

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME: BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEME, EMPATİK EĞİLİM ve ÖZÜR DİLEMENİN ROLÜ**

**DOKTORA TEZİ**

**ARZU GÜL TOPUZ**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**MERSİN  
ARALIK - 2022**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME: BİLİŞSEL DUYGU  
DÜZENLEME, EMPATİK EĞİLİM ve ÖZÜR DİLEMENİN ROLÜ**

**DOKTORA TEZİ**

**ARZU GÜL TOPUZ**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM  
DALI**

**Danışman  
Doç. Dr. Zülal ERKAN  
0 MERSİN  
ARALIK - 2022**

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME, EMPATİK EĞİLİM ve ÖZÜR DİLEMENİN ROLÜ

Bu araştırmanın amacı empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutumun üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığının incelenmesidir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin özür dilemeye yönelik tutumlarını ölçmeyi hedefleyen güvenilirlik ve geçerlik düzeyleri yüksek olan ölçme aracı geliştirmek ve bu öğrencilerin empatik eğilimlerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, özür dilemeye yönelik tutumlarının ve kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın diğer amaçlarıdır. Bu amaçlar doğrultusunda ölçek geliştirme çalışması için iki farklı gruptan toplam 535 kişiden veri toplanmıştır. Elde edilen veriler ile ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülmüştür. Çalışmanın diğer amaçları doğrultusunda Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 629 (414 kadın ve 215 erkek) üniversite öğrencisinden "Kişisel Bilgi Formu"nun yanı sıra "Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ)", "Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği (ÖDYTÖ)", "Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)", "Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)" aracılığı ile veriler toplanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, özür dilemeye yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan ölçme aracının geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve düşünceye odaklanma kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri ve özür dilemeye yönelik tutumları kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerin kişiler arası affetme düzeylerinde ise cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Empatik eğilim, özür dilemeye yönelik tutum ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini anlamlı biçimde yordadıkları görülmektedir. Elde edilen bu bulgular teorik ve ampirik bilgiler ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, Kişiler Arası İlişkilerde Affetme, Özür Dileme, Empatik Eğilim, Bilişsel Duygu Düzenleme

**Danışman:** Doç. Dr. Zülal ERKAN, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

## ABSTRACT

### **FORGIVING IN UNIVERSITY STUDENTS: THE ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATION, EMPATHIC TENDENCY AND APOLOGY**

The primary aim of this study is to examine to what extent empathic tendency, cognitive emotion regulation strategies and attitude towards apology predict the level of forgiveness in interpersonal relationships of university students. In line with this purpose, the other purpose of the study is to develop a valid and reliable measurement tool that aims to measure the attitudes of individuals towards apologizing. In addition, another aim of the study is to examine whether university students' empathic tendencies, cognitive emotion regulation strategies, attitudes towards apology, and levels of forgiveness in interpersonal relationships differ according to gender. In line with these purposes, data were collected from a total of 535 individuals from two different groups for the scale development study. Validity and reliability studies of the scale were carried out with the obtained data. In line with the other purposes of the study, in addition to the "Personal Information Form" "Forgiveness Scale in Interpersonal Relationships (SFIR)", "Attitudes Towards Apologizing Scale (ATAS)", "Empathic Tendency Scale (ETS)", "Cognitive Emotion Regulation Scale (CERQ)" collected through. The sample of the study consisted of 629 (414 female and 215 male) undergraduate students enrolled at Mersin University.

According to the research findings, it is seen that the measurement tool aiming to measure attitudes towards apologizing is a valid and reliable measurement tool. catastrophizing and rumination, which are cognitive emotion regulation strategies, show statistically significant differences between male and female participants. In addition, university students' empathic tendencies and attitudes towards apology show statistically significant differences between male and female participants. It is seen that there is no difference according to gender in the interpersonal forgiveness levels of university students. It is seen that self-blame, positive refocusing, positive reappraisal, catastrophizing, which are among the strategies of empathic tendency, attitude towards apology, and cognitive emotion regulation, significantly predict the level of forgiveness in interpersonal relationships of university students. These findings are discussed in the light of theoretical and empirical information.

**Keywords:** University Students, Forgiveness in Interpersonal Relations, Apologizing, Empathic Tendency, Cognitive Emotion Regulation.

**Advisor:** Assoc. Prof. Zülal ERKAN, Mersin University, Department of Educational Sciences/Guidance and Psychological Counseling, Mersin.

## TEŞEKKÜR

Bu konuyu çalışmam konusunda beni destekleyen ve süreç içerisinde emeğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Doç. Dr. Zülal ERKAN'a çok teşekkür ederim. Aynı zamanda tez süresince geri bildirimleri ile önemli katkılar sağlayan tez izleme komitesinin değerli üyeleri Prof. Dr. Taşkın KETENCİ'ye ve Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e teşekkür ederim. Tez savunma sürecinde değerli vakitlerini ayıran ve geribildirimleri ile çalışmaya katkılar sağlayan Prof. Dr. Filiz YURTAL ve Doç. Dr. Metehan ÇELİK hocalarıma teşekkür ederim. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında önemli rolü olduğunu düşündüğüm, sadece çalışma esnasında değil doktora eğitimim süresince çok şey öğrendiğim, desteğini ve bilgisini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Bilge UZUN'a da teşekkürü bir borç bilirim. Uygulamalar esnasında destek ve anlayışlarını esirgemeyen hocalarıma ve tabii ki onlarla ilgili olan bu çalışmaya katkılarını sunan üniversite öğrencisi gençlere teşekkür ederim.

Yalnız bu çalışmanın ortaya çıkma aşamasında değil, son yıllarda hayatımda olan tüm önemli olaylarda orada olan ve orada oldukları için çok mutlu olduğum kıymetli arkadaşlarım Bilge BAKIR AYGAR'a, Mehtap SEZGİN'e, Ramazan KARATEPE'ye, Hakan AYGAR'a, İsmail KARAKUŞ'a; birlikte çalışma fırsatı yakaladığımız için şanslı olduğumuzu düşündüğüm Doç. Dr. Sinem Evin AKBAY'a ve Ali Ammar KURT'a teşekkür ederim.

Bu süreç boyunca hem benim hem çalışmanın her anına şahitlik eden, sadece iş arkadaşlığını değil iyi bir yol arkadaşlığını da birlikte yürüttüğümüz, zaman zaman bana benden daha fazla inanan, desteğini ve en önemlisi inancını esirgemeyen çok kıymetli arkadaşım Sena KARAKUŞ'a teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Olmasaydı bir şeyler eksik olurdu. Ayrıca çalışmanın özellikle son ve en zor zamanlarını benim için kolaylaştıran Hatice DORUM'a ve Ayşe TOPUZ'a anlayışlarından ve özverilerinden dolayı teşekkür ederim.

Hayatım boyunca sevgi ve desteklerini hep hissettiğim, durduğum anda yaslandığım, hep orda olduklarını bildiğim canım aileme teşekkür ederim. Annem Kıymet GÜL'e, babam Seyfi GÜL'e, çocukluğumun en güzel yanı abim Akın GÜL'e, kız kardeşim Güzin GÜL'e ve hayatıma neşe katan yeğenlerim İpek, Egemen ve Yağmur'a hayatıma kattıkları paha biçilmez değer için minnettarım.

Her daim ve her halimle sığınabildiğim, yaşamı bizim için anlamlı kılan, olmasaydı her şey çok daha renksiz olurdu diye düşündüğüm sevgili eşim Metin TOPUZ'a gerek bu süreçte gerekse yaşamın diğer alanlarında hep yanımda olduğu ve yürüdüğümüz yolu daha anlamlı kıldığı için teşekkür ederim. Son olarak, varlığı ile yaşamımın anlamını baştan aşağı değiştiren, sayesinde saf sevginin ne olduğunu anladığım, gülüşü ile aydınlatamayacağı karanlık olmayan evladım Özgür Deniz TOPUZ'a minnettarım. İyi ki varsınız.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu	1
1.3. Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Sayıtları	6
1.6. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	7
<b>2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI</b>	<b>8</b>
2.1. Affetme Kavramı İle İlgili Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Affetme Kavramının Tarihsel Süreci	11
2.1.2. Affetmeyi Açıklayan Modeller	12
2.1.2.1. Affetme Süreç Modeli	12
2.1.2.2. Gordon ve Baucom'un Üçlü Affetme Modeli	14
2.1.2.3. Hargrave'in Affetme Modeli	15
2.1.2.4. DiBlasio 'nun Karar Temelli Affetme Modeli	16
2.1.3. Affetme, Kişilik ve Psikopatoloji	17
2.1.4. Affetme, Psikolojik Danışma ve Psikoterapi	18
2.1.5. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	21
2.1.5.1. Affetme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	21
2.1.5.2. Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	24
2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve	28
2.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	30
2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	32
2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Psikopatoloji ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi	33
2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Çalışmalar	34
2.2.4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	34
2.2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	40
2.3. Özür Dileme İle İlgili Kuramsal Çerçeve	45
2.3.1. Özür Dilemenin Bileşenleri	46
2.3.2. Özür Dilemenin Güçlü Etkilerine Karşı Özür Dilememe	48
2.3.3. Özür ve Affetme İlişkisi	49
2.3.4. Özür İle İlgili Yapılan Çalışmalar	51
2.3.4.1. Özür İle İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	51
2.4. Empatik Eğilim İle İlgili Kuramsal Çerçeve	55
2.4.1. Empati	55
2.4.2. Empati, Psikopatoloji ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi	56
2.4.2. Empati ve Empatik Eğilim	59
2.4.3. Empati ve Empatik Eğilim İle İlgili Çalışmalar	61
2.4.3.1. Empati ve Empatik Eğilim İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	61
<b>3. YÖNTEM</b>	<b>67</b>
3.1. Araştırmanın Modeli	67

3.2. Evren ve Örneklem	67
3.3. Veri Toplama Araçları	68
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	68
3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	68
3.3.3. Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği (ÖDYTÖ)	69
3.3.4. Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ)	69
3.3.5. Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)	70
3.4. İşlem	71
3.5. Verilerin Analizi	72
<b>4. BULGULAR</b>	74
4.1. ÖDYTÖ'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	74
4.1.1. Geçerlik Çalışmaları	74
4.1.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)	74
4.1.1.2. Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA)	76
4.1.2. Güvenirlik Çalışmaları	77
4.1.3. Ek Güvenirlik ve Geçerlik Kanıtları (Birleşik Güvenirlik, Yakınsak Geçerlik ve Iraksak Geçerlik Bulguları)	77
4.2. Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	78
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	78
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	79
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	80
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	81
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme, Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumları Arasında Anlamlı İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	82
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular	83
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER</b>	84
5.1. ÖDYTÖ'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	84
5.2. Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	87
5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	87
5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	89
5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	90
5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	93
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	95
5.4. Sonuç	99
5.5. Öneriler	100
KAYNAKLAR	102
EKLER	117
ÖZGEÇMİŞ	129

## TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1.Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	68
Tablo 3.2.Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayılar	753
Tablo 3.3.Ölçek Faktörleri	75
Tablo 3.4.Maddenin Faktör Yükleri ve Açıklanan Ortak Varyans	73
Tablo 4.1.Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İçin Levene Testi Sonuçları	78
Tablo 4.2.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin t-testi Sonuçları	79
Tablo 4.3.Empatik Eğilim İçin Levene Testi Sonuçları	79
Tablo 4.4.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları	80
Tablo 4.5.Özür Dilemeye Yönelik Tutum İçin Levene Testi Sonuçları	80
Tablo 4.6.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Boyutlarına İlişkin t-testi Sonuçları	80
Tablo 4.7.Kişiler Arası İlişkilerde Affetme İçin Levene Testi Sonuçları	81
Tablo 4.8.Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Kişiler arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarına İlişkin t-testi Sonuçları	81
Tablo 4.9.Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Empatik Eğilim, Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Kişiler arası İlişkilerde Affetme Düzeyleri ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu	82
Tablo 4.10.Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	83



## ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 4.1. Öz Değer Yamaç Serpinti Grafiği	74
Şekil 4.2. Test Edilen Modele İlişkin Standartlaştırılmış Değerler ile t Değerleri	76



## KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simgesi	Tanım
ÖDYTÖ	Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği
BDDÖ	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
KİAÖ	Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği
EEÖ	Empatik Eğilim Ölçeği
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
OSB	Otizm Spektrum Bozukluğu
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
CR	Birleşik Güvenirlilik
AVE	Ortalama Açıklanan Varyans
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin Katsayısı

---



## 1. GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumuna, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve çalışma boyunca kullanılmasına karar verilmiş kavramların tanımlarına yer verilmektedir.

### 1.1. Problem Durumu

İnsan yaşamı boyunca diğeri ya da diğerleri ile çeşitli düzeylerde ve derinliklerde ilişki kurmaya gereksinim duymaktadır. Bu nedenle insanı anlama üzerine temellenen psikoloji bilimi hem bireyin kendisi ile hem de diğerleri ile kurduğu ilişkiye büyük önem vermektedir. Psikolojinin hemen her alanında kurulan bu ilişkilerin dinamiklerine, önemine, bileşenlerine ve ilişkilerde ortaya çıkan çatışma ya da anlaşmazlıklara yer verildiğini görmek mümkündür.

Birey için son derece önem ihtiva eden bu ilişkiler doğası gereği zaman zaman tikanabilmektedir. Yaşanan bazı olumsuz durumlar kişinin incindiği ya da diğerini incittiği bir hale dönüşebilmektedir. Bireyin bu duruma verdiği duygusal, düşünsel ve davranışsal karşılıklar bazen bir psikolojik danışma sürecinin konusu olarak bazen de bilimsel bir incelemenin nesnesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda karşımıza çıkan önemli kavramlardan biri affetmedir.

