arasındaki korelasyonların .90 ve üzerinde olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki olup olmadığı birkaç yolla değerlendirilebilmektedir. Araştırmada bu amaçla öncelikle değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Pearson korelasyon katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. İnceleme sonucunda



değişkenler arasındaki ilişkilerin -0.14 ile 0.41 arasında değiştiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Çizelge 7'de (s. 107) sunulmuştur.

Çoklu bağlantı olup olmadığını değerlendirmek için ayrıca her iki regresyon modeli için ayrı ayrı tolerans değerleri, varyans artış faktörleri ve durum indeksleri incelenmiştir. Tolerans değerinin  $(1-R^2)$  .20'den daha düşük, varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan yüksek ya da durum indeks (CI) değerinin 30'dan yüksek çıkması değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon modeli incelendiği zaman; tolerans değerlerinin 0.81 ile 0.99 arasında, varyans artış faktörü değerlerinin 1.001 ile 1.23 arasında değiştiği; durum indekslerinin ise en yüksek değerinin 15.19 olduğu görülmüştür. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı modelde ise; tolerans değerlerinin 0.86 ile 0.99 arasında, varyans artış faktörü değerlerinin 1.00 ile 1.16 arasında değiştiği; durum indekslerinin en yüksek değerinin ise 10.61 olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, her iki model için de yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmadığını göstermektedir.

Bu varsayımlara ek olarak araştırmada otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin Watson katsayıları incelenmiştir. Durbin Watson katsayısı olayların sırası ile ilgili hataların otokorelasyonunun ölçümü ile ilgilidir ve bu katsayının anlamlı çıkması hataların bağımlılığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu değer 0 ile 4 arasında değişmektedir. 0'a yakın değerler aşırı pozitif korelasyonu, 4'e yakın değerler aşırı negatif korelasyonu, 2'ye yakın değerler ise otokorelasyonun olmadığını ifade etmektedir. Bu nedenle bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması beklenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı model için 1.87, başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı model için ise 2.02 olarak bulunmuştur. Bu durumda her iki model için de otokorelasyonun olmadığı söylenebilir.

Araştırmada kullanılan diğer bir analiz çeşidi Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi'dir (MANOVA). Bu analizin yapılabilmesi için de bazı

varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu varsayımların ilki; bağımlı değişkenlere ilişkin puanların bağımsız değişkenin her bir alt grubunda normal dağılmasını gerektirmektedir (Büyüköztürk, 2013). Bu amaçla başkalarını ve kendini affetme bağımlı değişkenlerinin kadın ve erkek grupları için normal dağılım eğrisinin de yer aldığı histogramları oluşturulmuş ve inceleme sonucunda dağılımların normale yakın olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca dağılımların çarpıklık - basıklık katsayıları gibi betimsel istatistikleri de değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013). İncelemeler sonucunda bütün değişkenlerin dağılımları için çarpıklık katsayıları (ÇK) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir ( $\pm 1$ ) sınırlar içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Dağılımlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 5'te (s. 104) sunulmuştur.

Çok değişkenli varyans analizinin yapılabilmesi için bağımlı değişkenler arasında doğrusal ilişki olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2013). Söz konusu varsayımın değerlendirilmesi amacıyla kendini ve başkalarını affetme değişkenleri için saçılma diyagramları oluşturulmuş ve değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Çok Değişkenli Varyans Analizi'nin bir diğer varsayımı da bağımlı değişkenlere ilişkin puanların varyans-kovaryans matrislerinin homojen olmasını gerektirmektedir. Analizin bu varsayımını değerlendirmek amacıyla Box M Testi sonuçları incelenmiş ve manidarlık düzeyi .025 olarak belirlenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). İncelemeler sonucunda Box M Testi sonucunun manidar olmadığı ( $p = .69$ ), diğer bir deyişle bağımlı değişkenlere ilişkin varyans-kovaryans matrislerinin homojen olduğu tespit edilmiştir.

### **3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri**

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını ve kendilerini affetme alt ölçek puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin alt boyutları ile Ruminasyon Ölçeği kısa formu toplam puanlarının birlikte, başkalarını ve kendini affetme toplam puanlarını yordama gücü ise aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Kendini ve başkalarını affetmenin yordanan değişkenler olarak ele alındığı çalışmada, analizler her iki değişken için ayrı ayrı yürütülmüştür. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular çizelgeler şeklinde sunulmuş ve çizelgelere ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

#### **4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler**

Araştırmada yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği kısa formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 4'te sunulmuştur.

**Çizelge 4. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler**

	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{X}$	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
<b>Başkalarını Affetme</b>	527	6.00	42.00	24.85	24.00	24.00	6.76	-.25	-.06
<b>Kendini Affetme</b>	527	14.00	41.00	27.58	28.00	28.00	5.06	-.11	-.30
<b>Yakınlıktan Kaçınma</b>	527	8.00	38.00	19.69	19.00	21.00	5.19	.49	.10
<b>Ger. Olm. İlişki Bek.</b>	527	9.00	40.00	23.39	23.00	22.00	5.65	.03	-.36
<b>Zihin Okuma</b>	527	3.00	15.00	9.77	10.00	11.00	2.49	-.31	.02
<b>Ruminasyon</b>	527	10.00	39.00	23.08	23.00	20.00	5.37	.47	.07
<b>Perspektif Alma</b>	527	6.00	28.00	17.67	18.00	20.00	4.44	-.55	-.32
<b>Empatik İlgı</b>	527	3.00	28.00	19.60	20.00	22.00	4.70	-.49	-.03
<b>Fantezi</b>	527	0.00	28.00	16.77	17.00	15.00	5.29	-.17	-.37
<b>Kişisel Rahatsızlık</b>	527	2.00	26.00	13.32	13.00	13.00	4.79	.12	-.15

Çizelge 4'te görüldüğü gibi; katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 24.85'tir. Başkalarını affetme alt ölçeğine ait en düşük puan 6.00, en yüksek puan ise 42.00'dir. Başkalarını affetme alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 6.76'dır.

Katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 27.58'dir. Kendini affetme

alt ölçeğine ait en düşük puan 14.00, en yüksek puan ise 41.00'dir. Kendini affetme alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 5.06'dır.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelendiği zaman; katılımcıların yakınlıktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 19.69 olduğu görülmektedir. Yakınlıktan kaçınma alt ölçeğine ait en düşük puan 8.00, en yüksek puan ise 38.00'dir. Bu alt ölçeğe ait puanların standart sapma (Ss) değeri ise 5.19'dur.

Üniversite öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 23.39'dur. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 9.00, en yüksek puan ise 40.00'dir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 5.65'tir.

Katılımcıların söz konusu ölçeğin zihin okuma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 9.77'dir. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 3.00, en yüksek puan ise 15.00'dir. Zihin okuma alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri ise 2.49'dur.

Üniversite öğrencilerinin Ruminasyon Ölçeği kısa formundan aldıkları puanların betimsel istatistikleri incelendiği zaman ise; puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 23.08 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ait en düşük puan 10.00, en yüksek puan ise 39.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapma (Ss) değeri ise 5.37'dir.

Çizelge 4'te görüldüğü gibi katılımcıların Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin perspektif alma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 17.67'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 6.00, en yüksek puan ise 28.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapması (Ss) ise 4.44'tür.

Üniversite öğrencilerinin indeksin empatik ilgi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 19.60'tır. Ölçekten alınan en düşük puan 3.00, en yüksek puan ise 28.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapması (Ss) ise 4.70'dir.

Öğrencilerin Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin fantezi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 16.77'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 0.00, en yüksek puan ise 28.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapması (Ss) ise 5.29'dur. Katılımcıların indeksin kişisel rahatsızlık alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 13.32'dir. Bu alt ölçekten alınan en düşük puan 2.00, en yüksek puan ise 26.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapması (Ss) ise 4.79'dur.

#### 4.2. Başkalarını ve Kendini Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin başkalarını ve kendini affetme alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Kadın ve erkek katılımcıların başkalarını ve kendini affetme alt ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 5'te sunulmuştur.

**Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişken/Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	ÇK	BK
<b>Başkalarını Affetme</b>					
Kadın	271	25.33	6.69	-.27	.19
Erkek	256	24.33	6.82	-.22	-.27
<b>Kendini Affetme</b>					
Kadın	271	27.44	5.09	-.09	-.06
Erkek	256	27.72	5.04	-.13	-.56

Çizelge 5'te görüldüğü gibi kadın katılımcıların, başkalarını affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 25.33, standart sapma (Ss) değeri 6.69; kendini affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması

27.44, standart sapma değeri ise 5.09'dur. Erkek katılımcıların, başkalarını affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 24.33, standart sapma (Ss) değeri 6.82; kendini affetme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 27.72, standart sapma değeri ise 5.04'tür.

MANOVA bir ya da daha çok faktöre göre oluşan grupların birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla kullanılan bir analiz tekniğidir. Bu analiz tekniğinde gruplara ait ortalama bir bileşen ve bundan elde edilen ortalama bir puan bulunmaktadır (Büyüköztürk, 2013). Başkalarını ve kendini affetme alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre Tek Yönlü MANOVA sonuçları Çizelge 6'da sunulmuştur.

**Çizelge 6. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları**

Etki		Değer	F	Denence sd	Hata sd	p	Eta Kare ( $\eta^2$ )
	Pillai's Trace	.007					
Cinsiyet	Wilk's Lambda	.993	1.75	2.00	524.00	.18	.007
	Hotelling's Trace	.007					
	Roy's Larget Root	.007					

Çizelge 6'da görüldüğü gibi, başkalarını ve kendini affetme alt ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme puanları bakımından anlamlı bir farklılık göstermediklerini ortaya koymaktadır, (Wilk's Lambda  $\lambda = .993$ ,  $F_{(2, 524)} = 1.75$ ,  $p > .05$ ). Buna göre, başkalarını ve kendini affetme alt ölçeklerinden elde edilen puanların oluşturduğu doğrusal bileşen puanları üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.



### **4.3. Başkalarını ve Kendini Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları**

Bu bölümde öncelikle, araştırmada regresyon analizi sürecine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların başkalarını ve kendini affetme puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

#### **4.3.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

Araştırma sürecine dahil edilen değişkenler (başkalarını affetme, kendini affetme, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, ruminasyon, perspektif alma, empatik ilgi, fantezi, kişisel rahatsızlık) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 7'de sunulmuştur.

Çizelge 7. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Başkalarını Affetme	-									
2. Kendini Affetme	.09*	-								
3. Yak. Kaçınma	-.20**	-.09*	-							
4. Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	-.02	-.13**	.21***	-						
5. Zihin Okuma	-.04	-.02	.25**	.25***	-					
6. Ruminasyon	-.05	-.22***	.25***	.25***	.12**	-				
7. Perspektif Alma	.19**	.03	-.15***	.04	.15***	.06	-			
8. Empatik İlgi	.17**	-.09*	-.06	.12**	.10*	.19***	.41***	-		
9. Fantezi	.03	-.03	-.02	.08*	.12**	.10*	.15***	.28***	-	
10. Kişisel Rahatsızlık	.03	-.23***	.14***	.22***	-.01	.26***	.05	.33***	.20***	-

\*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05

Çizelge 7'de görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkenlerinden biri olan başkalarını affetme ile perspektif alma ( $r = .19, p < .01$ ) ve empatik ilgi ( $r = .17, p < .01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; başkalarını affetme ile yakınlıktan kaçınma ( $r = -.20, p < .01$ ) arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerle elde edilen korelasyon değerlerinin ise anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer yordanan değişkeni olan kendini affetme ile kişisel rahatsızlık ( $r = -.23, p < .001$ ), ruminasyon ( $r = -.22, p < .001$ ), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r = -.13, p < .01$ ), yakınlıktan kaçınma ( $r = -.09, p < .05$ ) ve empatik ilgi ( $r = -.09, p < .05$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Kalan diğer değişkenlerle elde edilen korelasyon değerlerinin ise anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur.

Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının  $-.15$  ile  $.41$  arasında değiştiği görülmektedir. Yordayıcı değişkenler arasındaki anlamlı düzeydeki en yüksek ilişkinin perspektif alma ile empatik ilgi ( $r = .41, p < .001$ ) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile fantezi arasında olduğu bulunmuştur, ( $r = .08, p < .05$ ).

#### **4.3.2. Başkalarını Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları**

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin (perspektif alma, empatik ilgi, fantezi, kişisel rahatsızlık) alt boyutları ile Ruminasyon Ölçeği kısa formu toplam puanlarının birlikte, başkalarını affetme toplam puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Çizelge 8'de sunulmuştur.

Aşamalı regresyon analizinde regresyon denklemine ya da modeline öncelikle yordanan değişken ile en yüksek korelasyonu veren yordayıcı değişken alınmaktadır. Daha sonra yordanan değişkenin varyansına birinciyle

birlikte en büyük katkıyı verecek olan ikinci yordayıcı değişken analize alınmaktadır. İşlem bu şekilde sürdürülmektedir ve yordanan değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmayan yordayıcı değişkenler analiz dışında bırakılmaktadır (Büyüköztürk, 2013).

**Çizelge 8. Başkalarını Affetmenin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	Yordayıcı	B	SH <sub>B</sub>	B	t	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
1	Sabit	29.99	1.13		26.36***				
	Yak. Kaçınma	-.255	.056	-.196	-4.59***	.196	.039	.039	21.047***
2	Sabit	24.80	1.73		14.38***				
	Yak. Kaçınma	-.224	.056	-.172	-4.02***				
	Perspektif Alma	-.252	.065	.165	3.86***	.255	.065	.027	18.269***
3	Sabit	22.98	1.89		12.17***				
	Yak. Kaçınma	-.224	.055	-.172	-4.04***				
	Perspektif Alma	.184	.071	.121	2.59**				
	Empatik İlgı	.154	.066	.107	2.32*	.273	.075	.010	14.077***

\*\*\* p < .001, \*\* p < .01, \* p < .05

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (p = .65), zihin okuma (p = .75), ruminasyon (p = .51), fantezi (p = .57) ve kişisel rahatsızlık (p = .18) değişkenleri başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı için (p > .05) bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Çizelge 8'de görüldüğü gibi yalnızca yakınlıktan kaçınma, perspektif alma ve empatik ilgi değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde işlem görmüştür.

Analiz üç aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından birisi olan *yakınlıktan kaçınma* değişkeni girmiştir. Yakınlıktan kaçınma değişkeninin başkalarını affetmeyi

anlamli düzeyde ( $p = .000$ ) yordadığı ve tek başına başkalarını affetmedeki varyansın yaklaşık % 4'ünü açıkladığı görülmektedir, ( $R = .196$ ,  $R^2 = .039$ ,  $F_{(1, 525)} = 21.047$ ). Yakınlıktan kaçınma değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.196$  olarak bulunmuştur.

İkinci aşamada analize empatinin alt boyutlarından biri olan *perspektif alma* değişkeni girmiştir. Yakınlıktan kaçınma değişkeni, perspektif alma değişkeni ile birlikte başkalarını affetmedeki toplam varyansın yaklaşık % 7'sini açıklamaktadır, ( $R = .255$ ,  $R^2 = .065$ ,  $F_{(2, 524)} = 18.269$ ,  $p = .000$ ). Bu aşamada perspektif alma değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı  $.165$  olarak bulunmuştur. Regresyon katsayılarının karelerindeki değişim ( $\Delta R^2$ ) dikkate alındığı zaman ise perspektif alma değişkeninin toplam varyansa % 2.7 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir, ( $F_{(1, 524)} = 14.933$ ,  $p = .000$ ).

Aşamalı regresyon analizinin üçüncü ve son aşamasında sürece *empatik ilgi* değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; yakınlıktan kaçınma, perspektif alma ve empatik ilgi değişkenleri başkalarını affetmenin anlamli birer yordayıcısıdır ve bu üç değişken birlikte başkalarını affetmedeki toplam varyansın yaklaşık % 8'ini açıklamaktadır, ( $R = .273$ ,  $R^2 = .075$ ,  $F_{(3, 523)} = 14.077$ ,  $p = .000$ ). Empatik ilgi değişkeninin toplam varyansa %1 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir, ( $\Delta R^2 = .010$ ,  $F_{(1, 523)} = 5.387$ ,  $p < .05$ ).

Analizin son aşamasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiği zaman; yordayıcı değişkenlerin başkalarını affetme üzerindeki görelî önem sırasının; yakınlıktan kaçınma, perspektif alma ve empatik ilgi şeklinde olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin  $\beta$  değerleri sırasıyla  $-.172$ ,  $.121$  ve  $.107$ 'dir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiği zaman ise; yakınlıktan kaçınma değişkeninin  $.001$ , perspektif alma değişkeninin  $.01$ , empatik ilgi değişkeninin ise  $.05$  düzeyinde başkalarını affetmenin anlamli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; başkalarını affetmenin yakınlıktan kaçınmaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar tarafından negatif yönde, empatinin alt boyutları olan perspektif alma ve empatik ilgi tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda; yakınlıktan kaçınmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaları

arttıkça; perspektif alma ve empatik ilgi düzeyleri azaldıkça, bireylerin başkalarını affetme düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### 4.3.3. Kendini Affetme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları (yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma) ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin (perspektif alma, empatik ilgi, fantezi, kişisel rahatsızlık) alt boyutları ile Ruminasyon Ölçeği kısa formu toplam puanlarının birlikte, kendini affetme toplam puanlarını yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Çizelge 9'da sunulmuştur.

**Çizelge 9. Kendini Affetmenin Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Model	Yordayıcı	B	SH <sub>B</sub>	β	T	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F
1	Sabit	30.744	.636		48.31***				
	Kişisel Rah.	-.238	.045	-.225	-5.29***	.225	.051	.051	27.965***
2	Sabit	33.932	1.01		33.71***				
	Kişisel Rah.	-.190	.046	-.180	-4.15***				
	Ruminasyon	-.165	.041	-.176	-4.05***	.282	.079	.029	22.589***

\*\*\* p < .001

Yakınlıktan kaçınma (p = .17), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (p = .06), zihin okuma (p = .62), perspektif alma (p = .29), empatik ilgi (p = .71) ve fantezi (p = .37) değişkenleri kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı için (p > .05) bu değişkenler aşamalı regresyon analizine girmemiştir. Çizelge

9'da görüldüğü gibi yalnızca kişisel rahatsızlık ve ruminasyon değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecinde yer almıştır.

Regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada empatinin bir alt boyutu olan *kişisel rahatsızlık* değişkeni girmiştir. Kişisel rahatsızlık değişkeninin kendini affetmeyi anlamlı düzeyde ( $p = .000$ ) yordadığı ve tek başına kendini affetmedeki varyansın yaklaşık % 5'ini açıkladığı görülmektedir, ( $R = .225$ ,  $R^2 = .051$ ,  $F_{(1, 525)} = 27.965$ ). Kişisel rahatsızlık değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-.225$  olarak bulunmuştur.

İkinci ve son aşamada sürece *ruminasyon* değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; kişisel rahatsızlık ve ruminasyon değişkenleri kendini affetmenin anlamlı birer yordayıcısıdır. Söz konusu iki değişken birlikte kendini affetmedeki toplam varyansın yaklaşık % 8'ini açıklamaktadır, ( $R = .282$ ,  $R^2 = .079$ ,  $F_{(2, 524)} = 22.589$ ,  $p = .000$ ). Ruminasyon değişkeninin toplam varyansa %3 oranında katkıda bulunduğu görülmektedir, ( $\Delta R^2 = .029$ ,  $F_{(1, 524)} = 16.393$ ,  $p = .000$ ).

Analizin son aşamasındaki standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiği zaman; yordayıcı değişkenlerin kendini affetme üzerindeki görece önem sırasının; kişisel rahatsızlık ve ruminasyon şeklinde olduğu bulunmuştur. Değişkenlerin  $\beta$  değerleri sırasıyla  $-.180$  ve  $-.176$ 'dır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiği zaman ise; her iki değişkeninin de  $.001$  düzeyinde kendini affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; kendini affetmenin ruminasyon ve empatinin bir alt boyutu olan kişisel rahatsızlık tarafından negatif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda bireylerin kişisel rahatsızlık ve ruminasyon düzeyleri arttıkça, kendilerini affetme düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın alt amaçlarına göre gruplanarak yorumlanmış ve alanyazınla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

#### **5.1. Başkalarını Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçlarının Yorumlanması**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; öğrencilerin başkalarını affetme düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişmediğini ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, kadın ve erkek öğrencilerin başkalarını affetme düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Alanyazında başkalarını affetme ve cinsiyeti ele alan araştırmalar incelendiğinde; söz konusu çalışmaların bulguları arasında tutarlılık olmadığı görülmektedir. Örneğin Miller ve Worthington'un (2010) ve Sidelinger, Frisby ve McMullen'in (2009) romantik ilişkisi bulunan çiftlerle yürüttükleri çalışmalar sonucunda; erkeklerin kadınlara oranla, eşlerine karşı daha affedici oldukları bulunmuştur. Konstam, Holmes ve Levine (2003) ile Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) tarafından yürütülen çalışmalar sonucunda ise; kadınların başkalarını affetme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bugay (2014) tarafından evli çiftler üzerinde yürütülen



bir diğ er ç alışma sonucunda ise kadınların eşlerine göre olumlu affetme düzeylerinin daha yüksek, olumsuz affetme düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu ç alışmaların yanısıra; cinsiyet ve affetmenin birlikte incelendiğ i araştırmaların büyük bir bölümünün, bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görölmektedir. Konu ile ilgili yurtdışında (Berry ve diğ ., 2001; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Subkoviak ve diğ ., 1995; Toussaint ve Webb, 2005) ve yurt içinde (Akın, Özdevecioğ lu ve Ünlü, 2012; Alp ve Ercan, 2011; Alpay, 2009; Ayten, 2009) yapılan ç alışmaların önemli bir kısmı, başkalarını affetmenin cinsiyete göre değ işmediğ ini ortaya koymaktadır.

Erken çocukluk yıllarından itibaren, içinde yaşadığı toplumun kültürel bileşenleri ile birlikte gelişimini sürdüren insanoğ lu; aile, arkadaş ve diğ er çevresel faktörlerin aktardığı bir takım değerlerle birlikte şekillenmektedir. Toplumun sözlü ya da sözsüz, doğrudan ya da dolaylı olarak sunduğu bu sosyal mesajların bir bölümü de toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgilidir. Bireyin doğumu ile birlikte; "kadın" ya da "erkek" olduğuna ilişkin var olan biyolojik cinsiyet farklılıkları, toplumda "cinsiyet rolleri" aracılığıyla yerini bulmaktadır. Böylece bebeklik dönemlerinden itibaren toplum ve kültürün kadın ya da erkeğe uygun bulduğu duygu, tutum, davranış ve rollerin; cinsiyetine uygun olarak bireye kazandırılması süreci başlamaktadır (Yaşın-Dökmen, 2004). Türk toplumunda toplumsallaştırma süreci içerisinde erkeklerin bağımsızlık, rekabet, güç (fizyolojik, psikolojik), saldırganlık gibi özellikler içeren tutum ya da davranışları desteklenmekte; ağlama, duygularını ifade etme gibi zayıflık veya kadınlara özgü olarak algılan tutum ve davranışları ise sergilememeleri beklenmektedir. Kadınların ise daha bağımlı, uysal, yumuşak, işbirliğine yatkın, uzlaşmacı tutum ve davranışlarının erken yaşlardan itibaren pekiştirildiğ i ve erkeklere göre daha duygusal, daha özverili ve empati kurma becerileri daha yüksek kişiler olarak algılandıkları görölmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda; bu araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha affedici olduğu bulgusuna ulaşılması beklenebilir. Ç ünkü toplulukçu ve ilişkisel öğelerin ağırlıkta olduğu Türk kültüründe; herhangi bir kişilerarası adaletsizlik durumunda erkeklerin adaleti aramaya, kadınların ise uzlaşmaya yönlendirilmesi olası bir durumdur. Ancak 21. yüzyıldaki modernleşme

sürecinin etkisiyle, ülkemizde de cinsiyet rollerine yönelik geleneksel bakış açısında kırılmalar yaşanmaya başladığını söylemek mümkündür. Çünkü özellikle sanayi çağının etkisiyle, ülkemizde de kadının iş hayatına girme oranı artmış ve kadın eğitimde, politikada ve erkeklere özgü olarak algılanan daha farklı alanlarda kendine yer edinmeye başlamıştır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak; hem kadının hem de çeşitli sivil toplum örgütleri ile devletin bazı kurumlarının, ayrımcılık temelli bazı kalıpyargıların toplumsallaşma süreci aracılığıyla bireylere nasıl aktarıldığının daha fazla farkına varmaya başladıkları görülmektedir. Kuşkusuz tüm bu gelişmeler, eleştirel ve sorgulayıcı düşünme ve öğrenme sürecinin yoğun olarak yaşandığı üniversite sıralarındaki öğrencilerin de dikkatini çekmektedir. Bu nedenle, değişen cinsiyet rollerinin etkisiyle kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme konusunda benzer durumlarda benzer tepkiler verme eğiliminde oldukları söylenebilir. Nitekim ülkemizde kadın ve erkeklerin, başkalarını affetme düzeylerinin karşılaştırıldığı sınırlı sayıdaki çalışmalar (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Alp ve Ercan, 2011; Ayten, 2009; Soylu, 2010) sonucunda da bu araştırma bulgularını destekler şekilde cinsiyete ilişkin anlamlı bir farklılık bulunamadığı görülmektedir.

## **5.2. Kendini Affetme Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Tek Yönlü MANOVA Sonuçlarının Yorumlanması**

Araştırmada ele alınan bir diğer alt amaç da üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda; katılımcıların kendini affetme düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişmediği bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu ile, alanyazında kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmaların bulgularının benzer yönde olduğu görülmektedir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Ranganadhan ve Todorov, 2010; Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose, 2008). Konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar, bu araştırmanın kendini affetme açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusunu destekler niteliktedir.

Ülkemizde Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) ile Bugay (2010) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda da kendini affetmenin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Bu noktada; alanyazında kendini affetme ile cinsiyet konusunda elde edilen bulguların genel olarak birbirleriyle tutarlılık gösterdiğini ve kendini affetmenin kadın ya da erkek olma durumuna göre farklılaşmadığını söylemek mümkündür. Bu durum kendini affetmenin cinsiyet rollerinin kazanılması gibi kişilerarası bir süreçten ziyade bireyin içsel dinamikleri ile ilgili bir yapı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Kendini affetme sürecinde; Miller, Worthington ve McDaniel'in (2008) de belirttiği gibi birey, kendine odaklandığı bir düşünme sürecine girmektedir ve bu odaklanma bireyin cinsiyet rollerine ilişkin kalıpyargılarının aktif hale gelmesinin önüne geçmektedir. Sonuçta bireyin buradaki öncelikli amacı, toplumsal beklenti ve rollere uyum sağlamaktan ziyade içsel çatışmalarının yarattığı acıdan kurtulmak için doğrudan kendi benliğiyle uzlaşmasıdır (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005).

### **5.3. Başkalarını Affetmenin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile empati ve ruminasyon düzeyleri tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığı bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda; önem sırasına göre, yakınlıktan kaçınmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların, empatinin perspektif alma alt boyutunun ve empatinin empatik ilgi alt boyutunun başkalarını affetmenin anlamlı birer yordayıcısı oldukları bulunmuştur. İncelemeye alınan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, fantezi, kişisel rahatsızlık ve ruminasyon değişkenlerinin ise başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmüştür. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular alt başlıklar halinde tartışılmıştır.

### 5.3.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarından yalnızca yakınlıktan kaçınmanın, başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu; diğer bir deyişle bireylerin kişilerarası ilişkilerde yakınlıktan kaçınmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaları arttıkça, başkalarını affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Alanyazında doğrudan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, başkalarını affetme ile ilişkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak başkalarını affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde öne sürülen görüşlerin, araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Söz konusu modelde bireyin inciten kişiden duygusal ve fiziksel olarak kaçınma güdüsüne sahip olmasının, karşısındaki kişiyi affedemediğinin en önemli göstergelerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (McCullough ve diğ., 1998).

Yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireyler; başkalarıyla yakın ilişki kurmalarının onlar için olumsuz sonuçlar doğuracağına ilişkin temel bir inanca sahiptirler (Hamamcı, 2002). Bu nedenle karşılardaki kişinin onları inciteceğine yönelik geçerli kanıtları olmadığı durumlarda dahi, insanlara yönelik olumsuz ve güvensiz bakış açılarını sürdürerek, diğer insanlarla duygusal olarak yoğun temas içerisine girmekten kaçınabilmektedirler. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda; kişilerarası ilişkilerde yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip bir bireyin, karşılaşacağı herhangi bir incinme durumu karşısında söz konusu çarpıtılmış inançlarının çok daha hızlı ve otomatik bir şekilde devreye girebileceği söylenebilir. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların yapısındaki katı ve mutlakiyetçi yapı düşünüldüğünde; bireyin “İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.”, “İnsanlar verdikleri sözleri yerine getirmezler.”, “İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.” gibi işlevsel olmayan ve aşırı genellenmiş inançlarının, incinme durumunun gerçekleşmesi ile birlikte daha fazla pekişeceği ve dolayısıyla değişime daha dirençli hale geleceği ifade edilebilir.

Daha dirençli hale gelen ve incinme tehlikesinin olmadığı durumlarda bile işlerliğini sürdüren bu çarpıtılmış düşüncelerin ise bireyin kaçınma güdüsünü arttırabileceği ve doğal olarak inciten bireyin affedilmesini zorlaştırabileceği söylenebilir.

Araştırma sonucunda yakınlıktan kaçınmanın aksine; bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ve zihin okumaya ilişkin bilişsel çarpıtmalarının başkalarını affetmenin yordanmasında anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Bu durum; insanların başka bireyler tarafından incitildiklerini hissettikleri yaşantılarından yola çıkarak; gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ya da zihin okumadan ziyade, yakınlıktan kaçınmaya ilişkin işlevsel olmayan inançlar geliştirmiş olabilecekleri ile açıklanabilir.

Safran ve Segal'in (2004) de belirttiği gibi; insanlar erken yaşlardan itibaren kişilerarası ilişkileriyle ilgili değerlendirmeler yapmakta ve farklı ilişki durumlarına ya da yaşamlarında yer alan farklı kişilere (otorite figürleri, sevilen yakınlar vb.) yönelik ayrı ayrı kişilerarası şemalar geliştirebilmektedirler. Bu durumda, bu çalışma sonucunda da görüldüğü gibi, bireylerin tüm ilişkilerine genelleyebilecekleri çarpıtmalarının hepsinin incitilme durumu ile bağlantılı olmaması olası bir durumdur. Nitekim her üç alt boyuta ilişkin maddeler incelendiğinde; diğer iki alt boyuta göre yakınlıktan kaçınmanın, bireyin başka insanlar tarafından incitilme riskine karşı kendini güvende tutmaya yönelik işlevsel olmayan inançları ile daha çok bağlantılı olabileceği söylenebilir.

### **5.3.2. Empati ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması**

Araştırma sonucunda; empatinin yalnızca perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur. Ayrıca başkalarını affetme ile söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda üniversite öğrencilerinin perspektif alma ve empatik ilgi düzeyleri arttıkça, başkalarını affetme düzeylerinin de artacağı ifade edilebilir.

Alanyazında empati ve başkalarını affetmeyi birlikte ele alan çalışmalar incelendiğinde; araştırmaların genellikle bilişsel empati ve duyuşsal empati ayrımı yapılarak yürütüldüğü görülmektedir. Bu araştırmada olduğu gibi bilişsel empatinin affetme ile ilişki gösterip göstermediği, çoğunlukla katılımcıların perspektif alma düzeyleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Konu ile ilgili yapılan diğer araştırmalardan elde edilen sonuçların, bu çalışmanın perspektif almanın affetmeyi olumlu yönde yordadığı bulgusuyla örtüştüğü görülmektedir (Berry ve diğ., 2005; Brown, 2003; Hodgson ve Wertheim, 2007; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001; Meller, Fung ve Mamat, 2012; Welton, Hill ve Seybold, 2008; Zechmeister ve Romero, 2002).

Kişilerarası ilişkilerde bireyin, başka biri tarafından yapılan bir davranışı kendisine karşı yapılmış bir hata ya da haksızlık olarak algılaması; durumu kendi bakış açısıyla değerlendirmesi ile mümkün olmaktadır. Birey yapılan davranışın hata olup olmadığına karar verirken, bu durumun kendi hayatında olumsuz sonuçlara yol açıp açmadığı ile ilgili bir değerlendirme yapmaktadır. Bu noktada bireyin incinme durumunu sadece kendisi için yarattığı sonuçlar ve olumsuz duygular bağlamında değerlendirmesinin; karşısındaki kişiyi affedememesiyle sonuçlanacağını söylemek mümkün görünmektedir.

İncinme durumunun kendisi için doğurduğu zarar verici sonuçlara odaklanan birey, karşısındaki kişiye yönelik öfke gibi olumsuz duygularını sürekli besleyecektir. Dolayısıyla affedememe döngüsü bireyin yaşamındaki işlerliğini devam ettirecektir. Ancak inciten bireyin affedilebilmesi için; olayın değerlendirildiği bağlamın değiştirilmesi (Enright ve diğ., 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000), incinme durumunun ya da inciten kişiyle ilgili algılamaların yeniden anlamlandırılması gerekmektedir (Berecz, 2001; Thompson ve diğ., 2005). Başkalarını affetme ile ilgili öne sürülen görüşlerin hemen hemen hepsinde (Enright ve diğ., 1991; 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough ve diğ., 1997; McCullough ve diğ., 1998) belirtildiği gibi, söz konusu anlamlandırmada etkili olan en önemli özelliklerden biri bireyin başkalarına odaklı empati kurma becerisidir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu ve alanyazındaki diğer çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda; bireylerin başkalarına odaklı bilişsel empatinin bir türü olarak tanımlanan perspektif alma (Davis, 1980; 1983) düzeyleri arttıkça, başkalarını affetme

olasılıklarının da artacağı söylenebilir. Birey; yalnızca karşısındaki kişinin perspektifinden olaylara bakabildiği zaman; inciten kişinin hatalı olarak algılanan davranışı yaparken hangi koşullar altında olduğunu, bu şekilde davranmasıyla ilişkili olabilecek olumsuz geçmiş yaşantılarının olup olmadığını ya da affedilememesinin inciten kişinin hayatında yaratacağı olumsuz sonuçları değerlendirme olanağı bulabilecektir.