Affetme edebiyat, din, psikoloji, tarih, sosyoloji, felsefe gibi birden fazla alanın ilgilendiği kavramlardandır. Bu durum affetmenin kavramsallaştırılmasını da etkilemektedir. Nitekim Williamson ve Gonzales (2007) affetme kavramına psikologların, filozofların ve teologların katkıda bulunduğu vurgularken bu duruma dikkat çekmektedirler. Psikoloji alanyazında ise 1990'ların ikinci yarısı itibari ile affetme kavramına olan ilginin giderek arttığı göze çarpmaktadır (Fincham, 2000). Artan bu ilgi ile birlikte kavramın tanımlanmasına ve açıklanmasına ilişkin çabaların da arttığı görülmektedir (McCullough ve Worthington, 1999). Affetmeyi açıklayan modeller bu anlamda önemli bilgiler içermektedir. Human Development Study Group (1991) tarafından ortaya konulan Affetme Süreç Modeli affetmeyi kişiler arası süreç olarak ele almakta ve bu sürecin psikolojik danışma ve terapide kullanımına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Affetme Süreç Modeli dört evre (ortaya çıkarma evresi, karar evresi, çalışma evresi, derinleştirme evresi) ve 20 birimden oluşmaktadır. Affetmeye ilişkin bir diğer model ise Gordon ve Baucom'un Üçlü Affetme Modeli'dir. Modelde affetme kişiler arası travmaya yanıt olarak kavramsallaştırmaktadır. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan ihanet gibi durumların travmatik etkisinin ardından gerçekleşecek olan affetme; zamanla oluşan bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimin bir sonucu olarak ele alınmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003). Hargrave'in Affetme Modeli ise kavramı aile terapisi bağlamında ele almaktadır (Hargrave ve Sells, 1997). Modele göre ilişkilerde oluşan hasarın ele alınması, konuşulması, sarsılan güvenin yeniden inşası gibi unsurlar ilişkilerin devamlılığı açısından büyük öneme sahiptir (Hargrave, 1994). DiBlasio (2000) tarafından ortaya konan Karar Temelli Affetme Modeli'nde de affetmenin bir süreç olarak nasıl gerçekleşiyor olduğuna odaklanılmaktadır.

Modele göre affetme kişilerce seçilen bir eylemdir. Affetmenin kişilerin karar verme sürecine bağlı olduğunu ifade eden modele göre affetme süreci tanımlama ve hazırlama, affetme ve affi kabul etme, tören eylemi olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır. Modelde affetmenin çalışıldığı bireyler ile birlikte ele alınacak 13 basamak detaylı şekilde sunulmaktadır.

Bahsedilen modellerden de anlaşılacağı üzere affetme kavramına ilişkin artan bilgi birikimi, affetmenin uygulama alanında nasıl kullanılacağına da ışık tutmaktadır. Nitekim affetmenin psikolojik danışmada bir amaç ya da hedef olarak ele alınması 1990'ların başlarına kadar uzandığı bilinmektedir (Wade, Johnson ve Meyer, 2008). Ancak ilerleyen yıllarda, affetmenin uygulama alanındaki yeri ve öneminin artan bir ilgiyle ele alındığı görülmektedir (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992). Bununla birlikte affetmenin hem bireysel danışma uygulamalarında (Fitzgibbons, 1986) hem de çift ve aile terapisi alanında (Hill, 2001) kullanıldığını görmek mümkündür.

Görüldüğü üzere yıllar içerisinde affetme kavramına ilişkin oluşan birikim, hem kuramsal ve hem de uygulama alanında etkilerini göstermektedir. Bununla birlikte affetme kavramını daha iyi anlamak için ilişkili olduğu değişkenler ile birlikte düşünmek gerekliliği de açıktır. Alanyazın incelendiğinde empatinin affetmeye aracılık eden en önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. İnsan ilişkilerinin ve iletişiminin temel taşlarından biri olan empati kavramı, kişinin karşısındaki bireyi anlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010). Ahlaki gelişimin temel bileşenlerinden olduğu ifade edilen empati kavramının (Jolliffe ve Farrington, 2006) hem bireysel hem de toplumsal alanda güçlü etkileri olduğu düşünülmektedir (Hoffman, 2008; Tully, Ames, Garcia ve Donohue, 2015). Bununla birlikte empatinin, psikolojik danışma/psikoterapi alanında danışan ve danışman ilişkisindeki yerinin sıklıkla ele alındığı görülmekte ve terapötik ilişki için empatinin varlığının son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır (Gladstein, 1970). Hem kuramsal hem de uygulama alanında büyük öneme sahip olan empatinin affetme kavramı ile ilişkisine bakıldığında, empatinin incinen ve inciten taraf arasında temasın yeniden sağlanabilmesi için önemli olduğu görülmektedir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Yapılan çalışmalar empatinin affetme ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermektedir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002; Toussaint ve Webb, 2005). Buradan hareket ile bu çalışmanın bağımsız değişkenlerinden biri empatik eğilim olarak belirlenmiştir. Empatik eğilim Dökmen (1988, 2005) tarafından kişilerin günlük yaşamlarında empatik davranışta bulunma eğilimleri olarak ifade edilmektedir. Yurt içi alanyazın incelendiğinde empatik eğilim kavramının yardım veren meslek grupları ile (Akın, Dereli Yılmaz ve Alakas, 2021; Kılınç ve Uludağ, 2017); üniversite öğrencileri ile (Çelik, 2021; Çetinkaya Yıldız ve Toprak, 2016), ergen katılımcılar ile (Eraslan, 2016; Köksal Akyol ve Bilbay, 2018) sıklıkla çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada da üniversite öğrencisi genç yetişkin bireylerin empatik eğilim düzeylerinin kişiler arası ilişkilerde

affetme düzeylerini yordama gücüne ilişkin edinilecek bilginin yurt içi alanyazına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerinde yaşanan çatışma ve anlaşmazlık durumlarında duygularını nasıl düzenliyor oldukları da bu çalışmanın merak konusudur. Bilindiği üzere üniversite yaşamı kişilerin hayatında büyük değişimlere neden olmaktadır. Genç yetişkin bireyler bu dönemde hem eğitim hayatına hem de sosyal süreçlere uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Kişiler arası ilişkilerin yoğunlaştığı, arkadaşlıkların kurulduğu, romantik yakınlıkların başladığı bir dönem olan üniversite yaşamında zaman zaman anlaşmazlıklar, çatışmalar, incinmeler yaşanması doğal görünmektedir. Nitekim yaşamın her aşamasında, insanların dünyaya uyum sağlamak için çok çeşitli stres faktörleri ve zorluklarla başa çıkmak zorunda kaldığı bilinmektedir. Yaşanılan stresli olaylar süresince veya sonrasında, bilişlerin duygu ve hislerin düzenlenmesinde, yönetilmesinde, kontrol edilmesinde veya kişinin yenik düşmesinin engellenmesinde yardımcı olduğu düşünülmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt ve Kraaij, 2007). Garnefski ve diğerleri (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öncelikle uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki başlık altında ele almaktadırlar. Uyumsuz stratejiler kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım olarak adlandırılmaktadır. Uyumlu olanlar ise, kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek olarak isimlendirilmektedir.

Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi kişilerin duyguları üzerinde kontrol sağlamalarına ve/veya tehdit edici stresli olaylardan etkilenmemelerine yardımcı olmaktadır (Amone-P'Olak, Garnefski ve Kraaij, 2007). Dolayısıyla bilişsel duygu düzenlemenin yetersiz ya da aşırı olmasının psikopatoloji ile ilişki olması şaşırtıcı görünmemektedir. Nitekim yetersiz ya da aşırı duygu düzenlemenin öfke, saldırganlık ve agresif davranışlar ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Robertson, Daffern ve Bucks, 2012). Bununla birlikte bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının ruh sağlığı açısından koruyucu bir etkiye sahip olduğu da görülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Gross, 2015). Alanyazın incelendiğinde de bilişsel duygu düzenlemenin endişe ve kaygı (Zlomke ve Hahn, 2010); travmatik deneyimler (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007); depresyon (Ataman Temizel ve Dağ, 2014; Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020; Foroudifard, Amini, Navid, Omani-Samani, Sepidarkish ve Maroufizadeh, 2020; Yalçınkaya-Alkar, 2020); çocukluk örselenmeleri (Sarıcı ve Tagay, 2018) gibi geniş bir yelpazede çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada da üniversite öğrencisi genç yetişkin bireylerin kişiler arası ilişkilerinde yaşadıkları sonrasında affetme durumu ile karşı karşıya kalmaları bir stres faktörü olarak ele alınmaktadır. Bireylerin bu ve benzeri durumlarda kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kişiler arası

ilişkilerde affetme düzeylerini yordama gücüne ilişkin edinilecek bilginin yurt içi alanyazına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte kişiler arası ilişkilerde affetme konusu merkeze alındığında ilişkili olduğu görülen diğer kavram özür dileme olarak karşımıza çıkmaktadır. Bennis (2005) özür dilemeyi, dünyanın en temel ve yaygın çatışma çözme tekniği olarak tanımlarken; Darby ve Schlenker (1982) özür ihlal, zararlı eylem, utanç verici olay gibi istenmeyen durumlar için suçluluk ve pişmanlık itirafları olarak tanımaktadırlar. Bir özür dile getirilmesinde samimiyet, empati, ve mazeretsiz pişmanlığın ifade edilmesi gerektiğini düşünülmektedir (Choi ve Severson, 2009). Böyle bir özür affetme üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde inciten kişinin pişmanlığını belirttiği, özür dilediği, sorumluluğu kabul ettiği durumlarda yaşanan olumsuz duyguların hafifleyip olumlu duyguların yükseldiği (Eaton ve Struthers, 2006) ve özür dilemenin affedilmeyi kolaylaştırdığı görülmektedir (Eaton ve Struthers, 2006; Gauché ve Mullet, 2005; McCullough ve diğerleri, 1997; Struthers, Eaton, Santelli, Uchiyama ve Shirvani, 2008). Bu çalışma kapsamında incelenen yurt içi alanyazında ise kavrama yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, öncelikle kişilerin özür dilemeye yönelik tutumları ölçmek amacı ile bir ölçme aracı geliştirilmesi ve geliştirilen bu ölçme aracının psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutum üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığı da sınırlanmaktadır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özür dilemeye yönelik tutumları, kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutumun üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığının incelenmesidir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin özür dilemeye yönelik tutumlarını ölçmeyi hedefleyen güvenilirlik ve geçerlik düzeyleri yüksek olan ölçme aracı geliştirmek ve bu öğrencilerin empatik eğilimlerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, özür dilemeye yönelik tutumlarının ve kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın diğer amaçlarıdır. Söz edilen amaçlar doğrultusunda oluşturulan alt problemler aşağıda sunulmaktadır.

## **1.3. Alt Problemler**

- 1) Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeğinin psikometrik özelliği nasıldır?

- 2) Empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutum üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordamaktadır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri, kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özür dilemeye yönelik tutumları, kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Üniversite yılları, genç yetişkin bireylerin yakınlık kurma gereksinimi içerisinde oldukları bir süreçtir. Dolayısıyla bu süreç öğrencilerin kişiler arası ilişkilerde kendilerini tanımları yönünde de etkili olmaktadır (Chickering ve Reisser, 1993). Kurulan her yakınlık olduğu gibi kişiler arası ilişkilerde de zaman zaman anlaşmazlıklar, çıkmazlar, zorluklar ve stresli yaşam deneyimleri ile karşılaşmaktadır. Bu ve benzeri zamanlarda kişiler affetme ya da affedilmeyi isteme gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir.

Yaşamın akışı içerisinde affetmek ya da affedilmek kelimelerini sıklıkla kullanıyor olsak da, alanyazında bu kavramlara dair net ifadeler görmek güçtür. Affetmenin üzerinde hem fikir olunan bir tanımlı olmamakla birlikte, kavramı anlamının ilişkili olduğu değişkenleri ve bağlamları anlamak ile mümkün olabileceği düşünülmektedir. Affetme ile ilişkili olduğu göze çarpan en önemli kavramlardan biri yakın ilişkilerdir. Diğerleri ya da diğerleri ile kurduğumuz yakın ilişkiler bir tarafı ile derin duyguları deneyimlememize izin verirken (Fincham, 2000) diğer taraftan en şiddetli incinmeleri yaşadığımız alanlardan biri olmaktadır (Fincham ve diğerleri, 2002). Dolayısıyla bu çalışmada üniversite öğrencileri açısından kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan değişkenlerin ele alınmasının anlamlı sonuçları olacağı düşünülmektedir. Ek olarak, elde edilen bilgilerin üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan uzmanlara özellikle kişiler arası ilişkilerde anlaşmazlık ya da çatışma yaşayan öğrencileri anlamak açısından destek olacağı düşünülmektedir.

Affetme ile ilişkili bir diğer kavram empatidir. Empati, kişinin karşısındaki bireyi anlama gücü olarak tanımlanırken (Kaya ve Siyez, 2010); empatik eğilim kişilerin günlük yaşamlarında empatik davranışta bulunma eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1988). Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencisi katılımcılar ile empatik eğilime dair yapılan çalışmalara özellikle son yıllarda artan bir ilginin olduğu görülmektedir (Acun Kapıkıran, 2009; Çakmak ve Demirbaş, 2014; Çelik, 2021; Şahin ve Kumcağız, 2017). Bu çalışmada bağımsız değişkenlerden biri olarak ele alınan empatik eğilimin üniversite öğrencilerinde affetme ile ilişkisinin hem affetme hem de empatik eğilim alanyazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden bir diğeri özür dilemeye yönelik tutumdur. Yurt dışı alanyazında özür kavramının farklı değişkenler ile ele alındığını görmek mümkündür.

Örneğin, özür dileme ve saldırganlık (Ohbuchi, Kameda ve Agarie, 1989); özür ve güven (Kim, Ferrin, Cooper ve Dirks, 2004); özür ve pişmanlık (Exline, Deshea ve Holeman, 2007); özür ve affetme (Struthers ve diğerleri, 2008) arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar mevcuttur. Yurt içi alanyazın incelendiğinde ise özür kavramına ilişkin çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu ve çalışmaların psikoloji alanının dışında olduğu görülmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurularak Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği (ÖDYTÖ) çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin özür dilemeye yönelik tutumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçme aracının Türkiye’de yapılacak çalışmalarda kullanımının kavrama ilişkin derinlemesine bilgi edinilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetle, üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi göz önünde bulundurulduğunda, kişiler arası ilişkilerinde yaşayabilecekleri sorunlar neticesinde psikolojik danışma ihtiyacı duyabilecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmanın, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan uzmanlara, psikolojik danışma sürecinde öğrencileri daha iyi anlamaları konusunda yardımcı olabileceği ve bu merkezler tarafından affetme ile ilgili yapılabilecek gelişimsel ve önleyici çalışmalara destek sağlayacağı öngörülmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

- Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örnekleminin evreni yeterli şekilde temsil ettiği ve evrenin bütün özelliklerini taşıdığı varsayılmaktadır.

### **1.6. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

- Bu çalışma Mersin Üniversitesi’nde 2021-2022 öğretim yılı Bahar döneminde İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Fen-Edebiyat ve Spor Bilimleri Fakültelerinin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Belirtilen fakültelerin dışında yer alan fakülteler, meslek yüksekokulları, hazırlık sınıfları, yüksek lisans ve doktora öğrencileri bu çalışma kapsamının dışında tutulmaktadır.
- Araştırma bulguları, araştırmada kullanılan ölçme araçlarıyla ve bu araçlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma verileri çalışmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.
- Bu araştırma üniversite öğrencisi bireylerle sınırlıdır.
- Çalışma verilerinin Covid-19 pandemisi döneminde toplanması araştırmanın bir sınırlılığıdır.