Bu araştırma sonucunda başkalarına odaklı duyuşsal empatinin bir türü olarak tanımlanan empatik ilginin de başkalarını affetmenin olumlu yönde, anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekleyen araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Burnette ve diğ., 2009; Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Meller, Fung ve Mamat, 2012; Turnage, Hong, Steveson ve Edwards, 2012; Zechmeister ve Romero, 2002). İlgili çalışmalar sonucunda katılımcıların duyuşsal empati ya da empatik ilgi düzeyleri arttıkça, başkalarını affetme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Hem bu çalışmada hem de alanyazındaki diğer araştırmalarda ortaya konan bu sonuç, beklenen bir bulgudur. Malcolm, Warwar ve Greenberg'in (2005) de belirttiği gibi perspektif alma inciten bireyin anlaşılması için gerekli olsa da, kişinin inciten bireye yönelik olumsuz duygularında dönüşüm yaşayabilmesi için onunla duyuşsal olarak da empati kurması gerekmektedir. Bu durumda bireyin inciten kişinin ne hissettiğini anlamaya çalışarak, onun durumuna uygun duyguları hissetmek için çaba göstermesinin duygusal dönüşüme kaynaklık edebileceği, dolayısıyla affetmeyi kolaylaştırabileceği ifade edilebilir.

Araştırmanın bu alt amacı ile ilgili dikkat çeken bir başka bulgu da; perspektif almanın empatik ilgiye göre başkalarını affetmenin daha güçlü bir yordayıcısı olmasıdır. Söz konusu sonucun Hodgson ve Wertheim (2007) tarafından yapılan çalışma ile desteklendiği görülmektedir. İlgili araştırmada empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutları ayrı ayrı ele alınmış ve perspektif almanın başkalarını affetmenin en güçlü yordayıcısı olduğu, empatik ilginin ise başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Bu durum, bireyin karşısındaki kişiyle duygusal olarak empati kurmadan önce onun bakış açısından bilişsel bir değerlendirme yapması gerektiği ile açıklanabilir. Empatinin çok boyutlu yapısı düşünülünce; inciten

kişinin bağlamından olaylara bakılmadan, onun durumuna uygun duygular hissedilebilmesi mümkün görünmemektedir.

Perspektif alma ve empatik ilginin aksine; bu araştırma sonucunda, empatinin fantezi ve kişisel rahatsızlık alt boyutlarının başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadıkları bulunmuştur. Alanyazında empatinin söz konusu alt boyutları ile affetme arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar oldukça az sayıdadır. Ancak araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekler nitelikte çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin Konstam, Chernoff ve Deveney (2001) tarafından yapılan çalışma sonucunda; bu araştırma ile benzer şekilde, fantezi ve kişisel rahatsızlığın başkalarını affetme ile ilişki göstermediği bulunmuştur. Konstam, Holmes ve Levine'in (2003) yaptığı çalışmada ise empatinin fantezi alt boyutu incelemeye alınmamış ancak önceki araştırmanın bulgusuyla paralel şekilde kişisel rahatsızlığın başkalarını affetme ile anlamlı düzeyde ilişki göstermediği tespit edilmiştir.

Fantezinin, başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaması; empatinin bu alt boyutunun gerçek yaşamdaki bireylerden çok hayali karakterlerle ilgili bir özellik olmasından kaynaklanıyor olabilir. Fantezide birey izlediği filmdeki ya da okuduğu kitaptaki hayali bir kahramanın yerine kendini koymaya çalışmakta (Davis, 1980; 1983), bir nevi bu hayali karakterle özdeşim kurmaktadır. Bireyle hayali karakter arasında doğrudan kişilerarası bir etkileşim bulunmamaktadır. Ancak başkalarını affetme sürecinde; bireyin karşısında yaşamına herhangi bir nedenle dahil olmuş, üstelik onu incitmiş bir başka birey bulunmaktadır.

Empatinin bir diğer alt boyutu olan kişisel rahatsızlığın, başkalarını affetmeyi yordamamasının da bu alt boyutun temel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Perspektif alma ya da empatik ilgi gerçekleştiği zaman; bireyin kişilerarası ilişkilerde olumlu sosyal hatta kimi zaman özgeci tepkiler verme olasılığı artabilmektedir (Eisenberg, Spinrad ve Sadovsky, 2006). Ancak kişisel rahatsızlık düzeyi yüksek olan bireylerde empati sürecinin işleyişi farklılaşmaktadır. Temelde empatinin bu alt boyutunda da birey, karşısındaki kişinin hissettiği olumsuz duyguları anlamaya çalışmakta ve buna uygun duygular hissetmektedir. Ancak bir süre



sonra bu durum bireye rahatsızlık vermeye ve itici gelmeye başlamaktadır. Bu aşamadan sonra birey karşısındaki kişinin olumsuz deneyimi karşısında hissettiği rahatsızlık hissini nasıl azaltacağı ile ilgilenmeye, diğer bir deyişle kendine odaklı bir empati süreci yürütmeye başlamaktadır (Eisenberg ve Strayer, 1990; Eisenberg, Spinrad ve Sadovsky, 2006). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, kişisel rahatsızlığın, diğer insanlara odaklı düşünmeyi gerektiren başkalarını affetmeyi açıklamada anlamlı katkısının olmamasının beklenen bir bulgu olduğu söylenebilir.

### **5.3.3. Ruminasyon ve Başkalarını Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması**

Araştırma sonucunda, ruminasyonun başkalarını affetmeyi yordamada anlamlı bir katkısı olmadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, bireylerin hissettikleri olumsuz duygu durumunu ve bu durumun olası sebep ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünüp durma eğilimlerinin, başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Alanyazında ruminasyon ve başkalarını affetmeyi konu alan araştırmaların büyük bir bölümü; bireylerin ruminasyon yapma düzeyleri arttıkça, inciten bireyi affetmelerinin zorlaştığı yönündedir (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; Berry ve diğ., 2005; Burnette ve diğ., 2007; Karremans ve Smith, 2010; McCullough, Bono ve Root, 2007; McCullough ve diğ., 1998; McCullough ve diğ., 2001; Paleari, Regalia ve Fincham, 2005; Stoia-Caraballo ve diğ., 2008; Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang, 2011; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007). Bu durumda bu çalışmada, ruminasyonun başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı bulgusunun elde edilmiş olması düşündürücü bir durumdur. Ancak bu sonuç, ruminasyonun başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı anlamına gelmemektedir.

Öfke, kaygı, umut, affetme, ruminasyon gibi pek çok psikolojik yapının *durumluk* ve *sürekli* olmak üzere iki ayrı boyutu bulunduğu görülmektedir. Söz konusu yapıların her iki boyutunun da ifade ettiği anlam temelde benzer olsa da; bireylerin belirli bir durumda sergiledikleri öfke, umut, affetme ya da

ruminasyon düzeyleri ile genel olarak bu özelliklere sahip olma düzeyleri her zaman paralellik göstermeyebilmektedir. Bu nedenle bir psikolojik yapının, başka bir değişkenin durumluk boyutuyla ilişki gösterirken; sürekli boyutuyla ilişki göstermemesi olası bir durumdur. Görüldüğü gibi bu araştırmada bireylerin sürekli affetme ve sürekli ruminasyon düzeyleri ele alınmış ve bu özellikler Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını affetme alt ölçeği ile Ruminasyon Ölçeği kısa formu aracılığıyla incelenmiştir. Ancak ruminasyon ile başkalarını affetme arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin saptandığı diğer çalışmalarda çoğunlukla, bu özelliklerden en az birinin durumluk boyutuyla (belirli bir incinme durumuna yönelik) araştırmaya dahil edildiği ve dolayısıyla farklı ölçme araçlarının kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Örneğin Karremans ve Smith (2010), McCullough ve diğerleri (1998); McCullough ve diğerleri (2001), McCullough, Bono ve Root (2007) tarafından yapılan araştırmalarda; katılımcıların, hem başkalarını affetme hem de ruminasyon düzeylerinin durumluk boyutlarıyla incelendiği ve bu araştırmalarda Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile bireyin kişilerarası ilişkilerdeki belirli bir incinme durumu ile ilgili ruminasyon yapma düzeyini ölçmeyi amaçlayan Olayın Etkisi Ölçeği gibi veri toplama araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Barber, Maltby ve Macaskill (2005), Burnette ve diğerleri (2007), Stoia-Caraballo ve diğerleri (2008), Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang (2011) tarafından yürütülen çalışmalarda ise affetmenin sürekli bir özellik olarak ele alındığı ancak, bireylerin kişilerarası incinme durumlarında ortaya çıkan öfkeli düşünceleriyle ilgili ruminatif düşünme süreçlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş Öfke Hakkında Ruminasyon ya da Ruminasyon Eğilimi gibi ölçeklerin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Sonuç olarak; bu araştırmada alanyazınla benzer yönde olmayan bu bulgunun elde edilmesinin nedeninin, her iki değişkenin de sürekli bir özellik olarak ele alınmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim Edmondson'un (2004) ve Bugay ve Demir'in (2010) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmaların bulguları bu görüşü destekler niteliktedir. Edmondson (2004) çalışmasında Ruminatif Tepkiler Ölçeği'ni kullanarak, ruminasyonu sürekli bir özellik olarak ele almış ve bu değişkenin katılımcıların hem durumluk hem de sürekli affetme düzeyleri ile ilişki gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda ruminasyonun

durumluk affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği ancak sürekli affetme ile ruminasyon arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bugay ve Demir'in (2010) Heartland Affetme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarını yaptıkları araştırmalarında ise; Ruminasyon Ölçeği kısa formu kullanılmış ve başkalarını affetme ile ruminasyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; Wade, Vogel, Liao ve Goldman'ın (2008) da belirttiği gibi sürekli ruminasyon eğilimi, bireyin belirli bir incinme durumuna yönelik ruminatif düşünme eğilimini her zaman tam olarak yansıtmayabilir. Bu araştırmada kullanılan Ruminasyon Ölçeği kısa formu incelendiğinde; ölçeğin "Bunu hak etmek için ne yaptım?", "Kendimi neden bu kadar üzgün hissediyorum?", "Niye bu şekilde hissediyorum?" gibi maddeler içerdiği ve ölçekte bireylerin günlük hayatta yaşadıkları herhangi bir olumsuz deneyim karşısında, başkalarına yönelik olumsuz duygularından ziyade; kendi olumsuz duygu durumlarına odaklandıkları tekrarlayıcı düşünme süreçlerinin değerlendirildiği görülmektedir. Bu noktada ruminasyonun, bu araştırmanın bulgularında da görüldüğü gibi, bireylerin başkalarını affetme ile ilgili tutumlarından çok kendilerini affetmeleri ile ilişki göstermesi beklenebilir. Leahy'nin (2002) duygusal şemalar modeli incelendiğinde; bu görüşü destekler bir bulgunun elde edildiği görülmektedir. Leahy, modelini geliştirme aşamasında yaptığı çalışmalar sırasında; bireyin kendi olumsuz duygu durumuna yönelik ruminasyon yapma eğiliminin başkalarını suçlama ile anlamlı bir ilişki göstermezken, suçluluk duygusu ile olumlu yönde ilişki gösterdiğini bulmuştur. Bu durumda bireyin doğrudan incinme durumuna ya da inciten bireye yönelik öfke, kızgınlık gibi duygularına ilişkin gerçekleştireceği ruminatif düşünme süreci ile başkalarını affetmenin ilişki gösterme olasılığının daha yüksek olacağı söylenebilir.

#### **5.4. Kendini Affetmenin Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması**

Araştırmanın son alt amacı, üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile empati ve ruminasyon düzeyleri tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığının

incelenmesidir. Araştırma sonucunda; önem sırasına göre, empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun ve ruminasyonun kendini affetmenin anlamlı birer yordayıcısı oldukları bulunmuştur. İncelemeye alınan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutları ile empatinin perspektif alma, empatik ilgi ve fantezi alt boyutlarının ise kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmüştür. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular alt başlıklar halinde tartışılmıştır.

#### **5.4.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması**

Yukarıda da belirtildiği gibi; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bireylerin kendilerini affetme düzeylerinin yordanmasında anlamlı bir katkısı olmadığı bulunmuştur. Kendini affetme sürecinin ve kişilerarası ilişkilere yönelik çarpıtmaların özellikleri düşünüldüğünde bu bulgunun, beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Kendini affetme sürecinde; bireyin başkalarına yönelik varsayımlarından ziyade kendine yönelik varsayımlarını ya da ilkelerini ihlal ettiği bir davranışta bulunması söz konusudur. Birey benlik kavramı ile bütünleştiremediği bir eylemde bulunmuştur ve kendine yönelik inançlarını yeniden yapılandırmaya ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla kişinin insanlar arasındaki ilişkilerin doğası ya da nasıl olması gerektiği ile ilgili sahip olduğu işlevsel olmayan inançların; kendine yönelik gerçekleştireceği sorgulama ve anlamlandırma süreci üzerinde etkili olmaması olası bir durumdur.

#### **5.4.2. Empati ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması**

Araştırma sonucunda; empatinin yalnızca kişisel rahatsızlık alt boyutunun kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu, diğer bir

deyişle üniversite öğrencilerinin kişisel rahatsızlık düzeyleri arttıkça, kendilerini affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Alanyazında kendini affetme ile empati arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Empatinin dört alt boyutunun ayrı ayrı değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde; özellikle kişisel rahatsızlık ile kendini affetme arasındaki ilişki açısından, bu araştırma bulgularıyla paralellik gösteren bulgular elde edildiği görülmektedir. Örneğin Hodgson ve Wertheim (2007), Ranganadhan ve Todorov (2010) ve Tagney, Boone ve Dearing (2005) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda; insanların kişisel rahatsızlık düzeyleri arttıkça, kendilerini affetme düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Söz konusu araştırmaların bulguları ile bu araştırmadan elde edilen bulgu göz önünde bulundurulduğunda; üniversite öğrencilerinin kişisel rahatsızlık düzeyleri arttıkça, kendilerini affetmekte zorlanabilecekleri söylenebilir.

İnsanlar yaptıkları herhangi bir davranışın karşısındaki kişiye zarar verdiğini fark ettikleri zaman hata yaptıklarını düşünmeye ve suçluluk, utanç gibi duygular hissetmeye başlamaktadırlar. Leith ve Baumeister'in (1998) de belirttiği gibi inciten bireyin kendine yönelik hissedebileceği suçluluk ya da utanç gibi olumsuz duyguların artması, incinen kişi ile empati kurulmasıyla yakından ilişkilidir. Bu araştırmadan elde edilen bulgu göz önünde bulundurulduğunda; inciten bireyin özellikle empatinin kişisel rahatsızlık bileşenini deneyimlemesinin halihazırda var olan olumsuz duygularının şiddetini arttırabileceği ve dolayısıyla bireyin kendini affetmesini zorlaştırabileceği düşünülmektedir.

Empati süreciyle; temelde incitilen bireyin yaşadığı duygular anlaşılmaya çalışılmaktadır. Ancak kişi empati kurarken; yaptığı hatadan dolayı kendisiyle ilgili önemli bazı varsayımlarını da ihlal ettiğini fark edebilir. Böylesi bir durumda; kişisel rahatsızlık düzeyi yüksek bireylerin, yaşadıkları rahatsızlık hissini daha da artacağı ve başkalarının duygularından ziyade daha yoğun düzeyde hissettikleri kendi duygularına odaklanmaya başlayacakları söylenebilir. Sonuç olarak, bireyin kendisinin yaptığı bir hatadan dolayı karşısındaki kişinin olumsuz duygular içinde olduğunu fark

etmesinin, kendine yönelik olumsuz duygularını canlı tutmasına kaynaklık edebileceği; bu durumun da bireyin kendini affetme olasılığını azaltabileceği düşünülmektedir.

Kişisel rahatsızlığın aksine empatinin perspektif alma, fantezi ve empatik ilgi alt boyutlarının kendini affetmenin açıklanmasında anlamlı bir katkıları olmadığı görülmüştür. Alanyazında, araştırmanın perspektif almanın kendini affetmeyi olumlu düzeyde yordamadığı bulgusunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Hodgson ve Wertheim, 2007; Ranganadhan ve Todorov, 2010; Tagney, Boone ve Dearing, 2005). Kendini affetme sürecinde birey daha çok kendisiyle ilgili duygularına ve düşüncelerine odaklanmaktadır. Bireyin düşünsel aktiviteleri, karşısındaki kişiden çok kendisine yönelmiş durumdadır. Kendini affetme sürecinde bireyin; incittiği kişiyi anlamaktan ziyade kendi benliğiyle yeniden bütünleşmeye ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir. Bu nedenle başkalarının duygu ve düşünceleri ile ilgili bilişsel bir süreci içeren perspektif almanın, kendini affetme ile ilişki göstermemesi olası bir durumdur.

Empatik ilgi ve kendini affetme arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçları arasında ise tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bu araştırmaların bazılarında (Hodgson ve Wertheim, 2007; Ranganadhan ve Todorov, 2010) empatik ilginin kendini affetme ile anlamlı düzeyde ilişki göstermediği bulunurken, bazılarında ise (Tagney, Boone ve Dearing, 2005) bireylerin empatik ilgi düzeyleri arttıkça, kendilerini affetme düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Ranganadhan ve Todorov'a (2010) göre, empatik ilginin kendini affetme ile anlamlı düzeyde ilişki göstermemesi; bu bileşenin başkalarının duygularına odaklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Kendini affetme ile ilgili araştırmalara fantezinin genellikle dahil edilmediği görülmektedir. Yalnızca Howell, Turowski ve Buro'nun (2012) yaptığı çalışmada hata yaptığını düşünen bireylerin özür dileme eğilimleri ile fantezi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu araştırmanın da bulgularını destekler şekilde fantezinin, bireyin kendini affetmesini kolaylaştırdığı düşünülen özür dileme eğilimi ile ilişki göstermediği bulunmuştur. Fantezinin kendini affetmeyi yordamaması, empatinin bu

bileşeninin hem başkalarına odaklı düşüncelerle ilgili olmasından, hem de doğrudan kişilerarası ilişkilerle bağlantılı bir boyut olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

#### **5.4.3. Ruminasyon ve Kendini Affetme ile ilgili Bulguların Yorumlanması**

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin kendilerini affetme düzeylerinin yordayıcısı olan diğer bir değişkenin ruminasyon olduğu bulunmuştur. Bulgular, ruminasyonun üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerini olumsuz yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu durumda; bireylerin ruminatif düşünme düzeyleri arttıkça, yaptıklarını düşündükleri herhangi bir hatadan dolayı kendilerini affetmekte zorlanabilecekleri söylenebilir.

Alanyazında kendini affetme ve ruminasyonu birlikte ele alan araştırmalar sınırlı sayıdadır. Ancak söz konusu araştırmaların bulgularıyla, bu çalışmada elde edilen bulgular arasında paralellik olduğu görülmektedir. Örneğin Barber, Maltby ve Macaskill (2005) üniversite öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmaları sonucunda, öğrencilerin öfke ile ilgili anılarına yönelik ruminatif düşüncelerle meşgul olmalarının kendilerini affetmelerini zorlaştırdığını bulmuşlardır. Riek (2010) ise üniversite öğrencilerinin hata yaptıklarını düşündükleri zaman, başkaları tarafından affedilme istekleriyle ilişkili olabilecek değişkenleri incelemiştir. Bu çalışma sonucunda da benzer şekilde bireylerin ruminasyon yapma düzeyleri arttıkça, incittiklerini düşündükleri kişi tarafından affedilme arayışlarının arttığı tespit edilmiştir. Ingersoll-Dayton, Torges ve Krause'un (2010) ileri yetişkinlik evresindeki bireylerle yaptıkları çalışma sonucunda da, insanların geçmişte yaptıkları hatalardan dolayı kendilerini affedememelerinin ruminasyon ile olumlu yönde ilişki gösterdiği, diğer bir deyişle ruminatif düşünme düzeyleri arttıkça kendilerini affedememe düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Yurtdışındaki çalışmaların yanı sıra Türkiye'de üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin incelendiği iki farklı çalışma (Bugay, 2010; Bugay

ve Demir, 2011b) sonucunun da, araştırmanın bu bulgusuyla örtüştüğü görölmektedir. Her iki çalışmada da, ruminasyonun kendini affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmalara ek olarak; Heartland Affetme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmalarının yapıldığı iki ayrı uygulama (Bugay ve Demir, 2010; Bugay, Demir ve Develi, 2012) sonucunda da; bireylerin ruminasyon yapma düzeyleri arttikça kendilerini affetmekte zorlandıkları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; araştırmadan elde edilen bu bulgunun, hem ilgili diğer araştırmalarla hem de alan yazında kendini affetme konusu ile ilgili öne sürölen görüşlerle (Luskin, 2002; akt: Bugay, 2010; Worthington, 2006; Jacinto ve Edwards, 2011) tutarlılık gösterdiği görölmektedir. Yaptığı bir davranışın başka bir bireye, kuruma, topluma ya da doğrudan kendisine fiziksel, psikolojik ya da ahlaki açıdan zarar verdiğini hisseden bireyin, bu davranışını hata olarak algılaması ve davranışının sorumluluğunu alması beklenen bir durumdur. Woodyatt ve Wenzel'in (2013) de belirttiği gibi bireyin kendini gerçekten affedebilmesi için; sorumluluğunun farkına varması, suçluluk duygusunu ve bu duygunun sonuçlarını anlaması ve içinde bulunduğu durumla etkili ve sağlıklı bir şekilde baş edebilmek için bilişsel bir çaba sarf etmesi gerekmektedir. Bu noktada bireyin süreci anlamlandırabilmesi için; kendisi, hata olarak algıladığı durum, bu durumun sebepleri ve sonuçları üzerinde ayrıntılı bir düşünme sürecine girmesi kaçınılmaz görönmektedir. Ancak bireyin kendisine yönelik algılarını ve güvenini yeniden inşa edebilmesi için, bu düşünme süreci sonrasında onu içsel huzura ulaştıracak ya da incittiği kişi tarafından affedilmesini sağlayacak çözüm yolları üzerinde de çalışması gerekecektir. Her ne kadar Tepki Stilleri Kuramı'nda bahsedilen ruminasyon sürecinde de bireyler yoğun ve tekrarlayıcı bir düşünme sürecine giriyor olsalar da, bu eğilimin bireyin sorununun çözümlü için aktif bir bilişsel çaba sarf etmesinden oldukça uzak olduğu bilinmektedir. Bu durumda ruminasyon eğilimi yüksek olan bir bireyin, herhangi bir hata yaptığı zaman; kendine yönelik olumsuz duygularını olumluya dönüştürmek ya da uzlaştırıcı davranışlar sergileyerek (incittiği kişiden özür dileme, verdiği zararı karşılama gibi) incittiği kişi tarafından affedilmek için çaba sarf etmek yerine; bu durumla ilgili hissettiği suçluluk,