### 1.7. Tanımlar

**Kişiler Arası İlişkilerde Affetme:** Yaşanan anlaşmazlık ve çatışma durumları sonrasında hatalar mevcut olmasına rağmen, incinen kişinin zarar vermekten kaçınma, olumsuz duygulardan uzaklaşma ve hatta olumlu duygular beslemeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2019).

**Bilişsel Duygu Düzenleme:** Stresli olaylar süresince veya sonrasında duygu ve hislerin düzenlenmesinde, yönetilmesinde, kontrol edilmesinde veya kişinin yenik düşmesinin engellenmesinde yardımcı bilişlerin ya da bilişsel süreçlerin kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001).

**Empatik Eğilim:** Kişilerin günlük yaşamlarında empatik davranışta bulunma eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1988).

**Özür Dileme:** Güvenin ihlal edilmesi durumunda hem sorumluluğu hem de pişmanlığı kabul eden bir ifade olarak tanımlanmaktadır (Kim ve diğerleri, 2004).

## 2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

Bu bölümde affetme, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özür dileme ve empatik eğilim kavramları kuramsal olarak ele alınmakta ve yurt içi, yurt dışı alanyazın kapsamında incelenmektedir.

### 2.1. Affetme Kavramı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Dostoyevski'nin Karamazov Kardeşler adlı olağanüstü yapıtında geçen satırlar okunduğu her anı etkileme gücüne sahip olması ile eşsizdir. Yazar şöyle söyler:

Genç yaşta ölen ağabeyim kuşlardan af diliyordu; görünüşte anlamsız bir şey, ama gerçek... Çünkü sevgi dünyası büyük bir okyanus gibidir, bir uçtaki kıpırdanma öte uçtada duyulur. Varsın kuşlardan af dilemek anlamsız bir davranış olsun, ama ne var ki, kişioglunun çevresindeki tüm yaratıklar, kuşlar da, çocuklar da onun biraz daha yumuşak olmasını çok isterlerdi. Her şey bir okyanusa benzetilebilir. Öyleyse sevgiden doğma bir taşkınlıkla kuşlardan günahlarınızın bağışlanmasını dilemenin garipsenecek bir yanı yok demektir (Dostoyevski, 2012: 412).

Konu affetme olduğunda benzer örneklerin sadece edebiyatta değil din, psikoloji, tarih, sosyoloji, felsefe gibi birden fazla alanda yer aldığı görülmektedir. Bu durum affetmenin kavramsallaştırılmasını da etkilemektedir. Nitekim affetme kavramına psikologların, filozofların ve teologların katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (Williamson ve Gonzales, 2007).

Psikoloji biliminde affetmenin bilişsel, gelişimsel, sosyal ve klinik psikologlar tarafından ilgi odağı olduğu görülmektedir (Mullet, Girard ve Bakhshi, 2004). Özellikle 1990'ların ikinci yarısında affetmeye olan ilginin artması ile (Fincham, 2000; Zechmeister ve Romero, 2002) affetmeyi açıklamaya yönelik bazı tartışmalar da başlamaktadır (McCullough ve Worthington, 1999). Nitekim affetmenin tanımında bir fikir birliğine varılamadığı ve hatta 2000'li yıllarda dahi tanımda mutabakat sağlanamadığına dair ifadeler bulunmaktadır (Berry ve diğerleri, 2005; Hill, 2001). Bu durumun farklı nedenleri olduğu düşünülmektedir. Bunlardan biri, araştırmacıların affetme tanımına neyin dahil ediliyor neyin dahil edilmeyeceğinden emin olmadıkları yönündeki görüştür (Kearns ve Fincham, 2004). Başka bir görüşe göre de affetmenin oldukça karmaşık, bilişsel, duygusal ve ilişkisel süreçleri taşıyan bir kavram olması tanımlanmasını zorlaştırmaktadır (Hill, 2001; Worthington ve Scherer, 2004). Frommer (2005) bu görüşler ile benzer olarak, affetmeyi tanımlamanın zorluğunun, kavramın karmaşık sosyal ve psikolojik deneyimler dizisini kapsamasından kaynaklandığını söylemektedir.

Affetmenin tanımında ortak bir fikre ulaşılamamış olmasına rağmen alanyazında kabul görmüş bazı tanımlar mevcuttur. Fincham (2000) affetmeyi kişiler arası bir yapı olarak tanımlamaktadır. Horwitz (2003) affetmenin mağdur (victim), suçlu (victimizer) ve değişen derecelerde algılanan travma, yaralanma veya adaletsizliği içerdiğini ifade etmektedir. Başka bir tanıma göre affetme, kişinin (a) inciten kişiye (offender) karşı misilleme yapma motivasyonunun düştüğü, (b) inciten kişiden kaçınma motivasyonunun düştüğü ve (c) inciten

kişinin acı verici eylemlerine rağmen uzlaşma ve iyi niyet (goodwill) için motivasyonun arttığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (McCullough ve diğerleri, 1997; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001). Worthington ve Scherer (2004) affetmeyi duygusal affetme ve karar verme temelli affetme olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Duygusal affetme, genellikle kişiler arası bağlamlarda meydana gelen ve duygusal deneyimler içeren affetmedir. Karar verme temelli affetme ise kişilerin üzgün, öfkeli, endişeli olmalarına rağmen, affetmeye karar verme durumunu içermektedir. Berry ve diğerleri (2005) tarafından yapılan tanımlamada ise duyguların ön planda olduğu görülmektedir. Buna göre affetme, affetmeme durumunda var olan olumsuz duyguların olumlu ve diğeri odaklı duygularla değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Affetmenin ne olduğunu anlaşılması, ilişkili olduğu kavramlar ile birlikte ele alındığında netlik kazanmaktadır. Bu kavramlardan biri yakın ilişkilerdir. İnsan yaşamının işleyişi göz önüne alındığında, kişilerin en önemli ihtiyacı yakın ilişkiler kurmaktır. Kurulan yakın ilişkiler bireylerin iç ve dış dünyalarına zenginlik katmaktadır. Ancak her durumda olduğu gibi kurulan yakın ilişkilerde de bazı riskler bulunmaktadır. Fincham (2000) insanlarla yakın ilişkiler kurduğumuzda, gönüllü olarak kendimizi en savunmasız halde bıraktığımızı ifade etmektedir. Bu savunmasızlık bir yandan yaşanabilecek derin duyguları mümkün kılarken, diğer yandan incinme veya yaralanmanın kaçınılmaz olduğu anlamına gelmektedir. Bu haliyle iki tarafı keskin bir kılıca benzemektedir. Diğer bir deyişle, en derin yakınlık ihtiyacımızı karşılayan yakın ilişkiler en şiddetli acılarında kaynağı olabilmektedir (Fincham ve diğerleri, 2002). Yakın ilişkiler içindeki ihlaller incinmeleri doğurmakta olduğundan, affetme günlük yaşamın da önemli bir parçası haline gelmektedir (Mullet ve diğerleri, 2004).

Affetmeyi anlamak ile ilişkili diğer kavram affedilmedir. İlişki denildiğinde en az iki kişiden bahsedildiği düşünülürse, inciten tarafın affedilme ihtiyacı da devreye girmektedir. North (1987) affetme kavramının ele alınmasında affeden olma ve affedilen olma kavramlarının birlikte anlaşılmayı beklediğini belirtmektedir. Akhtar (2002) affeden olmayı, inciten ile empati zemininde birleşmek olarak ifade etmektedir. Affedilen olmayı istemek ise bir ihlal yaptığını kabul etmek ile başlamaktadır (Gartner, 1992). Benzer şekilde Sandage ve diğerleri (2000) affedilmek istemeyi, ahlaki sorumluluğu kabul etmek ve kişiler arası ilişkiyi onarmaya teşebbüs etmek için bir motivasyon olarak tanımlanmaktadır. Affetmek gibi, affedilmenin de kolay olmadığını vurgulayan Gartner (1992) affedildikten sonraki adımın affi kabul etmek olduğunu ifade etmektedir.

Adalet ve adaletsizlik kavramları da affetmenin anlaşılmasında önemlidir. Enright, Gassin ve Wu (1992) affetmenin, ancak kişinin adalet duygusuna sahip olması durumunda mümkün olduğunu söylemektedirler. Çünkü kişilerin adalet duygusu olmadan derin bir ahlaki yaralanma hissedilemeyeceği düşünülmektedir. Affetme ve adalet kavramlarına yönelik başka bir yaklaşım adaletsizlik uçurumu (injustice gap) kavramı ile açıklanmaktadır. Adaletsizlik

uçurumu insanların bir ihlal sonrasında buldukları durum ile bu durumun çözülmüş hali arasındaki dengedir (Davis, Yang, DeBlaere, McElroy, Van Tongeren, Hook ve Worthington, 2016). İhlal sonrası olaylar adaletsizliği arttırdığında, adaletsizlik uçurumu genişlemektedir. Aksine, sonraki olaylar adaletsizliği azaltıkça kişilerin içinde buldukları adaletsizlik uçurumu daralmaktadır. Adaletsizlik uçurumunun büyüklüğü affedilmeme ile doğru orantılıdır (Worthington ve Scherer, 2004). Bir diğer ifade ile kişiler yaşadıkları ihlal sonrasında, kendilerine yapılan adaletsizliğin devam ettiğine inanırlarsa, hissettikleri adaletsizlik uçurumu genişlemektedir. Bu durum kişilerin affetme olasılıklarını düşürmektedir.

Affetmenin anlaşılmasında yapısal özelliklerin de ele alındığı görülmektedir. McCullough ve diğerleri (1997) affetmenin bir motivasyon olmadığını; kişilerin öç alma, kaçınma ve iyi niyet motivasyonlarındaki değişime dayandığını ifade etmektedirler. Kişinin motivasyonlarındaki değişim toplumsal öğeler ile de bağlantılı görüldüğünden affetmenin, bu yönü ile prososyal bir davranış olduğu vurgulanmaktadır. Bilindiği üzere prososyal davranışlar, toplumun önemli bir kesimi ve/veya kişinin sosyal grubunca diğer insanlara fayda sağlayan geniş eylem kategorisini temsil etmektedir. Olumlu sosyal davranışlar olarak da tanımlanan prososyal davranışlar, sosyalleşmenin temelidir ve toplumun devamını sağlamak için oldukça önemlidir (Penner, Dovidio, Piliavin ve Schroeder, 2005). Prososyal davranışlar arasında empati, sempati, ilgi, yardımlaşma, paylaşma, işbirliği, gönüllülük ve bağış yapma gibi davranışlar sayılmaktadır (Trommsdorff, Friedlmeier ve Mayer, 2007). Bu açıdan bakıldığında affetme prososyal davranışlar arasında sayılmaktadır. Affetmenin toplumsal bir fayda sağladığı ifade edilmektedir (McCullough, 2001). Benzer şekilde Karremans, Van Lange, ve Holland (2005) affetme ve prososyal yönelimin birbirleri ile ilişki olduğunu belirtmektedirler.

Görüldüğü üzere affetmenin tanımlanmasına dair büyük bir çaba gösterilmektedir. Tanım konusunda görüş birliğine varılamasa da, birçok araştırmacı affetme ile karıştırılmaması gereken kavramlar konusunda hemfikirdir. Örneğin affetmek, göz yummak (condoning) ya da kişinin kendisine yapılanlara kayıtsız kalması anlamına gelmemektedir (Enright ve diğerleri, 1992; Wade ve diğerleri, 2008; Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1993). Yaşanan bir adaletsizlik karşısında göz yumanlar haksızlığı hoş görüyor demektir. Aksine affeden; adaletsizliği kabul etmekte, ancak kişiyi ne yaptığı konusunda yargılamamaktadır (Al-Mabuk ve diğerleri, 1993). Benzer şekilde affetme, uzlaşma (reconciliation) anlamına da gelmemektedir (Fincham, 2000). Uzlaşma, ihlal edilen güvenin tekrar kurulmasını içermektedir ve her iki ilişki ortağının da iyi niyetini gerektirmektedir. Dolayısıyla uzlaşma affetmeyi gerektirirken, affetmek uzlaşmayı gerektirmemektedir. Affetme yeniden bir araya gelme (reunion) anlamı da taşımamaktadır. İhlalin bir ilişkiyi sonlandırması durumunda kişiler yeniden bir araya gelebilir. Yeniden bir araya gelme, affetmeyi gerektirmemektedir. Başka bir ifade ile kişiler affetme gerçekleşme dahi bir araya gelebilmektedirler. Zaman zaman yalnızlık, maddi sıkıntılar gibi çeşitli nedenler

bir araya gelmeyi gerektirmektedir (Fincham, 2000; Enright ve diğerleri, 1992). Ayrıca affetme, mazeret gösterme (excusing), azımsama (minimizing) kavramlarından da farklıdır (Fincham, 2000; Freedman, 1998; Wade ve diğerleri, 2008). Affetmenin inkâr, unutkanlık veya aptallıkla eşdeğer olarak da görülmemesi gerekmektedir (Fincham, 2000; Enright ve diğerleri, 1992; Horwitz, 2003). Al-Mabuk ve diğerleri (1993) affetmenin, inkâr etme (denial) ve ahlaki zayıflıktan (moral weakness) ayrıldığını belirtmektedirler. Affetmeyi haksızlığa karşı bir armağan sunmak olarak değerlendiren North (1987), affetmek için büyük bir cesaret gerektirdiğini ve bu cesaretin zayıflığı ortadan kaldırdığını dile getirmektedir.

Sonuç olarak, affetme kavramının farklı biçimlerde tanımlandığı görülmektedir. Affetmeyi açıklamaya yönelik girişimlerden bazıları yapıyı açıklamaya odaklanırken bazılarının ise affetmenin diğer kavramlardan ayrılan yönlerine odaklandığı görülmektedir. Ancak tüm bu ayrılıklara rağmen affetmenin, hem kişisel hem de kişiler arası düzlemde onarıcı, düzenleyici, sağaltıcı etkisine yapılan vurgunun ortak olduğu görülmektedir.

### **2.1.1. Affetme Kavramının Tarihsel Süreci**

Hayatının bir noktasında kendini yaralanmış, kandırılmış, ihanete ve haksızlığa uğramış, hissetmeyen yoktur. Aynı şekilde, bir noktada başkalarında bu duyguların nedeni olmayan kişi de bulmak zordur (Kearns ve Fincham, 2005). Bu gibi durumlarda, yaşanan incinmelerin ve yaralanmaların kişileri affetme sürecine götürmesi olasıdır. Neticede affetmek, ilişkilere zarar veren tepkileri, yıkıcı davranışları engellemeye ve yapıcı davranmaya teşvik eden motivasyonel bir dönüşüm olarak tanımlanmaktadır (McCullough ve diğerleri, 1997). Bu yönüyle bakıldığında affetme kavramının, insanın var olduğu andan itibaren var olması ve her alanda üzerine söylenen ve söylenecek görüşler olması şaşırtıcı görülmemektedir. Nitekim affetmenin kavramsallaştırılmasında psikologların, filozofların ve teologların katkıları olduğu dile getirilmektedir (Williamson ve Gonzales, 2007; Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013).

Affetmenin tarihsel sürecine bakıldığında, dinlerinin affetmenin önemini açıkça ifade ettiklerini ve kişileri affetmeye teşvik ettiklerini görmek mümkündür (Rye, 2005; Sandage ve diğerleri, 2000; Toussaint, Griffin, Worthington, Zoelzer ve Luskin, 2020;). Dinlerin bireylerin inançlarını, duygularını, eylemlerini ve hedeflerini etkilediği düşünüldüğünde affetme üzerindeki güçlü etkisi anlaşılabilir (Tsang, McCullough ve Hoyt, 2005). Nitekim dinler, affetmeyi içeren ve kolaylaştıran değer sistemlerini benimsemektedirler. Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'da, Tanrı ile insan arasındaki ilişki, affedici ve affedilen arasındaki ilişki olarak tasvir edilmektedir (Lutjen, Nava ve Flannelly, 2012). Yahudiliğin en önemli özelliklerinden biri, Tanrı'nın günahları için insanlığı affedebileceğine olan inançtır. Yahudilik bu yönü ile affediciliği Tanrı'nın karakterinin merkezi bir unsuru olarak görmektedir (McCullough ve Worthington, 1999). Yahudi kutsal yazı ve geleneğine göre, Tanrı insanların ihlalcilerini affetmelerini emretmekte ve Tanrı'nın insanları affettiği inancı nedeniyle insanlar da affetmeye teşvik

edilmektedir (Enright ve diğerleri, 1992). Ancak Yahudilikte, affedicilik her koşulda gerekli görülmemektedir. İnciten kişinin tövbe, pişmanlık, tazminat ifadesi belirtmesi ve suçu tekrarlamaktan kaçınma taahhüdü vermesi halinde karşı taraf affetmekle yükümlü olmaktadır (Tsang ve diğerleri, 2005).

Affetme ile ilgili Hristiyan öğretilerinin Yahudi öğretilerinden önemli ölçüde farklılaştığı görülmektedir. Yahudilik affetmenin bir şartı olarak tövbeye vurgu yaparken, Hristiyan teolojisinde affetmek özür dilemeden veya tazminat ödemediği koşulsuzca yapılması gereken bir şey olarak tarif edilir (Cohen, Malka, Rozin ve Chermak, 2006). Tanrı'nın da insanları Mesih aracılığıyla affetmesi durumu da belirgin olarak ifade edilmektedir (Rye, 2005). Hristiyan affetme anlayışında insani affedicilik İlahi affetme deneyimi tarafından desteklenmekte ve Hristiyan inancının merkezinde olduğu vurgulanmaktadır (Macaskill, 2005). Müslüman teolojisinde de affetme üzerinde durulmakta ve Allah'ın tüm günahları affeden olma yönüne vurgu yapılmaktadır (Ayoub, 1997). İslam kaynaklarında, insanlar hem Allah'tan ve diğer insanlardan af dilemeye hem de af dileyeni affetmeye teşvik edilmektedirler. Nitekim Müslüman teolojisinde Allah koşulsuz ve en büyük affedicidir (Ayten, 2009; Rye ve McCabe, 2014). Kur'ân-ı Kerîm, Allah'ın sınırsız affediciliğini vurgulamaktadır (Ayoub, 1997). Hem Allah hem de elçisi Muhammed, İslam'da affetmenin rol modelleri olarak görülmektedir. Affetme Budist merhamet ve hoşgörü değerleriyle de tutarlı görülmektedir (Rye, 2005). Öyle ki, Budizm'de öfke hem incinenin hem de incitenin acılarını arttırdığı gerekçesi ile üstesinden gelinmesi gereken bir durum olarak tanımlanmaktadır (Rye ve McCabe, 2014).

Görüldüğü üzere affetmenin önemi birçok dini kaynakta açıkça ifade edilmektedir. Teoloji alanında önemli yer tutan affetme kavramı, psikoloji ve psikolojik danışma alanında son yıllarda ilgi görmeye başlamış ve günümüzde psikolojinin birçok alt alanında çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelenmekte olduğu görülmektedir (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012; McCullough ve Worthington, 1999; Worthington ve DiBlasio, 1990).

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

Modeller bir kavramın anlaşılmasına ışık tutan önemli bilgiler içermektedir. Bu bölümde affetmeyi açıklayan modellere yer verilmektedir. Bu kapsamda Affetme Süreç Modeli, Gordon ve Baucom'un Üçlü Bağışlama Modeli, Hargrave'in Affetme Modeli, DiBlasio'nun Karar Temelli Affetme Modeli ele alınmaktadır.

#### **2.1.2.1. Affetme Süreç Modeli**

Affetme üzerine yapılan çalışmalar kişiler arası affetmenin nasıl işlediği konusunda farklı modeller ortaya koymaktadır. Sunulan modeller arasında dikkat çekici olanlardan biri Human Development Study Group (1991) tarafından ortaya konulan Affetme Süreç Modeli'dir. Model kişiler arasındaki affetme sürecine odaklanmakta, sürecin psikolojik danışma ve terapide

kullanımına ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır. Ek olarak danışma esnasında dikkat edilmesi gereken beş noktaya vurgu yapılmaktadır.

Dikkat edilmesi gereken ilk nokta danışmanın kişiler arası affetme konusunda yeterli bir tanıma sahip olması gerekliliğidir. Buna göre affetmenin danışan tarafından doğru anlaşılması, danışanın diğer kişiyi değerli olarak görmesine alan açmalıdır. Affedilme kavramının tüm zenginliği ile danışana anlatılması gerekmektedir. İkinci nokta, danışmanın affetmeyi geliştirmekte olan bir süreç olarak görmesi gerekliliğidir. Affetmeyi süreç olarak görmek, affetmenin gerçekleşmesinin zaman alacağını bilgisini de beraberinde getirir. Üçüncü nokta, affetme süresidir. Kişilerin affetme sürecinde daha fazla zamana ihtiyaç duyabileceği bilinmelidir. Dördüncü noktada, danışanın da danışman kadar affetmenin ne olduğunu açık bir şekilde anlaması gerekliliğidir. Danışanların affetmeyi gerçekten ve tam anlamadığı durumlarda sahte affetme (pseudo-forgiveness) gerçekleşebilmektedir. Beşinci noktada üzerinde durulan konu, affetme ve uzlaşma arasındaki farktır. Affetme ve uzlaşma arasındaki farkın danışan ile tartışılabileceği belirtilmektedir. Uzlaşma için bazı durumlarda pişmanlık ifadesi beklenmektedir. Ancak affetme, diğerinin pişmanlığını belirtmesinden önce meydana gelebilir (Human Development Study Group, 1991).

Enright ve Human Development Study Group (1996) tarafından affetme için önerilen bu süreç modeli ortaya çıkarma evresi (uncovering phase), karar evresi (decision phase), çalışma evresi (work phase), derinleştirme evresi (outcome phase) olarak adlandırılan dört evre ve affetme sürecinde gerçekleşmesi beklenen 20 birimden oluşmaktadır. Bu evreler ileri ve geri adımlar şeklinde ilerlenebilecek, esnek bir süreç olarak görülmektedir. İlk evre olan ortaya çıkarma evresinde, kişi yaşanan problemin derinliğini ve eşzamanlı olarak duygusal ağrısını fark etmektedir. Bu nedenle bu evre değişimin ortaya çıkma aşamasını temsil etmektedir. Bu evrede birçok kişi yaşadığı incinme durumunu kabul etmeyebilir. Ancak bu durum incelendiğinde ve çözümlendiğinde kişi yaşanan adaletsizliği görebilmektedir. Yaşanan adaletsizliğin görülmesi kişide öfke ve hatta nefret gibi duyguları ortaya çıkarabilir. Bu evrede kişinin kendini inciten durum üzerine sıklıkla ve tekrarlayan biçimde düşündüğü de görülmektedir. Ek olarak bu evrede kişinin adil dünya inancı da değişmektedir. İkinci evre olan karar evresinde, bir önceki evrede yaşanan farkındalık kişiyi yeni karar verme stratejilerini ve iyileşme yollarını denemek yönünde etkilemektedir. Bu evrede kişi affetmeye karar vermektedir ancak henüz tam affetme gerçekleşmemiştir. Üçüncü evre olan çalışma evresinde, kişi yeniden çerçeveleme (reframing) ile kendisini inciten kişinin geçmişine, suçu işlediği esnadaki duruma, suçlu olmasının yanı sıra insanlığına odaklanır. Ancak burada karıştırılmaması gereken önemli bir nokta bulunmaktadır. Yeniden çerçeveleme denilen şey göz yummak anlamına gelmemektedir. Aksine bu durum inciten kişiyi daha iyi anlamak için yapılmaktadır. Böyle bir anlayış empatiyi yükseltip, diğerinin duygularını hissetmeyi

sağlamakta ve beraberinde merhameti getirmektedir. Dördüncü evre derinleştirme evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede affeden kişi affetmenin kendine dönüşlerini fark etmektedir. Affeden kişi yeni anlamlar bulmakta, benliğini daha güçlü ve saygın hissetmektedir. Kişi kendinde var olan kusurları fark edebilmektedir. Bu sürecin önemli bir sonucu olarak kişi psikolojik sağlığa kavuşabilmektedir. Kısacası kişi kendi benliğine odaklanmayı bırakıp onu inciteni affettiğinde, incinmenin etkilerinden kurtulup, iyileşebilmektedir.

### **2.1.2.2. Gordon ve Baucom'un Üçlü Affetme Modeli**

Gordon ve Baucom'un Üçlü Affetme Modeli'ne göre, ilişkilerde yaşanan ve affetme süreci gerektiren büyük ihanetler kişinin önceki varsayımlarını, beklentilerini ve ilişkilerini bozan kişiler arası bir travma olarak görülmektedir. Bu nedenle, affetme ilişki yaşanan kişi ve ilişki hakkındaki eski inançları yeniden yapılandırma veya değiştirmeye yönelik etkin bir hareket olarak değerlendirilmektedir. Model affetmeyi kişiler arası travmaya yanıt olarak kavramsallaştırmaktadır. Affetme zamanla oluşan bilişsel/duygusal işlemenin ve davranışsal değişimin bir sonucu olarak ortaya çıkan keşif, anlama ve iyileşme süreci olarak tanımlanmaktadır. Model etki ile başa çıkmak, anlam arayışı ve iyileşme veya ilerleme olmak üzere üç ana aşamadan oluşmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003).

Etki ile başa çıkma aşamasında, kişiler ihanetin kendileri ve ilişkileri üzerindeki etkisini fark etmeye başlarlar. Özellikle evliliklerde bu aşamada evliliğe dair önemli varsayımların kesintiye uğradığı görülmektedir. Evliliğe dair varsayımların sarsılması günlük etkileşimleri yönlendirmek veya gelecekteki olayları tahmin etmek için varsayımlara güvenememeye yol açmaktadır. Bu durum ihanete uğrayan tarafın cezalandırıcı bir tutum takınmasına ve kendini korumak için hem eşinden hem de ilişkiden geri çekilmesine neden olmaktadır. Yaşananlar, travmatik bir olaya doğal tepkilerdir ve travmatik stres mağdurları tarafından kullanılan yaklaşma-kaçınma stratejilerine benzemektedir. Bu aşamada yaşanan öfke, kızgınlık, kırgınlık gibi duygular ile ilgilenilmesi gerekmektedir. Çünkü zaman zaman eşler bu duygular nedeni ile kutuplaşabilmektedir (Gordon ve Baucom, 2003). Böyle durumların olması halinde danışmanlar eşleri bireysel olarak da danışma almaya yönlendirmelidir (Gordon ve Baucom, 1999).

Anlam arayışı aşaması, ihanetin neden meydana geldiğini keşfetme aşamasıdır. Bu keşif ihanet eden tarafın davranışının daha anlaşılır ve öngörülebilir olmasını sağlamak için yapılır. Güçsüzlük hissinde azalma yaşanırken, güvenlik, emniyet duygusu ve kişinin kendi yaşamı üzerinde artan bir kontrol duygusunda artış olmaktadır. Bu artan anlayış, bireylerin ihlal edilmiş varsayımlarını yeniden yapılandırmasına ve ilişkinin geleceği için yeni inançlar ve beklentiler yaratmasına yardımcı olmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003). Başka bir deyişle, duygusal kaos ve mesafenin olduğu ilk aşamadan sora ikinci aşamada, ilişkinin içeriğini keşfetmeye yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Eşler bu aşamada sürece katılmaya maksimum düzeyde motive olmalıdırlar. Ayrıca bu aşamada ilişki öyküsünün derinlemesine ele alınması,



iharetin sorgulaması, ilişki kurma kararını etkileyebilecek faktörlerin incelenmesi affetmenin gelişmesine yarar sağlamaktadır (Gordon ve Baucom, 1999).

İyileşme veya ilerleme olarak adlandırmakta olan üçüncü aşama, yenilenen ilişki inançlarını ve kişinin hayatındaki ilerlemeyi içermektedir (Gordon ve Baucom, 1998; Gordon, Baucom ve Synder, 2004). Bu aşamada, yaşanan olayın kişinin hayatını kontrol etmesine izin vermemesi amaçlanmaktadır. Anlam aşamasından elde edilen anlayış, affetme sürecinin hareket etme aşaması ile birleştirilmektedir. Bu aşama eşe duyulan yoğun olumsuz duyguların azalması, cezalandırmaya çalışmanın ilerlemeyi zorlaştıracağına fark edilmesi, incinen tarafın ilişkiyi yeniden değerlendirmesi ve ilişkiye devam etmek isteyip istemediğine karar vermesi ile sonuçlanmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003).

Gordon ve Baucom (1998, 2003) tarafından önerilen model, travmaya dayalı müdahale modelleri ile affetme modelini birleştirmektedir. Travmada kullanılan bilişsel yeniden yapılandırmanın ve affetme literatüründe görülen empati veya merhamet gelişiminin birleştirilmesi, ilişkiyi yeniden dengelemek için tasarlanan davranışların nasıl inşa edilebileceği konusunda rehber olmaktadır (Gordon ve Baucom, 1999).