utanç gibi duygularla ya da kendine kızma, kendini eleştirme, benlik kavramını sorgulama gibi davranışlarla sürekli meşgul olacağını söylemek mümkün görünmektedir. Diğer bir deyişle, ruminatif düşünme eğilimi yüksek olan bireylerin, incitme durumu ile ilgili anılarını ve kendilerine yönelik olumsuz duygularını uzun süreli ve döngüsel bilişsel tekrarlarla sürekli canlı tuttıkları ve dolayısıyla kendilerini affetmekte zorlandıkları düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin ulaşılan sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin, "başkalarını affetme" ve kendini affetme" alt ölçek puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde ise; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Söz konusu değişkenlerin birlikte başkalarını affetmedeki toplam varyansın yaklaşık %8'ini açıkladıkları tespit edilmiştir. Değişkenlerin başkalarını affetmeyi yordamadaki görelî önem sıralarına bakıldığında ise; en güçlü yordayıcının yakınlıktan kaçınma olduğu bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınmayı, sırasıyla empatinin bilişsel boyutunu yansıtan perspektif almanın ve empatinin duyuşsal boyutunu yansıtan empatik ilginin takip ettiği görülmüştür. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların, ruminasyonun, empatinin fantezi

ve kişisel rahatsızlık alt boyutlarının ise başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü ve son alt amacından elde edilen bulgulara bakıldığında ise; ruminasyon ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun katılımcıların kendilerini affetmelerini anlamlı düzeyde yordadıkları ve bu iki değişkenin birlikte kendini affetmedeki varyansın yaklaşık %8'ini açıkladıkları görülmektedir. Katılımcıların kişisel rahatsızlık düzeylerinin, ruminasyon düzeylerine göre kendini affetmenin daha güçlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarının ve empatinin perspektif alma, empatik ilgi ve fantezi bileşenlerinin kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olmadıkları görülmüştür.

## 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler, ikinci grupta ise gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler yer almaktadır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Üniversite öğrencilerine yönelik bireysel psikolojik danışma hizmeti sunan ruh sağlığı uzmanları, başka biri tarafından incitildiği için acı çeken ve bu nedenle psikolojik destek almak isteyen danışanlarla sıklıkla karşılaşmaktadırlar. Araştırmanın yakınlıktan kaçınmanın başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordadığı bulgusu göz önünde bulundurularak; inciten bireyi affetme konusunda isteklilik gösteren danışanlarla yürütülecek bireysel psikolojik danışma uygulamalarında, bireylerin yakınlıktan kaçınmaya ilişkin çarpıtmaları olup olmadığı değerlendirilebilir. Söz konusu işlevsel olmayan çarpıtmalarını, işlevsel olanlarla değiştirmeleri konusunda danışanlara destek sunulabilir.

2. İnciten bireyi affederek, incinme durumunun kendisi için yarattığı olumsuz sonuçların üstesinden gelmeye karar veren üniversite öğrencileriyle yürütülecek bireysel psikolojik danışma oturumlarında; araştırmmanın empati ile ilgili bulguları göz önünde bulundurularak, danışanların perspektif alma ve duygusal olarak karşıdaki kişiyle empati kurma becerilerini geliştirebilmesine olanak sağlayacak terapötik ortamlar oluşturulabilir; bilişsel, davranışsal ev ödevleri ya da alıştırmalar verilebilir.
3. Araştırmanın başkalarını affetme ile ilgili bulgularından yola çıkılarak; üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeylerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları tasarlanabilir. Söz konusu programlar tasarlanırken; bireylerin yakınlıktan kaçınmaya ilişkin çarpıtmalarının olup olmadığını değerlendirebilecekleri, bilişsel (perspektif alma) ve duyuşsal (empatik ilgi) empati becerilerini geliştirebilecekleri modüllere yer verilebilir.
4. Üniversitelerde, yaptığını düşündüğü bir hatadan dolayı kendini affedemeyen öğrencilerle yürütülecek bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında araştırmanın bulgularından yararlanılabilir. Danışanların kişisel rahatsızlık ve ruminasyon döngüsüyle kendilerine yönelik olumsuz duygularını nasıl beslediklerini fark edebilmelerine yönelik terapötik ortamlar oluşturulabilir.
5. Üniversitelerde kendini affetmeye ihtiyaç duyan öğrencilerle, kendini affetmeyi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları tasarlanabilir. Bu programlar tasarlanırken öğrencilerin kişisel rahatsızlık ve ruminasyon düzeylerini azaltmaya yönelik modüllere yer verilebilir.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için ise şu önerilerde bulunulabilir:

1. Başkalarını ve özellikle kendini affetme ile ilgili çalışmalar ülkemizde oldukça az sayıdadır. Dolayısıyla üniversite öğrencileri üzerinde

aynı değişkenler ele alınarak benzer çalışmalar düzenlenebilir. Böylece farklı katılımcıların yer aldığı çalışma gruplarında da empati, ruminasyon ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların başkalarını ve kendini affetmeyi yordama gücünün, araştırmadan elde edilen bulgularla paralellik gösterip göstermeyeceği incelenebilir.

2. Bu çalışmada niversite ğrencilerinin başkalarını affetme ve ruminasyon düzeyleri sürekli birer değişken olarak ele alınmış ve ruminasyonun başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Farklı alışma grupları ile yürütülecek araştırmalar yapılarak, araştırmanın bu bulgusunun Türk kültürü için desteklenip desteklenmediği incelenebilir. Ayrıca söz konusu değişkenlerden biri ya da her ikisi birden durumluk birer değişken olarak incelenerek farklı bir araştırma yürütülebilir.
3. Bu çalışmada ruminasyon, tek boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmıştır. Ruminasyon leği kısa formunun alt boyutlarının, bireylerin kendilerini ya da başkalarını affetme düzeyleri ile ilişki gösterip göstermediği incelenebilir.
4. Başkalarını affetmenin, bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalarla ilişki gösterip göstermediği incelenebilir.
5. Kendini affetme sürecinin bireyin sahip olabileceği bilişsel arpıtmalarıyla ya da doğrudan kendine yönelik temel varsayımlarını, inançlarını yansıtan bilişsel arpıtmalarıyla ilişki gösterip göstermediği incelenebilir.
6. Bireylerin durumluk affetme düzeyleri ele alınarak; başkalarını affetme ile empati ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkilerin farklılaşıp farklılaşmayacağı incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45 (1),77-97.
- Allemand, M., Steiner, M. ve Hill, P. L. (2013). Effects of Forgiveness Intervention for Older Adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60 (2), 279-286.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., Kim, R. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Lifetime History of Axis I Psychopathology in Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 403-418.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness Education with Parentally Love-Deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alp, D. ve Ercan, L. (2011). Öğretmenlerin Yıldırma Maruz Kalma ile Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 3-5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 111-128.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry Memories and Thoughts of Revenge: The Relationship Between Forgiveness and Anger Rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.
- Batson, C. D. (24-27 Mart 2008). *Empathy-Induced Altruistic Motivation*. Inaugural Herzliya Symposium on "Prosocial Motives, Emotions, and Behavior" adlı sempozyumda sunuldu.
- Batson, C. D., Fultz, J. ve Schoenrade, P. A. (1987). Distress and Empathy: Two Qualitatively Distinct Vicarious Emotions with Different Motivational Consequences. *Journal of Personality*, 55 (1), 19-39.
- Batur, S. ve Demir, H. K. (2009). Depresyonun Tedavisi: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım. I. Savaşır, G. Soygüt, E. Barışkın. (Editörler). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Dördüncü Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, ss. 19-56'daki bölüm.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. ve Rowe, J. O. (1992). Exploring Self-Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31 (2), 149-160.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., ve Sommer, K.L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In E.L. Worthington. (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Principles* (p. 79-106). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Beck, A. T. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present and Future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 194-197.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel Kavramlar ve Ötesi*. (Çev. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Berecz, J. M. (2001). All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching. *Pastoral Psychology*, 49 (4), 253-275.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73, 1-43.
- Berry, J. W., Worthington Jr., E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional Forgiveness: Development and Construct Validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Society for Personality and Social Psychology*, 27, 1277-1290.
- Bono, G. ve 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), 147-158.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2), 182-195.
- Bora, E. ve Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği Türkçe Formunun Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 39-47.
- Bringle, M. L. (1996). "I Just Can't Stop Thinking About It": Depression, Rumination, and Forgiveness. *Word & World* 16 (3), 340-346.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.



- Bugay, A. (2010). *Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2014). Measuring The Differences in Pairs' Marital Forgiveness Scores: Construct Validity and Links with Relationship Satisfaction. *Psychological Reports, 114* (2), 479-490.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011a). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011b). Yaşam Doyumu ile Affetme Arasındaki İlişkide Ruminasyon Eğiliminin Aracı Rolü. (3-5) Ekim 2011, İzmir: Ege Üniversitesi, XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özet Kitabı, 420*.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (37), 96-106.
- Bugay, A., Demir, A. ve Develi, R. (2012). Assessment of Reliability and Validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports, 111* (2), 575-584.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing Forgiveness, Granting Forgiveness, and Seeking Forgiveness: A Turkish-French Comparison. *Review of European Studies, 5* (5), 187-196.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L. ve Bradfield, E. (2009). Insecure Attachment and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination, Empathy, and Forgiveness. *Personality and Individual Differences, 46*, 276-280.

- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington Jr, E. L. ve Forsyth, D. R. (2007). Attachment and Trait Forgiveness: The Mediating Role of Angry Rumination. *Personality and Individual Differences*, 42, 1585-1596.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (Genişletilmiş 18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cho-rong, L., Toussaint, L. ve Myoung-ho, H. (13-16 Mart 2009). *The Mediating Role of Rumination in the Association Between Forgiveness and Depression in South Koreans: A Study of Cultural Generalizability*. 2nd Global Conference'da sunuldu. Salzburg, Austria. Web: [http://www.inter-disciplinary.net/wp-content/uploads/2009/02/lee\\_toussaint-hyun\\_ptb.pdf](http://www.inter-disciplinary.net/wp-content/uploads/2009/02/lee_toussaint-hyun_ptb.pdf). 18 Aralık 2013'te alınmıştır.
- Cioni, P. F. (2007). Forgiveness, Cognitive Restructuring and Object Transformation. *Journal of Religion and Health*, 46 (3), 385-397.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75 (3), 404-425.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness Intervention with Postabortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Çiftçi-Arıdağ, N. ve Yüksel, A. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Empati Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (2), 683-727.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N. ve Hill, P. C. (2013). Research on Religion/Spirituality and Forgiveness: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Religion and Spirituality*, doi:10.1037/a0033637.