### **2.1.2.3. Hargrave'in Affetme Modeli**

Bu modelde affetme, ilişkisel/bağlamsal bir bakış açısıyla kavramsallaştırmakta ve aile terapisi bağlamında tanımlamaktadır (Hargrave ve Sells, 1997). Bağlamsal aile terapisi perspektifinden bakıldığında ilişkiler belirlenmiş gerçekler, bireysel psikoloji, aile veya sistemik işlemler, ilişkisel etik olmak üzere dört boyutta ele alınmaktadır. İlişkisel etik, bir ilişkinin üyeleri arasındaki öznel adalet, güvenilirlik, sadakat, liyakat, yetki dengesi ile ilgilidir ve ailenin en güçlü ve potansiyel olarak en terapötik boyutu olarak görülmektedir. İlişkisel etik, kişiler arasındaki dengeye dayanmaktadır. Bu denge doğuştan gelen bir adalet duygusundan temel almaktadır. İnsanlar dengesi olan ilişkilere girdiklerinde, doğuştan gelen adalet duygusu tatmin olmakta ve ilişkide güven tesis edilmektedir (Boszormenyi-Nagy ve Krasner, 1986).

Hargrave (1994) ilişkisel etik kavramının barındırdığı güven ve adalet konuları nedeni ile kritik önem taşıdığını vurgulanmaktadır. İlişkisel etik için gerekli olan adalet ve güvenin ihlal edilmesi, aile bireyleri için acı verici sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Kişiler dünyada en bağlı oldukları insanlara güvenemez olmaktadır (Hargrave, Jennings ve Anderson, 1991). Benzer şekilde DiBlasio (2000) partnerler veya eşler arasında bulunan sevgi ve güvenin yıkılmasının her iki taraf için bozucu etkisine vurgu yapmaktadır. Bir şekilde ailelerde adalet ve güven ihlal edildiğinde, incinen taraf derinden bağlı oldukları kişilerin tam olarak güvenilmeyecek kişiler olduğunu fark etmektedir. Bu farkındalık sonrasında aşırı kontrol etme, öfke veya utanç gibi duygular açığa çıkabilmektedir.

Modele göre, aile ilişkilerinde affetme süreci iki kategoriden oluşmaktadır. Kategoriler zarar veren ve zarar gören arasındaki ilişki konusunda farklı talepler içermektedir. Bu

kategoriler aklama ve affetme olarak adlandırılır. Aklama ile zarar görenin zarar vereni anlama çabası ifade edilmektedir. Aklama kategorisi içgörü (insight) ve anlama (understanding) olarak ikiye ayrılmaktadır. İçgörü, kişinin ilişkisel hasarı somutlaştırmasını ifade etmektedir (Hargrave, 1994). Kişinin hasara neden olan bu mekanizmaları ve işlemleri somutlaştırması, gelecekte olabilecek bir hasarın engellemesine katkı sağlamaktadır. Anlama ise, inciten kişinin pozisyonunu, sınırlamalarını, gelişimini, çabalarını ve niyetini tanımlamayı içermektedir. Anlama gerçekleştikçe, inciten kişinin ayıplamasında/suçlamasında bir azalma olacağı öne sürülmektedir. Diğer kategori olan affetme, telafi ve affetmenin açık eylemleri olmak üzere iki ögeyi içermektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Telafi, inciten kişiye ilişkide güveni tekrar inşa edebilmesi için fırsat verilmesi anlamına gelmektedir. Affetmenin açık eylemlerinde ise, taraflar ilişkisel ihlali açıkça tartışmakta, gelecekte yeni ve güvenilir bir ilişki kurmaları konusunda bir anlaşmaya varmaktadırlar. Ancak burada bahsedilen içgörü, anlama, telafi ve affetmenin açık eylemleri kavramları birer aşama olarak yorumlanmamalıdır. İnsanlar ilişkisel güveni kurmak ve affetmek için bu basamaklar arasında defalarca salınabilmektedirler (Hargrave, 1994).

Bağlamsal aile terapisi bakış açısı ile ele alınan Hargrave'in Affetme Modeli ilişkilerde olabilecek hasarların konuşulması, güvenin inşası ve ilişkinin devamında atılacak adımları belirlemesi manasında önemli bilgiler sunmaktadır.

#### **2.1.2.4. DiBlasio 'nun Karar Temelli Affetme Modeli**

DiBlasio (2000) Karar Temelli Affetme Modeli'nde (Decision-based Forgiveness) affetmenin bir süreç olarak nasıl gerçekleştiğine açıklık getirmeye çalışmaktadır. Modele göre affetme bir irade eylemidir. Affetmek ya da affetmemek kişilerce seçilebilmektedir. Bu yönüyle modelin bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla da tutarlı olduğunu belirtilmektedir. Modelde, affetmeye duygusal olarak hazır olmak karar sürecinde bir faktör olarak görülmemektedir. Danışanların hazır hissetmeden de affetme kararı verebilecekleri ifade edilmektedir. Çünkü affetme kararı sonrası yaşanabilecek acı ve ağrının danışma sürecinde ele alınabileceği vurgulanmaktadır.

DiBlasio (2000) danışanların affetme kararı sonrası karşılaşılabilecekleri zorlukları bilseler dahi, affetme kararı vermelerinin ardından ilginç bir şekilde olumsuz duyguların hızlıca değiştiğini ve daha huzurlu bir duygusal gerçeklik oluştuğunu vurgulamaktadır. Başka bir deyişle, danışanlar duygularının kurbanı olmadıklarını keşfettiklerinde, incinmelerine rağmen ilerlemeye karar verebilmektedirler. Buradan da anlaşılacağı üzere modelde vurgulanan nokta karar vermektir. Affetmenin danışanların karar vermediği ve duyguların yönlendirdiği bir durum olarak tanımlanmasının, aylarca hatta yıllarca sürebilen zamanın merhametine kalmış güçsüz bir deneyim olarak algılanmasına sebebiyet verdiği ifade edilmektedir.

Modele göre affetme süreci tanımlama ve hazırlama, affetme ve affi kabul etme ve tören eylemi olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır. Bu üç bölüm toplam 13 adım içermektedir.

Tanımlama ve hazırlama bölümü üç temel adımdan oluşmaktadır. Bu adımların ilkinde, danışana karar temelli affetmenin tanımı, yararları açıklanmakta ve tartışılmaktadır. Danışanlara affetmenin bir irade eylemi olduğunu anlatılmaktadır. Ayrıca danışana, affetmenin kızgınlığı ve karamsarlığı bırakma kararı olduğu, duygusal acı çekmenin yanı sıra intikam düşüncelerini kontrol etmenin mümkün olduğu, duygusal ağrı ve incinmenin süreç içerisinde ele alındığı, affetme kararının sürecin sonu değil başlangıcı olduğu, affetme kararını vermenin faydaları ve affetmeme kararının da bir seçenek olduğu bilgisi verilmektedir. İkinci adımda her bireyin yanlış eylemleri için af arama fırsatı olması gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Bu bölümün son adımında ise affetme uygulamasına başlanmaktadır. Affetme ve affi kabul etme başlıklı ikinci bölüm dokuz adımı içermektedir. Bu adımlarda ilk olarak kişileri inciten olaylar belirlenmektedir. Ardından inciten kişiye açıklama yapma hakkı verilmektedir. Bu aşamada incinme ile ilgili sorular sorulmakta, cevaplar alınmakta, incinen kişi duygusal tepkiler vermektedir. Ayrıca bu aşamada inciten kişi yarattığı zarar için empati kurmakta ve incinmeye sebep olan davranışı durdurmak ya da önlemek için bir plan geliştirmektedir. Bu adımlar resmi bir affetme talebi yapılarak sonlandırılmaktadır. Tören eylemi başlıklı son bölüm tek basamaktan oluşmaktadır. Bu törensel eylemler suçun resmi olarak affedildiğine dair sembolik bir ifade olarak tanımlanmaktadır (DiBlasio, 2000).

DiBlasio (2000) tarafından ortaya konan Karar Temelli Affetme Modeli danışma sürecinde affetmenin nasıl ele alınacağı ile ilgili bilgiler sunan bir model özelliği taşımaktadır. Ayrıca model affetmenin karar sürecine dayalı ve duygusal hazır olma gerektirmediğine yaptığı vurgu ile de diğer modellerden ayrılmaktadır. Ancak alanyazında affetmenin basit bir irade gücü olmadığı, tamamıyla tecrübe edildiğinde derin bir iyileşme sürecine yol açabilecek karmaşık bir süreç olduğu yönünde bilgiler de bulunmaktadır (Hill, 2001).

### **2.1 3. Affetme, Kişilik ve Psikopatoloji**

Affetme kavramına ilginin yıllar içerisinde artması, kavramla ilişkili değişkenler ile yapılan çalışmalara hız kazandırmaktadır. Affetme ile ilişkisi incelenen en önemli kavramlardan biri kişilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilik, “Bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi” (Cüceloğlu, 2015:404) olarak ya da “Bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü” (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015:3) olarak tanımlanmaktadır. Kişilik, bireyin kendisi kaynaklı tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olmak üzere iki bölüm halinde incelenmektedir. Tutarlı davranış kalıpları her zaman ve her durumda gözlemlenebilen davranışları, kişilik içi süreçler ise nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Burger, 2006). Ancak kişiliğin tutarlı, sürekli ve tahmin edilebilir olması sabit ya da değişmez olduğu anlamına gelmemektedir. Psikososyal bir canlı olan insanın, değişime açık olması kaçınılmaz olduğundan, kişiliğin değişmez bir yanı olduğunu

Kabul etmekle birlikte değişebilir olduğunu da unutmamak gerekmektedir. Kişilik özellikleri ve affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, nevroitiklik ile affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmektedir (Koutsos, Wertheim ve Kornblum, 2008; Maltby, Wood, Day, Kon, Colley ve Linley 2008; McCullough ve Hoyt, 2002; Walker ve Gorsuch, 2002). Affetme ile uyumluluk arasında ise olumlu ilişki olduğu ifade edilmektedir (Brose, Rye, Lutz-Zois ve Ross, 2005; Koutsos ve diğerleri, 2008). Özetle, çeşitli kişilik özelliklerinin kişinin affetme eğilimini etkilediği ancak en önemli payın uyumluluk ve nevroitikliğe ait olduğu görülmektedir (Koutsos ve diğerleri, 2008).

Affetme ve psikopatoloji ilişkisini ele alan Akhtar (2002), affetmeme durumunun kişilerde aylar, yıllar ve çoğu zaman ömür boyu devam eden öfkeye, açık intikam arayışına yol açabileceğini söylemektedir. Ayrıca bu kişilerin ciddi kişilik bozuklukları da (özellikle paranoid kişilik, şiddetli antisosyal kişilik ve habis narsisizm sendromu) gösterebileceklerini ifade etmektedir. Bazı kişiler ise affetmek ve unutmak için çok hazırdırlar. Özellikle obsesif düşünceleri yüksek olanların, affetmeme durumunda hissettikleri incinmişlik ve öfke benzeri duygularla baş etmedeki zorlanmaları, onları erken affetmeye yöneltebilmektedir. Antisosyal eğilimleri yüksek bireylerde ise, sahte affetme durumu görülmektedir. Bu kişiler görünürde affeder gibi görünseler de içsel olarak böyle olmadıkları bilinmektedir. Narsistik, paranoyak ve antisosyal eğilimler gösteren bireylerde ise affetmeme, zararın sorumluluğunu almamak, zararı tamamen reddetmek ya da düşmanca eylemleri sürdürmek adına sürdürülebilmektedir. Nitekim paranoid kişilik bozukluğu ile affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonuçları, bu kişilerde intikam alma isteğinin yüksek affetme isteğinin ise düşük olduğunu göstermektedir (Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet, 2005). Benzer şekilde narsisizm ile affetme arasındaki ilişkide de narsisizm ile ilişkili olan değişkenlerin affetme eğilimi ile olumsuz ilişkili olduğu görülmektedir (Brown, 2004; Strelan, 2007).

Görüldüğü üzere affetme ve psikopatoloji arasındaki ilişki araştırmalarca (Brose ve diğerleri, 2005; Brown, 2004; Koutsos ve diğerleri, 2008; Maltby ve diğerleri, 2008; McCullough ve Hoyt, 2002; Strelan, 2007; Walker ve Gorsuch, 2002) desteklenmektedir. Psikoloji biliminin uygulama alanı düşünüldüğünde, affetme ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin ruh sağlığı hizmeti veren kişiler için büyük önem taşıdığı düşünülmektedir. Özellikle affetmeye isteksizlik ve intikam alma boyutlarının psikoterapötik süreçte dikkatle işlenmesi gerekliliği göze çarpmaktadır.

#### **2.1.4. Affetme, Psikolojik Danışma ve Psikoterapi**

Travma ya da diğer acı verici deneyimlerin ardından danışanlara yardımcı olmak, terapide uzun süredir devam eden bir hedef olmasına rağmen affetmenin bu alanda kendine yer bulması zaman almış gibi görünmektedir. Affetmenin büyük psikoterapi okullarının müdahalesinin açık bir amacı ya da hedefi olması, ancak 1980'lerin sonları ve 1990'ların başına

denk gelmektedir (Wade ve diğerleri, 2008). Sonraki yıllarda ise psikiyatristlerin, manevi danışmanların, psikolojik danışmanların, klinik psikologların, hümanist yazarların ve gelişim psikologlarının affetmenin esasını tartışmaya başladıkları dikkat çekmektedir (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992).

Akhtar (2002), affetmeyi psikanalitik bakış açısından değerlendirmektedir. Buna göre analizde amaç, danışan ve affetme arasındaki bağlantıda intikam, telafi ve yeniden değerlendirme faktörleriyle travmatik yasın yaşanmasını kolaylaştırmaktır. İntikam ile vurgulanmak istenen inciten kişilere karşı devam eden düşmanlık ve kindar duygulardır. Analiz esnasında danışanlar zaman zaman analiste bu durumu yansıtabilmektedirler. Telafi, danışanın yansıtmasına karşılık analistin kalıcı empatisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeniden değerlendirme ise, çocukluk anılarının yeniden bağlamsallaştırılması ve gözden geçirilmesi ile mümkün kılınabilmektedir.

Affetmenin uygulama alanında kullanıldığı yerlerden biri de çift ve aile terapileridir. Hill (2001) birçok birey, çift ve ailenin affetme sürecini keşfetmek için mücadele ettiğini vurgulamaktadır. Çiftler bazen bir tarafın bazen de her iki tarafın sadakatsizliğinin ardından terapi arayışına girebilmektedir. Eşleri/partnerleri tarafından aldatılan danışanlar olağanüstü acı ve derin bir ihanet hissi yaşadıklarını ifade etmektedirler. Yakınlığın, sevgi ve güven üzerine inşa edildiği göz önüne alındığında sadakatsizlik ve benzeri yaşananların her iki taraf için yıkıcı etkileri olması kaçınılmaz görünmektedir (DiBlasio, 2000). Çift ve aile terapilerinde kullanılan farklı affetme müdahaleleri bulunmaktadır. Gordon ve Baucom (1998, 2003) travmaya dayalı müdahale ile affetme sürecini birleştirdikleri modellerinde, amacın bilişsel yeniden yapılandırmanın ve empatinin gelişimi ile ilişkide yeniden dengeyi kurmak olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde Hargrave'in Affetme Modeli'nde de ilişkilerde yaşanabilecek hasarın konuşulması, güvenin inşası, ilişkisel etik gibi kavramlar, ilişkinin devamı için büyük önem taşımaktadır (Hargrave, 1994). Evlilik ilişkilerinde karşılıklı affetmenin öneminden bahseden Worthington ve DiBlasio (1990), evlilik ilişkilerinde yaşanan incinmeleri kol kırıklarına, affetmeyi ise iyileşme sürecine benzetmektedirler. Kırılan kemiğin iyileşmeden sonra öncekinden daha güçlü olduğuna dikkat çeken araştırmacılar; evliliklerde yaşanan kırılmaların karşılıklı affetme ile iyileşmesinin mümkün olduğunu belirtmektedirler. Bu görüşü destekler nitelikte olan Enright ve diğerleri (1992) bazı durumlarda bir başkasını affetmenin hem kişiyi hem de diğerini dönüştürebileceğini, affetmenin sadece ilişkiyi düzeltmekle kalmayıp aynı zamanda kalitesini de arttırabileceğini savunmaktadır.

Affetmenin bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaya başlanması ile affetme süreçlerine ilişkin farklı fikirlerin öne sürüldüğü görülmektedir. Enright ve diğerleri (1992) danışmada affetme çalışılırken yol gösterici olabileceğini söyledikleri sekiz adım önermektedirler. Araştırmacılar bir danışan ile affetmek üzerine çalışılması durumunda, ilk

adımın danışanın asla affetmeye ikna edilmemesi olduğunu belirtmektedirler. Affetme zorunluluk olmamasına rağmen yapılan bir davranış olduğu için özgürce verilmesi gerekmektedir. Bu noktada danışmanların danışanı affetmeye zorlama ya da süreçten uzaklaştırma gibi handikaplara dikkat etmesi gerekmektedir. İkinci adımda, danışmanın danışanın öfke düzeyine duyarlı olmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Danışanlar öfke düzeyleri ya da öfke yaşama süreleri bakımından farklılaşabilmektedir. Bu nedenle farklı öfke sürelerine duyarlı olunmalıdır. Ayrıca danışmanların, danışanların öfkeyi terk etmek için fazlaca istekli olma ya da öfkeyi bastırma durumlarına karşı dikkatli olmaları gerekliliği belirtilmektedir. Bu ve benzeri durumlar danışanlarda sahte affetmeye işaret edebilmektedir. Affetmenin gerçek ve sahte formlarını ayırt etmek de danışmanın görevi olarak görülmektedir. Üçüncü adımda, affetme ve uzlaşma (reconciliation) arasında ayırım yapılması gerekliliğine dikkat çekilmektedir. Uzlaşma affetmenin ardından gelen ideal bir seçim olarak görülmektedir. Ancak bazı koşullarda danışanlar uzlaşma sağlayarak potansiyel olarak zarar gören durumuna düşebilmektedirler. Danışan diğerini affetme yolunu seçerken kesinlikle kendini tehlikeye atmaktan kaçınmak zorundadır. Enright ve diğerleri (1992) affetme sonrasında gelişecek uzlaşmanın danışan açısından zarar verici olabileceğine dikkat çekmektedirler. Affetmenin tek kişi ile ilgili öte yandan uzlaşmanın, davranışsal olarak bir araya gelen iki kişiyi içermekte olduğunu vurgulayan araştırmacılar danışanın uzlaşma ile zarar görebilme olasılığının unutulmaması gerekliliğini savunmaktadırlar. Özetle, terapötik süreçte affetme ve uzlaşma arasındaki farkın danışmanlarca çok iyi fark edilmesi gerektiği açıktır. Danışma sürecindeki hedefin affetme mi, uzlaşma mı veya her ikisi mi olup olmadığını belirlemek büyük önem taşımaktadır. Unutulmamalıdır ki kişiler, kendilerini inciten kişiyi affetmeyi seçerken, o kişi ile uzlaşmayı istemeyebilir (Freedman, 1998).

Güçlü bir terapötik müdahale olarak görülen affetme, insanları öfkelerinden ve genellikle bilinçsiz öfkenin bir sonucu olan suçluluktan kurtarması açısından büyük önem taşımaktadır. Fitzgibbons (1986) affetmeye dair verilen bilinçli bir kararın ardından, vazgeçilen intikam arzusunun öfkenin çözülmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır. Öfkenin çözülmesinin ardından affetmenin gerçekleşmesi mümkün hale gelmektedir. Psikolojik danışma süreçlerinde affetmenin ele alınmasına dair yol haritası sunan araştırmacı, ilk danışma oturumunda danışana bilişsel bir affetme egzersizi önerilmesi gerektiğini söylemektedir. Sonraki oturumda, problem alanlarının belirlenip, affetmeye engel olan koşulların tartışılması gerekmektedir. Engel olan durumların tartışılmasının ardından, verilen egzersizlerin hem geçmiş hem de şimdiki ilişkilerle ilgili deneyimlenmesi önerilmektedir. Oturumlar esnasında acı dolu yaşam olaylarını canlandırarak, danışandan hayal kırıklıklarını ve öfkelerini yüksek sesle ifade etmelerini isteyerek öfkenin çözümü kolaylaştırılmaktadır. Devam eden oturumlarda, danışanların başkalarını veya kendilerini affetme isteklerini sözlü olarak ifade etmeleri, öfkeyi

serbest bırakmaya çalışmaları istenmektedir. Ancak zaman zaman affetme sürecine engel olan durumlarla karşılaşabileceğini de vurgulamaktadır. Bunlar inkarın güçlü olması, öfkenin terapistte döndürülmesi, öfkenin reddedilmesi, öfkenin pasif-agresif bir şekilde ifade edilmesi, öfkenin doğası hakkındaki yanlış düşüncelerin bulunması, kişinin kendini affedecek sevdiklerinin yokluğu, düzenli olarak aynı şekilde hayal kırıklığına uğramaya devam eden aile üyelerinin varlığı olarak sıralanmaktadır.

Fitzgibbons (1986) affetmenin danışma sürecinde ele alınmasında, yıkıcı etkilere sahip duyguların ifade edilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Affetmenin kişiler arası olduğu kadar içsel bir süreç olduğu düşünüldüğünde öfke, intikam, suçluluk, kızgınlık, utanç gibi duygulardan arınmanın psikolojik iyileşmeye (psychological healing) katkı sağlaması kaçınılmazdır. Affetme müdahaleleri sonrasında öfke düzeyindeki düşüşe dair önemli kanıtlar bulunmaktadır (Coyle ve Enright, 1997; Fincham ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde Worthington ve Scherer (2004) affetmenin psikolojik sağlığı teşvik ettiğini söylemektedirler. Nitekim affetmenin depresyon ve sürekli kaygı, sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmekte ve affetmemenin sağlığı kötü yönde etkileyebileceği öngörülmektedir (Hebl ve Enright, 1993).

İlişkilerde yaşanan hasar ve incinmelerin hayatın bir parçası olarak düşünüldüğünde, affetmenin psikolojik danışma sürecinin önemli konularından olması şaşırtıcı değildir. Her ne kadar affetme kavramının tanımı üzerinde fikir birliğine varılamamış olsa da, danışma sürecinde affetmeye dair çalışmaların oldukça dikkat istemesi üzerinde hem fikir olunan bir konudur (Wade ve diğerleri, 2008). Özetle, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara affetme kavramı ve affetmenin bileşenlerini anlama konusunda büyük görevler düşmektedir.

### **2.1.5. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde, affetme kavramının farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı araştırmalar, yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar olmak üzere iki bölüm olarak ele alınmaktadır.

#### **2.1.5.1. Affetme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Affetme, insanlar için önemli psikolojik ve ilişkisel süreçlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin ilişkisel, duygusal, manevi ve fiziksel gelişiminde ön planda olduğu düşünülmektedir (Hill, 2001). Bu yönüyle bakıldığında farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür.

Brown (2003) tarafından yapılan çalışmada amaç affetme eğilimi ile depresyon, öz alma, affetmeye dair tutum gibi değişkenler arasındaki ilişki incelenmektedir. Çalışmaya 248 lisans öğrencisi katılmaktadır. Araştırma verileri Narsistik Kişilik Envanteri, Affetme Eğilimi Ölçeği, İntikam Ölçeği, Kendini Sevme Ölçeği ile elde edilmiştir. Sonuçlar, kişilerin affetme eğiliminin yüksekliği ile bildirdikleri depresyon belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Depresyonun affetme üzerinde olumsuz etkileri olduğunu

destekleyen başka çalışmalara da rastlamak mümkündür (Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson ve Jones, 2005; Tse ve Cheng, 2005).

Affetme ve ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalara ek olarak, affetmenin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Lutjen ve diğerleri, 2012; Worthington ve Scherer, 2004). Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001) tarafından yapılan çalışmada amaç affetme, dindarlık/maneviyat ve zihinsel/fiziksel sağlık raporları arasındaki ilişkideki yaş farklılıklarını sistematik olarak incelemektir. Çalışmada 1453 yetişkinden veri alınmaktadır. Veriler Psikolojik Sıkıntı, Yaşam Doyumu ve Sağlık Durumunu Değerlendirmeye ilişkin sorular ile elde edilmektedir. Sonuçlar affetmenin, zihinsel ve fiziksel sağlık ölçümleri ile tutarlı olduğunu ve daha iyi bir sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Affetme ve empati üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde yakın ilişkilerde affetme konusu ele alınırken empatinin, affetmeye aracılık eden en önemli değişkenlerden biri olduğu hemen göze çarpmaktadır. Bilindiği üzere, incinen kişinin inciten kişi ile kurduğu empati, karşı tarafı affetme düzeyinin belirleyicisi olabilmektedir. Başka bir deyişle, empati inciten taraf ile pozitif temasın yeniden sağlanmasına yönelik bir yol açabilmektedir (McCullough ve diğerleri, 1997). Toussaint ve Webb (2005) tarafından yapılan çalışmada amaç empatideki cinsiyet farklılıklarının affetmede benzerlikler gösterip göstermediğini ve cinsiyetin, empati ve affetme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini sınamaktadır. Çalışmaya 127 yetişkin katılmaktadır. Veriler Enright Affetme Envanteri, Temel Empati Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilmektedir. Sonuçlar, empatinin tüm örneklerde affetme davranışı ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu; kadınların erkeklerden daha yüksek empati düzeylerine sahip olduğunu ve öngörüldüğü gibi, duygusal, davranışsal veya bilişsel affedicilik üzerinde cinsiyet farklılıkları olmadığını göstermektedir.

Berry ve diğerleri (2005) tarafından 179, 233, 80 ve 66 lisans öğrencisiyle yapılan dört çalışmada amaç affetme ve duygusal sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Verilerin toplanması esnasında Affetme Eğilimi Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Kişilerarası Reaktivite Ölçeği, Korku Ölçeği kullanılmaktadır. Sonuçlar affediciliğin sürekli öfke, düşmanlık, nevrotiklik, korku ve intikamcı şekilde düşünceye odaklanma ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca affediciliğin uyumluluk, dışa dönüklük ve sürekli empati ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Fincham ve diğerleri (2002) 128 evli İtalyan çift ile yaptıkları çalışmalarında veriler İlişki Doyum İndeksi, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, duygulara ve affetmeye yönelik sorular ile elde edilmektedir. Sonuçlar, evli çiftlerin ilişkilerinde ilişki uyumunun empatiyi arttırdığını ve artan empatinin de affetmeyi kolaylaştırdığını göstermektedir.

Yakın ilişkilerde affetme üzerine yapılan çalışmalarda ele alınan konulardan bir diğeri de ihanet (betrayal) kavramıdır. Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon (2002) ihaneti, ilişkiye dair



açık veya kapalı olan normların ilişki ortaklarından biri tarafından ihlal edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Affetme ve ihanet arasındaki ilişkileri çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında affetme ile bağlılığın pozitif ilişki içinde olduğunu görülmektedir. Ek olarak güçlü bağlılığın yıkıcı çıkışlarda bulunma veya tepki verme eğilimlerini engellediğini görülmektedir. Bu veriler ile tutarlı olarak Karremans ve Van Lange (2004) ilişkide güçlü bağlılık hisseden katılımcıların zayıf bağlılık hissedenlere oranla daha affedici olduğunu ifade etmektedirler.

Kişiler arası çatışmanın çözümü üzerine yapılan araştırmalar, affetme ve saldırganlık arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Gauché ve Mullet (2005) 215 Fransız katılımcı ile saldırgan davranışın türünün fiziksel veya psikolojik olarak değişmesinin affetme isteği üzerindeki etkisini incelemektedirler. Veriler oluşturulan beş senaryo setine verilen cevaplar ile elde edilmiştir. Sonuçlar psikolojik saldırganlığa oranla fiziksel saldırganlığın affedilmesinde özür ve niyet faktörünün daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Fiziksel saldırıya uğrayan kişilerin eylemdeki niyete daha fazla önem verdikleri, psikolojik saldırıya uğrayan kişilerin ise özür varlığına daha fazla önem verdikleri görülmektedir. Benzer değişkenleri konu alan 107 katılımcı ile gerçekleştirilen diğer bir çalışma da Eaton ve Struthers (2006) tarafından yapılmaktadır. Çalışmada pişmanlık ifadeleri ve affetmenin psikolojik saldırganlık üzerindeki etkisi test edilmektedir. Katılımcılardan altı ay içinde iş arkadaşı, arkadaş ve romantik partnerle meydana gelen bir ihlali yazılı olarak tanımlamalarını istenmektedir. Ardından her olay için etki, sorumluluk, öfke, sempati, pişmanlık, affetme ve psikolojik saldırganlık ölçümlerini tamamlamaları istenmektedir. Sonuçlar inciten kişinin pişmanlığını belirttiği, özür dilediği, sorumluluğu kabul ettiği, telafi etmeyi önerdiği durumda olumsuz duyguların hafifleyip olumlu duyguların yükseldiğini göstermektedir. Ek olarak bu durum doğrudan affetme üzerinde olumlu etki yapmaktadır.