- Davis, J. R. ve Gold, G. J. (2011). An Examination of Emotional Empathy, Attributions of Stability, and the Link Between Perceived Remorse and Forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 50, 392–397.
- Davis, M. H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-104.
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126.
- DiBlasio, F. A. (1998). The Use of a Decision-Based Forgiveness Intervention Within Intergenerational Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77–94.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy*, 37 (2), 149-158.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayandırılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6 (219), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2008). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology & Theory*, 42 (1), 83-90.
- Edmondson, K. A. (2004). *Forgiveness and Rumination: Their Relationship and Effects on Psychological and Physical Health*. Yayımlanmamış doktora tezi, Tennessee Üniversitesi, Knoxville.

- Eisenberg, N., Spinrad, T.L. ve Sadovsky, A. (2006). Empathy-Related Responding in Children. In M. Killen and J. Smetana (Eds.), *Handbook of Moral Development* (p. 517-549). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Eisenberg, N. ve Strayer, J. (1990). Critical Issues In The Study of Empathy. In N. Eisenberg ve J. Strayer (Eds.), *Empathy and Its Development* (p. 3-13). New York: Cambridge University Press.
- Ellis, A. (14-18 Ağustos 1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective. *Annual Convention of the American Psychological Association*. San Francisco.
- Engeler, A. ve Yargıç, L. İ. (2007). Kişilerarası Tepkisellik İndeksi: Empatinin Çok Boyutlu Ölçümü. *New/Yeni Symposium Journal*, 45 (3), 119-127.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, E. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I. ve Freedman, S. (1992). Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In R. D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (p. 46-62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, (2), 99-114.

- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior Development* (Vol. 1, p. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126.
- Enright, R.D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent as Forgiver. Special Issue: Young People and The Nuclear Threat. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (2012). The Turkish Version of the Ruminative Response Scale: An Examination of Its Reliability and Validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10 (2), 1-16.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37 (166), 14-24.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (4), 337-348.
- Fincham, F. D., Davila J. ve Beach, S. R. H. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 18 (1), 72-81.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The Cognitive and Emotive Use of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and The Healing Power of Forgiveness: A Psychiatrist's View. In R. D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (p. 63-74). Madison, WI: University of Wisconsin Press.

- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7. Baskı). New York: McGraw-Hill High Education.
- Friedberg, J. P., Suchday, S. ve Srinivas, V. S. (2009). Relationship Between Forgiveness and Psychological and Physiological Indices in Cardiac Patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 205-211.
- Goldman, D. B. (2010). *Gender Role Orientation and The Role of Empathy in Interventions Promoting The Development of Interpersonal Forgiveness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Iowa State University, USA.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The Use of Forgiveness in Marital Therapy. In M. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (p. 203-227). New York: Guilford Press.
- Greene, D. C. ve Britton, P. J. (2013). The Influence of Forgiveness on Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Questioning Individuals' Shame and Self-Esteem. *Journal of Counseling & Development*, 91, 195-205.
- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioral Sciences*, 23 (2), 17-36.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (5), 621-637.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Conflict. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (3), 245-261.

- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107-111.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an Educational Goal with Fifth Grade Inner-City Children*, Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham University, New York.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R. ve Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a Moderator of the Association between Anger Expression and Suicidal Behaviour. *Mental Health, Religion & Culture*, 15 (3), 279-300.
- Hodgson, L. K. ve Wertheim, E. H. (2007). Does Good Emotion Management Aid Forgiving? Multiple Dimensions of Empathy, Emotion Management and Forgiveness of Self and Others. *Journal of Social and Personal Relationship*, 24 (6), 931-949.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications of Caring and Justice*. Web: <http://catdir.loc.gov/catdir/samples/cam032/99029669.pdf>. 17 Kasım 2013'te alınmıştır.
- Hook, J. H., Worthington, E. L. ve Utsey, S. O. (2009). Collectivism, Forgiveness and Social Harmony. *The Counseling Psychologist*, 37 (6), 821-847.
- Hook, J. H., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Tongeren, D. R. V. ve Dueck, A. (2012). Does Forgiveness Require Interpersonal Interactions? Individual Differences in Conceptualization of Forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53, 687-692.

- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy*, 24 (2), 240-244.
- Howell, A. J., Turowski, J. B. ve Buro, K. (2012). Guilt, Empathy, and Apology. *Personality and Individual Differences*, 53 (7), 917-922.
- Ingersoll-Dayton, B. ve Krause, N. (2005). Self-Forgiveness: A Component of Mental Health in Later Life. *Research on Aging*, 27 (3), 267-289.
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C. ve Krause, N. (2010). Unforgiveness, Rumination, and Depressive Symptoms Among Older Adults. *Aging & Mental Health*, 14 (4), 439-449.
- Jacinto, G. A. ve Edwards, B. L. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423-437.
- Jampolsky, G. G. (1980). The Future is Now. *Journal of Clinical Child Psychology*, Summer, 182-184.
- Johnson, H. D., Wernli, M. A. ve LaVoie, J. C. (2013). Situational, Interpersonal, and Intrapersonal Characteristic Associations With Adolescent Conflict Forgiveness. *The Journal of Genetic Psychology*, 174 (3), 291-315.
- Jones, M.E. ve Stanton, A.L. (1988). Dysfunctional Beliefs, Belief Similarity, and Marital Distress: A Comparison of Models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7 (1), 1-14.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. ve Davilla, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 334-342.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. (İkinci Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.



- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karremens, J. C. ve Smith, P. K. (2010). Having the Power to Forgive: When the Experience of Power Increases Interpersonal Forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36 (8), 1010-1023.
- Konstam, V., Chernoff, M. ve Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46, 26-39.
- Konstam, V., Holmes W. ve Levine, B. (2003). Empathy, Selfism, and Coping as Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 47, 172-183.
- Koutsos, P., Wertheim E. F. ve Kornblum, J. (2008). Paths to Interpersonal Forgiveness: The Roles of Personality, Disposition to Forgive and Contextual Factors in Predicting Forgiveness Following a Specific Offence. *Personality and Individual Differences* 44, 337–348.
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L. ve Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and Health: The Role of Attachment. *Personal Relationships*, 18, 170–183.
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M. ve Edwards, L. (2008). Forgiveness, Physiological Reactivity and Health: The Role of Anger. *International Journal of Psychophysiology* 68, 51-58.
- Leahy, R. L. (2002). A Model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177-190.
- Leith, K. P. ve Baumeister, R. F. (1998). Empathy, Shame, Guilt, and Narratives of Interpersonal Conflicts: Guilt-Prone People Are Better at Perspective Taking. *Journal of Personality*, 66 (1), 1-37.

- Lucas, T., Young, J. D., Zhdanova, L. ve Alexander, S. (2010). Self and Other Justice Beliefs, Impulsivity, Rumination, and Forgiveness: Justice Beliefs Can Both Prevent and Promote Forgiveness. *Personality and Individual Differences, 49*, 851-856.
- Macaskill, A. (2004). The Treatment of Forgiveness in Counselling and Therapy. *Counselling Psychology Review, 20*, 26-33.
- Macaskill, A., Maltby, J. ve Day, L. (2002). Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy. *Journal of Social Psychology, 142*, 663-667.
- Malcolm, W., Warwar, S. ve Greenberg, L. (2005). Facilitating Forgiveness in Individual Therapy as an Approach to Resolving Interpersonal Injuries. In E. L. Worthington (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (p. 379-391). New York: Routledge.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship Between Forgiveness, Personality, Social Desirability, and General Health. *Personality and Individual Differences, 30*, 881-885.
- Martin L. ve Tesser A. (1996). Some Ruminative Thoughts. In R. S. Wyer (Eds.), *Ruminative Thoughts, Advances in Social Cognition*, Hillsdale: Erlbaum, 9, (p. 1-47).
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19* (1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?. *Current Directions In Psychological Science, 10* (6), 194-197.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Wiley.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. ve Johnson, J. L. (2001). *Personality and Social Psychology Bulletin, 27* (5), 601-610.

- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3), 490-505.
- McCullough, M. E., Kurzban, R. ve Tabak, B. A. (2013). Cognitive Systems for Revenge and Forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 1–58.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (p. 1-14). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. O. (2002). The Psychology of Forgiveness. In C.R. Snyder ve S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1994). Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications to Counseling: Review and Critique. *Counseling and Values*, 39 (1), 2-14.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and The Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67 (6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (6), 1586-1603.
- McGaffin, B. J., Lyons, G. C. B. ve Deaneü F. P. (2013). Self-Forgiveness, Shame, and Guilt in Recovery from Drug and Alcohol Problems. *Substance Abuse*, 34, 396–404.

- McGary, H. (1989). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 26 (4), 343-351.
- Mellor, D., Fung, S. W. T. ve Mamat, N. H. (2012). Forgiveness, Empathy and Gender-A Malaysian Perspective. *Sex Roles*, 67, 98–107.
- Menahem, S. ve Love, M. (2013). Forgiveness in Psychotherapy: The Key to Healing. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69 (8), 829-835.
- Miceli, M. ve Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41 (3), 260-290.
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M. ve Pollock, V. E. (2003). A Theoretical Model of Triggered Displaced Agression. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (1), 75-97.
- Miller, A. J. ve Worthington, E. L. (2010). Sex Differences in Forgiveness and Mental Health in Recently Married Couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 12-23.
- Miller, A. J. ve Worthington, E. L. ve McDaniel, M. (2008). Forgiveness and Gender: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 845-878.
- Modica, C. A. (2012). *Angry Rumination, Empathy, and Dispositional Forgiveness: The Moderating Role of Gender Role Orientation*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ball State Üniversitesi, Muncie.
- Navidian, A. ve Bahari, F. (2013). The Impact of Mixed, Hope and Forgiveness Focused Marital Counselling on Interpersonal Cognitive Distortions of Couples Filing for Divorce. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, doi: 10.1111/jpm.12058.
- Neto, F. ve Mullet, E. (2004). Personality, Self-esteem, and Self-construal as Correlates of Forgiveness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory. *Psychology Bulletin*, 101 (2), 259-282.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining The Gender Difference in Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, (5), 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Paleari, F. G., Regalia, C. ve Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology*, 31 (3), 368-378.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Positive Beliefs About Depressive Rumination: Development and Preliminary Validation of a Self-Report Scale. *Behavior Therapy*, 32, 13-26.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). Nature, Functions, and Beliefs About Depressive Rumination. In C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory, Treatment* (p. 1-20). Chichester, UK: Wiley.
- Pelucchi, S., Regalia, C. Paleari, F. G. ve Fincham, F. D. (2013). Self Forgiveness in Romantic Relationships: It Matters to Both of Us. *Journal of Family Psychology*, 27 (4), 541-549.
- Pope, A. (2002). To Forgive or Not to Forgive: That is the Question. In F. Luskin (Eds.), *Forgive for Good*. (p. 63-76). Web: <http://people.ucsc.edu/~chlking/Transformative%20Action%20Winter%20-%20Frederic%20Luskin,%20p.vii-xvii,%2063-101.pdf> 22 Aralık 2013'te alınmıştır.
- Ra, Y. S., Cha, S. Y., Hyun, M. ve Bae, S. M. (2013). The Mediating Effects of Attribution Styles on the Relationship Between Overt-Covert Narcissism and Forgiveness. *Social Behavior and Personality*, 41 (6), 881-892.

- Rangganadhan, A. ve Todorov, N. (2010). Personality and Self-forgiveness: The Roles of Shame, Guilt, Empathy and Conciliatory Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29* (1), 1-22.
- Reed, G. L. ve Enright, R. D. (2006). The Effects of Forgiveness Therapy on Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress for Women After Spousal Emotional Abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74* (5), 920-929.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology, 38* (4), 246-254.
- Rogers, C. R. (1983). Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluř Şeklidir (Çev. F. Akkoyun). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakóltesi Dergisi, 16* (1), 103-124. (Orijinal makalenin yayım tarihi, 1975).
- Ross, S. R., Hertenstein, M. J. ve Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive Correlates of the Failure to Forgive Self and Others: Further Evidence for a Two-Component Model of Forgiveness. *Journal of Personality Assessment, 88* (2), 158–167.
- Safran, J. D. ve Segal, Z. V. (2004). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Lanham: Jason Aronson.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Percieved Need For Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behavior, 28* (4), 373-401.
- Seaton, C. L. ve Beaumont, S. L. (2013). Exploring the Links Between Identity Styles and Forgiveness in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science, doi: 10.1037/a0032009*.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.

- Sidelinger, R. J., Frisby, B. N. ve McMullen, A. L. (2009). The Decision to Forgive: Sex, Gender, and the Likelihood to Forgive Partner Transgressions. *Communication Studies*, 60 (2), 164-179.
- Smith, A. (2006). Cognitive Empathy and Emotional Empathy in Human Behavior and Evolution. *The Psychological Record*, 56, 3-21.
- Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A Roadmap To Rumination: A Review of the Definition, Assessment, and Conceptualization of This Multifaceted Construct. *Clinical Psychology Review*, 29 (2), 116-128.
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve Sosyal Dışlanma ile Sosyal Reddedilme Kavramları Arasındaki Farklılıkların Saldırganlık Temelinde İncelenmesi: Cinsiyet, Bağışlayıcı Kişilik ve Negatif Duygulanımın Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Staub, E. (1990). Commentary on Part I. In N. Eisenberg ve J. Strayer (Eds.), *Empathy and Its Development* (p. 103-117). New York: Cambridge University Press.
- Stoia-Caraballo, R., Rye, M. S., Pan, W., Kirschman, K. J. B., Lutz-Zois, C. ve Lyons, A. M. (2008). Negative Affect and Anger Rumination as Mediators Between Forgiveness and Sleep Quality. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 478-488.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, (18), 641-655.
- Suchday, S., Friedberg, J. P. ve Almeida, M. (2005). Forgiveness and Rumination: a Cross-Cultural Perspective Comparing India and the USA. *Stress and Health*, 22, 81-89.
- Svalina, S. S. ve Webb, J. R. (2012). Forgiveness and Health Among People in Outpatient Physical Therapy. *Disability & Rehabilitation*, 34 (5), 383-392.

- Szablowinski, Z. (2012). Self-Forgiveness and Forgiveness. *The Heythrop Journal*, 53 (4), 678-689.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Tagney, J. P., Boone, A. L. ve Dearing, R. (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (p. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Taysi, E. (2007a). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2007b). Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20), 63-74.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thomsen, D. K. (2006). The Association Between Rumination and Negative Affect: A Review. *Cognition & Emotion*, 20 (8), 1216-1235.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Eversen-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 & Culture*, 11 (5), 485-500.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender Differences in the Relationship Between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145 (6), 673-685.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), 247-259.



- Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P. ve Edwards, B. (2012). Social Work Students' Perceptions of Themselves and Others: Self-Esteem, Empathy, and Forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38 (1), 89-99.
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi*. (6. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Wade, N. G. ve Goldman, D. B. (2006). Sex, Group Composition, and the Efficacy of Group Interventions to Promote Forgiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 10 (4), 297-308.
- Wade, N.G., Vogel, D.L., Liao, K., ve Goldman, D. (2008). Measuring State Specific Rumination: Development of the Rumination About an Interpersonal Offense Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 419-426.
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C. ve Swoboda, C. M. (2009). The Effects of a Forgiveness Intervention on Patients with Coronary Artery Disease. *Psychology and Health*, 24 (1), 11-27.
- Watkins, D. A., Hui, E. K. P., Luo, W., Regmi, M., Worthington, E. L., Hook, J. N. ve Davis, D. E. (2011). Forgiveness and Interpersonal Relationships: A Nepalese Investigation. *The Journal of Social Psychology*, 151 (2), 150-161.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2), 163-206.
- Welton, G. L., Hill, P. C. ve Seybold, K. S. (2008). Forgiveness in the Trenches: Empathy, Perspective Taking, and Anger. *Journal of Psychology and Christianity*, 27, 168-177.
- Wispe, L. (1990). History of The Concept of Empathy. In N. Eisenberg ve J. Strayer (Eds.), *Empathy and Its Development* (p. 17-37). New York: Cambridge University Press.

- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. ve Bauer, D. J. (2002). Please Forgive Me: Transgressors' Emotions and Physiology During Imagery of Seeking Forgiveness and Victim Responses. *Journal of Psychology and Christianity, 21*, 219-233.
- Witvliet, C. V., Hinman, N. G. ve Exline, J. J. (2011). Responding to Our Own Transgressions: An Experimental Writing Study of Repentance, Offense Rumination, Self-Justification, and Distraction. *Journal of Psychology and Christianity, 30* (3), 223-238.
- Witvliet, C. V., Hinze, S. R. ve Worthington Jr. E. L. (2008). Unresolved Injustice: Christian Religious Commitment, Forgiveness, Revenge, and Cardiovascular Responding. *Journal of Psychology and Christianity, 27* (2), 110-119.
- Woodyatt, L. ve Wenzel, M. (2013). Self-Forgiveness and Restoration of an Offender Following an Interpersonal Transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32* (2), 225-259.
- Worthington, E. L. (2005). Initial Questions About the Art and Science of Forgiving. In E. L. Worthington (Eds.). *Handbook of Forgiveness* (p. 1-13). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York, NY: Routledge.
- Worthington Jr., E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness Is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health, 19* (3), 385-405.
- Wu, J., Miao, T., Sun, S., Yu, L. ve Wang, F. (2011). Higher Ruminative Tendency of Anger in Trust-Forgiveness Young Adults. *International Conference on Social Science and Humanity, 5*, 511-515.

- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2013). Yaşamda Anlam ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Umut ve Affetmenin Aracı Rolü. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 8-11 Eylül 2013, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Yaşın-Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2009). *Şema Terapi*. (Çev. T. Velisoylu). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 2003'te yayımlandı).
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a Gap Between Forgiveness, Vengefulness, and Psychological Health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.
- Zechmeister, J. S. ve Romero, C. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675-686.

## EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Ölçeklerdeki soruları dikkatle okuyunuz ve size en uygun gelen yanıtları işaretleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle lütfen yanıtlarınızda dürüst olunuz. Araştırma sonuçları grup olarak değerlendirileceğinden kimliğinizle ilgili bilgileri yazmanıza gerek yoktur. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Aslı AŞÇIOĞLU ÖNAL  
Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi  
asli\_ascioglu@hotmail.com

- A. Yaşınız :.....
- B. Cinsiyetiniz : Kadın ( ) Erkek ( )
- C. Üniversiteniz:.....
- D. Bölümünüz : .....
- E. Sınıfınız : .....
- F. Kardeşiniz var mı : Var ( ) Yok ( )
- G. Ailenizdeki doğum sıranız:
- ( ) Tek çocuğum
- ( ) İlk çocuğum
- ( ) Ortanca çocuğum / Ortanca çocuklardan biriyim
- ( ) Son çocuğum
- H. Annenizin Öğrenim Durumu:
- ( ) Okuma-yazma bilmiyor
- ( ) İlk okul ya da orta okul mezunu
- ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite / yüksek öğretim ya da lisans üstü eğitim mezunu
- İ. Babanızın Öğrenim Durumu:
- ( ) Okuma-yazma bilmiyor
- ( ) İlk okul ya da orta okul mezunu
- ( ) Lise mezunu
- ( ) Üniversite / yüksek öğretim ya da lisans üstü eğitim mezunu
- J. Ailenizin Aylık Ortalama Geliri:
- ( ) 0 - 700 TL arasında ( ) 701 - 1.500 TL arasında
- ( ) 1.501 - 3000 TL arasında ( ) 3001 TL ve üzerinde
- K. Geçmişte istemeden de olsa karşınızdaki kişiyi kırdığınız/incittiğiniz bir durumla karşılaştınız mı?
- Evet ( ) Hayır ( )
- L. **Cevabınız evet ise**; kırdığınız/incittiğiniz kişi tarafından affedildiniz mi?
- Evet ( ) Hayır ( )

## EK 2: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

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.

1	2	3	4	5	6	7
<b>Beni hiç yansıtmıyor</b>		<b>Beni pek yansıtmıyor</b>		<b>Beni biraz yansıtıyor</b>		<b>Beni tamamen yansıtıyor</b>

___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

### EK 3: KİŞİLERARASI TEPKİSELLİK İNDEKSİ

Aşağıdaki ifadeler sizin değişik durumlardaki düşüncelerinizi ve duygularınızı öğrenmek amacıyla yazılmıştır. Her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını aşağıda belirtilen A, B, C, D, E harflerinden uygun olanı seçerek belirtiniz. Cevabınız üzerinde karara vardığınızda, soruların hemen yanındaki harflerden birini daire içine alınız.

**A**                      **B**                      **C**                      **D**                      **E**

**Beni Çok iyi Tanımlamıyor**                      **Beni Çok iyi Tanımlıyor**

1. Başıma gelebilecek olan şeyler hakkında, zaman zaman hayaller ve fanteziler kurarım.	( A )	( B )	( C )	( D )	( E )
2. Benden daha talihsiz insanlar için genellikle merhametli, alakalı hisler duyarım.	( A )	( B )	( C )	( D )	( E )
3. Olayları "bir başka kişinin" bakış açısından görmeyi zor bulurum.	( A )	( B )	( C )	( D )	( E )
4. Başka kimselerin problemleri olduğunda, onlar için fazla üzülmem.	( A )	( B )	( C )	( D )	( E )
5. Bir romandaki karakterlerin duygularını gerçekten içimde hissederim.	( A )	( B )	( C )	( D )	( E )

### EK 4: RUMİNASYON ÖLÇEĞİ KISA FORMU

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1= Hiçbir Zaman,      2= Bazen,      3= Çoğunlukla,      4= Her Zaman

	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1.“Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne kadar sık düşünüyorsun?	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
2. Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye ne kadar sık düşünüyorsun?	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
3.“Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne kadar sık düşünüyorsun?	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
4.Bir köşeye çekilip “Neden bu şekilde hissediyorum” diye ne kadar sık düşünüyorsun?	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )
5.Ne kadar sık, düşüncelerini yazıp, çözümlemeye ve anlamaya çalışıyorsun?	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )

## EK 5: İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı ilgili numara üzerine (X) koyarak belirtiniz.(1) Hiç katılmıyorum, (2) Çok az katılıyorum, (3) Kısmen katılıyorum, (4) Oldukça katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum	Çok az Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1 .İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.	( 1 )	( 2 )	( 3 )	( 4 )	( 5 )



**EK 6: ETİK KURUL İZİNİ****ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KURULU  
KARAR ÖRNEĞİ****Karar Tarihi : 05/06/2013****Toplantı Sayısı : 149****Karar Sayısı : 773**

**773-**Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Aslı Aşçıoğlu Önal**'ın "Bilişsel Çarpıtmalar, Empati, Ruminasyon Eğilimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi" başlıklı tezine ilişkin 04/04/2013 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Aslı Aşçıoğlu Önal**'ın "Bilişsel Çarpıtmalar, Empati, Ruminasyon Eğilimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulmak koşuluyla, uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR****05/06/2013**