Görüldüğü üzere, ihlalin ardından kişiler arasında kurulan ilişkide bazı değişkenler büyük rol oynamaktadır. Bunlardan biri de kişilerin birbirlerinden özür dilemeleridir. Başka bir deyişle inciten kişinin özürü, incinen tarafın onun ile empati kurmasını ve affetmesini kolaylaştırmaktadır (McCullough ve diğerleri, 1997). Ancak bu görüşü desteklemeyen çalışma sonuçları da mevcuttur. Zechmeister ve Romero (2002) tarafından yapılan çalışmaya 122 kişi katılmaktadır. Katılımcılardan birini kızdırdıkları veya incittikleri veya birinin onları kızdırdığı veya incittiği ve suçun affedilip affedilmediğini anlatan 2 anlatı yazmaları istenmiştir. Sonuçlar, özür dilemenin ve zararı karşılamanın, birçok kişi için affetme sürecinin kritik özellikleri arasında olmadığını göstermektedir. Bu bulgular özür ve zararın karşılansının affedicilik ile ilişkili olmasına rağmen, affetmenin gerçekleşmesi için gerekli olmayabileceğini düşündürmektedir.

Yaşanan ihlal sonucunda incinen ile incitenin olaya ilişkin algıları farklılık göstermektedir. Buna ilişkin çalışmalardan biri Kearns ve Fincham (2005) tarafından yapılmaktadır. Çalışmada 143 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılara verilen yönerge ile iki farklı duruma ilişkin öyküler yazmaları istendi. Sonuçlar incinen kişilerin olumsuz sonuçları, olumsuz duyguları, incitenin anlaşılmaz veya tutarsız davranışlarını ve öfkeyi maksimize ettiklerini göstermektedir. İncitenlerin ise dış faktörleri, hafifletici durumları, gerekçeli davranışları, olaydan pişman olma durumunu, kendini suçlamayı maksimize ettikleri görülmektedir.

Demografik değişkenler ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının bir nebze az olduğu görülmektedir (Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Yaş ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ergenlikten yaşlılığa affetme eğiliminde bir artış olduğu görülmektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Walker ve Gorsuch, 2002). Cinsiyet ve affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında ise farklı çalışma sonuçları karşımıza çıkmaktadır. Orathinkal ve diğerleri (2008) kadınların erkeklere oranla daha affedici olduklarını ifade ederken, erkeklerin kadınlardan daha affedici olduğunu gösteren sonuçlara da rastlanmaktadır (Eaton, Struthers ve Santelli, 2006). Dahası Maltby ve Day (2004) affetme konusunda gerçek bir cinsiyet farkı olmadığını ileri sürmektedirler.

Özetle, affetme kavramına dair çalışmalar kavramın çok boyutlu yapısını gösterir niteliktedir. Yapılan çalışmaların affetmenin ne olduğunun, incinen ya da inciten tarafından nasıl anlaşıldığının, affetmeyi etkileyen diğer faktörlerin daha iyi anlaşılması açısından önemli olduğu görülmektedir.

#### **2.1.5.2. Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Affetme çalışmalarına ilginin artması ile yurt içi alanyazında da kavrama dair araştırmaların canlanmaya başladığı görülmektedir. Ancak, hala affetmeye dair geniş bir yurt içi alanyazın olmadığı da dikkati çekmektedir. Oysa ülkemizde affetme kavramına dair yapılan ya da yapılacak çalışmaların, kavramın kültürel özelliklerimiz ile ilgili bilgiler vermesi noktasında büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bugay ve Demir'in (2011), hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetme düzeyini yordayıp yordamadığını inceledikleri çalışmalarının örneklemini 376 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği ve Hataya İlişkin Özellikleri Değerlendirme Formu ile elde edilmiştir. Sonuçlar, hata özelliklerinin başkalarını affetme düzeyini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Ayrıca bulgularda hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatanın kimin tarafından yapıldığı gibi hata özelliklerine verilen önemin artmasının başkalarını affetme düzeyini azaltabileceği görülmektedir.

Çapan ve Arıcıoğlu'nun (2014), üniversite öğrencilerinin affetme ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarına 368 kişi katılmaktadır.

Veriler Heartland Affedicilik Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma sonuçları, affetme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve psikolojik sağlamlığın, affetmenin alt boyutları tarafından yordandığını göstermektedir.

Erkan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Evlilikte Gücenme Durumunda Affetme Ölçeği'nin örneklemini 158 evli çift oluşturmaktadır. Ölçek evliliklerde bir suç ya da ihlal durumunu affetmeyi ölçmek için tasarlanmıştır. 10 madde ve iki boyuttan oluşan ölçeğe ilişkin sonuçlar, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kültürümüzde kullanılabileceğini göstermektedir.

Güloğlu, Kararmak ve Emiral'in (2016) çalışmasında amaç çocukluk çağındaki travmatik yaşantılarının tinsellik ve affetme (kendini, durumu ve kişiyi) üzerindeki rolünü araştırmaktır. Çalışmaya 536 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Veriler Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Kısa Formu, Heartland Affetme Ölçeği ve Tinsellik Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma sonuçları, çocukluk çağında travmaya maruz kalan üniversite öğrencilerinin, tinsellik, kendini affetme, durumu affetme ve başkalarını affetme puanlarının çocukluk çağında travmaya maruz kalmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Asıcı ve Uygur (2017) üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemi ile duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesini amaçlamaktadırlar. 345 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme veriler Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçlar, algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca duygusal öz-yeterlik ve affetmenin, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcıları olduğu bilgisine de ulaşılmaktadır.

Topbaşoğlu Altan ve Çivitci (2017) sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin rolünü incelemek istedikleri çalışmalarında 1083 üniversite öğrencisinden veri almaktadırlar. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Sonuçlar, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkasını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu; sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide ise kendini affetme ve durumu affetmenin düzenleyici bir rolü olduğunu göstermektedir.

Aşçıoğlu Önal ve Yalçın (2017) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini 527 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Kişiler arası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ve İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar ve kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığına cevap aranmaktadır. Sonuçlar, kişilerin yakınlıktan kaçınmaya

yönelik düşüncelerinde ya da inançlarında azalma olduğunda ve empatik ilgi geliştirme düzeylerinde artış olduğunda başkalarını affetme eğilimlerinin arttığını göstermektedir. Ek olarak düşünceye odaklanma (ruminasyon) eğilimi yüksek olan kişilerin kendilerini affetme konusunda zorlanabilecekleri görülmektedir.

Asıcı (2019) tarafından yapılan çalışmada, affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordama gücü incelenmektedir. Araştırmaya 288 ergen katılmıştır. Araştırma verileri Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği, Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlar, kişilerin iyi oluşları ile affetme esnekliği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kaya ve Orçan (2019) tarafından yapılan çalışmada empatik eğilim ile yaşam doyumu ve affetme düzeyi arasındaki ilişkide mutluluğun aracı rolünü sınamaktadırlar. Çalışmaya 351 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Toronto Empati Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği Türkçe Formu, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Bulgular, empatinin affetme ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğunu ve mutluluğun empati, yaşam doyumu ve affetme arasında aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Sezer ve Murat (2020) çalışmalarında narsistik kişilik ve kırılğan narsisizm ile affedicilik arasındaki ilişkide bağlanma biçimlerinin aracı rolünü araştırmaktadırlar. Araştırmaya 536 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Narsistik Kişilik Envanteri ve Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği ve kişisel bilgi formu, kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçlar, narsistik kişilik ile affetme arasındaki ilişkide güvenli ve kaygılı bağlanmanın kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir.

Ruh sağlığı profesyonellerinin ve adaylarının affetme düzeylerini incelemeyi amaçlayan çalışma Vural Batık (2020) tarafından yapılmaktadır. 522 ruh sağlığı profesyonelinden Affetme Ölçeği aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Çalışma sonuçları, çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin kendini affetme düzeylerinin aday ruh sağlığı çalışanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Meslek grupları arasında bakıldığında ise (psikolojik danışman ve psikolog, psikolojik danışman aday, psikolog aday) psikolojik danışman adaylarının başkasını affetme düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı ölçüde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak mesleki deneyim açısından daha uzun süre mesleki deneyimi olan ruh sağlığı profesyonellerinin affetme düzeylerinin anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çakır ve Yavuz Güler (2021) genel aidiyet, öz-anlayış, kendini affetme ve problem alanlarının bireylerin gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre incelenmesini amaçlamaktadırlar. Çalışma 403 katılımcı ile yürütülmektedir. Veriler White-Campbell Psikolojik Doğum Sırası Envanteri, Genel Öz Anlayış Ölçeği, Aidiyet Ölçeği, Heartland Affetme

Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığı ile elde edilmiştir. Sonuçlar, affetmenin gerçek doğum sırasına göre farklılaşmadığını ancak psikolojik doğum sırasına göre farklılaştığını göstermektedir. Buna göre psikolojik doğum sırasına göre büyük çocukların affedicilik puanlarının tek çocuklardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmacılar bu bulguyu kardeş ilişkilerinde çocukların affetmeyi de affedilmeyi de öğrenmesi ile açıklamaktadır.

Gökmen ve Çakır (2021) tarafından yapılan çalışmanın amacı lisans öğrencilerinin yaşam pozisyonları, duygularını yönetme becerileri, koşulsuz kendini kabul düzeyleri ve temas engellerinin affetme üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Çalışmaya 673 kişi katılmaktadır. Veriler Heartland Affetme Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Sonuçlar, duyguları yönetme becerilerinin kendini ve durumu affetmenin anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmaların dışında geliştirilen grupla psikolojik danışma programlarının etkililiğini sınavan çalışmalar da mevcuttur. Logoterapi kuramından faydalanarak geliştirilen grupla psikolojik danışma programı deney ve kontrol grubunda 12 kişi olmak üzere 24 üniversite öğrencisi ile denenmiştir. Sonuçlar, uygulamanın affetme esnekliği kazandırmanın tüm alt boyutlarında etkili olduğunu göstermektedir (Çolak ve Koç, 2020).

Asıcı ve Karaca (2020) tarafından yapılan çalışmada amaç ergenlerin affetme eğilimlerini ölçmektir. Çalışmaya 65 dokuzuncu sınıf öğrencisi katılmaktadır. Araştırma sonuçları Affetme Odaklı Grup Rehberliği'nin ergenlerin affetme eğiliminin artmasına katkı sağladığı görülmektedir.

Batık ve Talay (2021) 20 psikolojik danışman adayı ile (10 kontrol, 10 deney grubu) affetme düzeylerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grup psikoeğitim programının etkililiğini test etmektedirler. Sonuçlar, psikoeğitim programı sonrasında deney grubunun affetme düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artmış olduğunu göstermektedir. İzleme etkisine bakıldığında ise programın etkisinin programdan sonraki üç ay korunduğu görülmektedir.

Bu çalışmalara ek olarak affetmeyi kuramsal açıdan ele alan (Güven ve Erdem, 2020); psikolojik danışma sürecinde affetmenin kullanımına dair değerli bilgiler içeren yurt içi çalışmalar da mevcuttur (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012; Toprak, 2013).

Görüldüğü üzere ülkemizde affetme kavramına ilgi yıllar içerisinde artmaktadır. Ancak çeşitli örneklem grupları ile farklı değişkenlerin ele alındığı çalışmaların artması gerekliliği de göze çarpmaktadır. Nitekim kavramın, ülkemiz ve kültürümüze özgü bilgiler ışığında tartışılması için buna ihtiyaç duyulmaktadır.

## 2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Duygular, yüzyıllar boyunca gizemli hatta bilimsel araştırmalar açısından akıl ermez, anlaşılmaz olarak görülmektedir (Rottenberg ve Gross, 2007). İnsanı anlama ve kavrama zemininde ise psikoloji biliminin duygu kavramına verdiği önem her geçen gün artmaktadır. Öyle ki, temel kuram ve görüşlerde duyguların farklı biçimlerle ama aynı ilgi ve önem ile ele alındığını açıkça görmek mümkündür. Psikanaliz için bilinçdışı duygularımız bilinçli duygu ve deneyimlerimize anlam verip onları şekillendirmektedir (Chodorow, 2007). Jung (2015) güçlü duygular uyandıran olayların düşünce ve davranışlarımız üzerinde etkilerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre düşünceler duygu ve davranışlar üzerinde etkili son derece etkilidir (Türkçapar, 2014). Gestalt terapiye göre, duyguları ile tepki veren, kendini ifade eden, diğerleri ile temas kuran birey sağlıklı bir insan olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2016). Danışan merkezli yaklaşımı ile tanıdığımız Rogers (2013) mümkün olduğu sürece duygularımızın farkında olmamız gerektiğine vurgu yapmakta ve kişinin kendi sözcükleri, davranışları ve duyguları ile birlikte hareket ettiğinde gerçek bir ilişki kurabileceğini söylemektedir.

Duygu kavramına daha derin bakıldığında farklı tanımlamalar görmek mümkündür. Izard'a (2007) göre duygu, pek çok disiplinde ve uzmanlık alanında, üzerine araştırmalar yapılan ancak uzmanlarca tanımı üzerinde anlaşma sağlanamayan kavramlardandır. Nitekim duyguların doğası, işlevleri, geniş duygusal boyutlarla ilişkileri, onları harekete geçiren süreçler, günlük faaliyetlerimizdeki ve arayışlarımızdaki rolleri hakkındaki tartışmalar halen devam etmektedir. Pek çok duygu teorisi bulunmasına rağmen, her çağdaş duygu teorisinin farklı bir tanım sunduğu ve bu nedenle duyguları inceleme yöntemleri için standartların var olmadığı düşünülmektedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004).

Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında birden fazla duygu tanımına rastlamak şaşırtıcı görünmemektedir. En kapsamlı tanımlardan birini yapan Izard (2009) duyguları, zihinsel işlevlerin ve davranışların birincil motivasyon bileşeni olarak tanımlamaktadır. Ayrıca duygular hayatta kalma veya iyi oluş için ayarlanabilir tepkiler vermek, eylemleri düzenlemek ve motive etmekte gibi alanlara da yardımcı olmaktadır. Gross ve Jazaieri'ye (2014) göre duyguların ortaya çıkması ile deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik tepkiler tetiklenmektedir. Benzer şekilde Koole (2009) duyguları, davranış üzerinde kapsamlı bir etki yaratan karşı konulamaz güçler olarak tasvir etmekte ve her duygunun ayrı bir davranış, fizyoloji, düşünce ve duygu kalıbını tetiklemekte olduğunu vurgulamaktadır. Duyguların fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel boyutlarına vurgu yapan bu tanımların yanı sıra insan hayatındaki yeri ve önemine dikkat çeken tanımlamalar da görmek mümkündür. Örneğin, Gross (2002) duyguların kişiler için önemli bir şey söz konusu olduğunda ortaya çıktığını belirtmektedir. Cole ve diğerlerinin (2004) duyguları, durumların değerlendirilmesine, olumlu koşulların sürdürülmesine ve olumsuz koşullarla başa

çıkılmasına imkan sağlayan biyolojik süreçler olarak tanımlanması da buna örnek olarak gösterilebilecek nitelikte yer almaktadır.

Her ne kadar duygu kavramına dair ortak bir tanım üzerinde anlaşılmasa da insanın vazgeçilmez bir parçası olduğu gerçeği unutulmamalıdır. Hal böyle olduğunda duygularıyla var olan insanın, onları nasıl, ne yoğunlukta ve ne kadar sağlıklı yaşadığı konusu da büyük önem ifade etmektedir. Gross (2008) duyguların sağlıklı türde, yanlış zamanda ve sağlıklı yoğunluk düzeyinde olabileceğini dile getirir. Böyle zamanlarda kişiler duygularını düzenlemek için yüksek şekilde motive olurlar. Duygu düzenleme kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve zamansal özelliklerini izlemekten, değerlendirmekten, değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). İnsanların duygularıyla baş etmede sanılandan çok daha esnek olduğunu belirten Koole (2009) duygu düzenlemeyi, kişilerin duygusal durumlarını yönetmeye yönelik aktif girişimler olarak tanımlamaktadır. Gross, Sheppes ve Urry (2011) duygu düzenlemenin, bir veya daha fazla sürecin harekete geçirilmesi ile meydana geldiğini vurgulamaktadırlar. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme sürecini basamaklar şeklinde ele alırlar. Buna göre duygu düzenleme süreci duyguların farkındalığı ve anlaşılması ile başlamaktadır. Ardından duyguların kabulü, olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere göre davranma yeteneği gelmektedir. Son olarak, duygusal tepkileri istenen şekilde değiştirmek amacıyla uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma yeteneği yer almaktadır. Bu yeteneklerden herhangi birinin veya tümünün görece yokluğu, duygu düzenlemede zorlukların veya duygu düzensizliğinin varlığını göstermektedir. Koole (2009) duygu düzenlemeyi ruh halleri, stres, olumlu veya olumsuz duygulanım dahil olmak üzere duygusal olarak yüklü tüm durumların düzenlemesini olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme sırasında, insanlar olumlu ve olumsuz duyguları artırabilmekte, sürdürülebilmekte veya azaltabilmektedirler. Webb, Miles ve Sheeran (2012) bu görüşü bir adım öteye taşıyarak, hangi duygunun düzenlendiğinin duygu düzenlemenin etkililiği üzerinde önemli olduğunu belirtmektedirler. Nitekim bazı duyguları kontrol etmek diğerlerinden daha zor olabilmektedir. Tipik olarak olumlu duygulanımı düzenlemenin olumsuz duygulanımı düzenlemekten daha kolay olduğu bildirilmektedir. Benzer şekilde Mauss, Cook ve Gross (2007) özellikle öfke gibi potansiyel olarak yıkıcı olan duygulara nasıl yanıt vereceğimiz noktasında duygu düzenleme becerilerinin önemli olduğunu belirtmektedirler.

Özetle, olumlu ya da olumsuz olsun duygularımızı düzenleyebilmek için duygu düzenleyici mekanizmalarını kullanmaktayız. Bu mekanizmaları anlamının önemli parçası, duyguları üreten süreçleri tanımlamaktan geçmektedir (Ochsner ve Gross, 2005).

### 2.2.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross, 1998) bugüne kadar kullanılan en yaygın model olarak değerlendirilmektedir (Webb ve diğerleri, 2012). Gross (1998) duygu düzenlemenin, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, onlara ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileyen süreçleri içerdiğini ifade etmektedir. Bu modele göre duygusal tepkilerimiz yarardan çok zarar verdiğinde, duygularımız belirli bir durumla eşleşmiyor gibi görüldüğünde duygusal tepkilerimizi düzenlemeye çalışırız.

Gross ve Jazaieri (2014) duygu düzenleme sürecinin nasıl işlediği konusuna açıklık getirirken bazı noktalara dikkat çekmektedirler. Bunlardan biri duygu düzenlemenin, bağlama göre farklı biçimlerde olabileceğidir. Buna göre duygu düzenleme içsel/kişisel veya dışsal/kişiler arası olabilir. Diğer nokta, duygu düzenleme için gerekli olan faktörlerin varlığıdır. Bunlar farkındalık, hedefler ve stratejiler olarak adlandırılır. Duygularla ilgili farkındalık ve bunların oluştuğu bağlam, uyarlanabilir duygu düzenlemesi için güçlü bir destek niteliindedir. Ayrıca bu farkındalık mevcut stratejileri ve bunların kullanım esnekliğini artırma işlevi görmektedir. Duygu düzenleme hedefleri duygu deneyiminin, ifadesinin, fizyolojisinin büyüklüğünü veya yoğunluğunu arttırmayı veya azaltmayı içerir. Üçüncü faktör olan stratejiler, duygu düzenleme hedefine ulaşmak için uygulanır.

Duygu düzenleme stratejileri en geniş düzeyde, öncül odaklı (antecedent-focused) ve tepki odaklı (response-focused) duygu düzenleme stratejileri olarak ayrılmaktadır. Öncül odaklı stratejiler tepki eğilimleri tamamen aktif hale gelmeden, davranışlarımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeden önce yaptığımız şeylere atıfta bulunur. Tepki odaklı stratejiler ise tepki eğilimleri oluşturulduktan sonra, bir duygu zaten başladığında yaptığımız şeyleri ifade etmektedir. Öncül odaklı stratejiler durum seçimi (situation selection), durumun değiştirilmesi (situation modification), dikkatin konuşlanması (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) olarak adlandırılmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme strateji ise tepkilerin ayarlanması (response modulation) olarak adlandırılmaktadır (Gross, 1998; 2002).

Durumun seçimi, duyguları düzenlemek için belirli kişilere, yerlere veya nesnelere yaklaşmayı veya bunlardan kaçınmayı ifade etmektedir (Gross, 1998; 1999; 2002). Başka bir deyişle, bu strateji kişinin istenen veya istenmeyen duygulara yol açmasını beklediği bir durumda olma olasılığını arttıracak ya da azaltacak eylemlerde bulunmasını ifade etmektedir. Bu stratejinin kullanımına rahatsız edici bir iş arkadaşı ile bir arada olmaktan kaçınmak örnek olarak verilebilir (Gross, 2015).

Durumun değiştirilmesi, yaşanabilecek duygusal etkiyi değiştirmek için o durumu doğrudan değiştirmeye yönelik aktif çabayı ifade etmektedir. Bu stratejiyi kullanan kişi durumun duygusal etkisini değiştirmek adına mevcut durumu doğrudan değiştiren eylemler gerçekleştirir (Gross, 2015). Başka bir deyişle bu stratejiyi kullanan kişi çevrenin özelliklerini



değiştirme girişiminde bulunmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014). Duygu düzenlemenin ilk iki stratejisi olan durum seçimi ve durumun değiştirilmesi bireyin maruz kalacağı durumu şekillendirmeye yardımcı olur (DeSteno, Gross ve Kubzansky, 2013).

Dikkatin konuşlanması, içinde bulunulan durumun belirli yönlerine odaklanmayı ifade etmektedir. Bu duygu düzenleme stratejisi, hoş gitmeyen durumdan uzaklaşma ile olabileceği gibi durumun hoşlanılan yönlerine eğilerek de yapılabilir (Gross, 1998; 1999; 2002). Kişinin dikkatini duygusal tepkisini etkileme amacıyla yönlendirmesi anlamına gelen bu stratejiye, toplantıda tatil planları yapmak örnek olarak verilebilir (Gross, 2015).

Bilişsel değişim ile kişinin durumu yeniden değerlendirmesi kastedilmektedir (Gross, 1998; 1999; 2002). Bilişsel değişim dışsal bir duruma uygulanabileceği gibi içsel bir duruma da uygulanabilir. Dışsal duruma örnek olarak yapılması planlanan bir görüşmeyi ölüm kalım meselesi olarak değil de bulunulan durum hakkında daha fazla bilgi edinme şansı olarak düşünmek verilebilir. İçsel duruma örnek olarak ise hızlanan kalp ritminin bir anksiyete işareti değil de vücudun konuşma için hazırlandığı anlamına geldiği örneği verilebilir (Gross, 2015).

Tepkilerin ayarlanması fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkiyi doğrudan etkilemeyi ifade etmektedir. Diğer dört düzenleme stratejisinin aksine tepkilerin ayarlanması tepki eğilimleri başladıktan sonra, duygu üretme sürecinde geç ortaya çıkmaktadır (Gross, 1998; 1999; 2002). Bu stratejiye örnek olarak kişinin duygu durumunu değiştirmek için zararlı maddelere, yiyeceklere yönelmesi verilebileceği gibi kişinin fizyolojik tepkilerini değiştirmek için fiziksel egzersiz ve derin nefes çalışmaları yapması da sayılabilir (Gross, 2015). Günlük yaşamda, tek bir stratejiden ziyade farklı stratejilerin çeşitli birleşimlerini temsil eden davranışlara rastlamak mümkündür (Gross ve Jazaieri, 2014).

Mevcut stratejilere ek olarak Gross (2001) iki özel stratejiden daha bahsetmektedir. Bunlar yeniden değerlendirme (reappraisal) ve bastırma (suppression) olarak adlandırılır. Yeniden değerlendirme, bir tür bilişsel değişimdir ve dolayısıyla öncül odaklıdır. Bu strateji ile bireyin potansiyel olarak duygu uyandıran bir durumu bilişsel olarak yeniden değerlendirmesi ifade edilmektedir. Bastırma eklenen diğer stratejidir ve tepki odaklıdır. Bastırma stratejisi en genel anlamı ile devam eden duygusal ifadenin engellendiği anlamına gelir (Gross, 1998; 1999). Kişinin duygu ifade edici davranışını engellemeye yönelik süregelen çabaları bir bastırma örneği olarak karşımıza çıkmaktadır (Gross, 2015).

Özetle duygular bazen tahrip edici bazen de yardımcıdır. Konu böyle olduğunda, duygularımızı düzenlemenin yollarını bulmak onların tahrip edici yönlerini sınırlarken yararlı özelliklerini koruyabilmemizi sağlamaktadır (John ve Gross, 2004). Yaşamın işleyişi içerisinde tek bir strateji kullanılabileceği gibi farklı stratejilerin çeşitli birleşimlerinin ortaya çıkardığı davranışlara da rastlamak mümkündür (Gross ve Jazaieri, 2014). Özellikle zorlayıcı durumlar ile

karşılaşıldığında yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin kullanıldığı görülmektedir (John ve Gross, 2004).

Bu bölümde detaylı şekilde ele alınan Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross, 1998) duygu düzenleme sürecini, stratejileri, stratejilerin kullanımının davranışsal bilişsel ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilerini kapsayıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Ancak Garnefski ve diğerleri (2001) tüm mekanizmaların ve süreçlerin bilimsel olarak ele alınıp, üzerinde çalışmak için oldukça geniş olduğunu vurgulamaktadırlar. Buradan hareket eden araştırmacılar duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna odaklanmakta ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine yoğunlaştırdıkları çalışmaları ile alanyazına katkı sunmaktadırlar. Bu bilgiler ışığında çalışmamızda duygu düzenlemenin bilişsel boyutu ile ele alınmasının uygun olduğuna karar kılınmaktadır.

### **2.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme**

Duyguların bilişler ile ilişkisi ve hangisinin diğerini etkilediği uzun yıllar araştırma konusu olmuştur. 1981 yılında Bower duyguların hafıza ve düşünme üzerindeki etkisini araştırmak üzere yola çıkmıştır. Çalışma, biliş ve duyguların karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen değişkenler olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Hal böyle olduğunda duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi de insan yaşamıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkili görülmektedir. Yaşamın her aşamasında, insanların dünyaya uyum sağlamak için çok çeşitli stres faktörleri ve zorluklarla başa çıkmak zorunda kaldığı bilinmektedir. Bilişlerin stresli olaylar süresince veya sonrasında duygu ve hislerin düzenlenmesinde, yönetilmesinde, kontrol edilmesinde veya kişinin yenik düşmesinin engellenmesinde yardımcı olduğu düşünülmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2007; Garnefski ve diğerleri, 2001).

Garnefski ve diğerleri (2001) duygu düzenlemenin bilişler boyutuna odaklandıkları çalışmalarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öncelikle uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (maladaptive) olmak üzere iki başlık altında ele almaktadırlar. Stratejileri tanımlamak için geliştirdikleri ölçme aracında dokuz strateji bulunmaktadır. Bu stratejilerden uyumsuz olanları kendini suçlama (self blame), diğerlerini suçlama (other blame), düşünceye odaklanma (rumination), yıkım (catastrophizing) olarak adlandırılmaktadır. Uyumlu olanlar ise, kabul etme (acceptance), plana tekrar odaklanma (refocus a planning), pozitif tekrar odaklanma (positive refocusing), pozitif yeniden gözden geçirme (positive reapraisal), bakış açısına yerleştirmek (putting into perspective) olarak isimlendirilmektedir.

Kendini suçlama, olarak adlandırılan strateji kişinin deneyimledikleri için kendini suçladığı düşünceleri ifade etmektedir. Diğerlerini suçlama, yaşananların suçunun başkalarına yüklendiği düşünceler olarak tanımlanır. Düşünceye odaklanma, kişinin yaşanan olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında düşünmesi anlamına gelmektedir. Yıkım, kişinin yaşanan olayı dehşet verici ve felaket niteliğinde gördüğü düşünceleri ifade eder. Kabul etme, kişinin

yaşadıklarını kabul etmesi anlamına gelmektedir. Plana tekrar odaklanma, kişinin olumsuz olay karşısında hangi adımları atacağını ve olumsuz olayların nasıl ele alınacağı üzerine düşünmesi olarak tanımlanır. Pozitif yeniden gözden geçirme, yaşanan olumsuz olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yüklemeyi ifade eder. Pozitif tekrar odaklanma, gerçek olay hakkında düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi ifade etmektedir. Bakış açısına yerleştirmek, kişinin yaşadığı olumsuz olay hakkında kıyaslama yaparak olayın önemini azaltmaya yönelik düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001).

### **2.2.3. Bilişsel Duygu Düzenleme, Psikopatoloji ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi**

Duyguların, düşünceler veya bilişler yoluyla düzenlenmesi insan yaşamıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkili görülmektedir. Uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılan dokuz adet bilişsel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bilişsel duygu düzenleme, kişilerin duyguları üzerinde kontrol sağlamalarına ve/veya tehdit edici stresli olaylardan etkilenmemelerine yardımcı olmaktadır (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007). Duygu düzenlemenin yetersiz ya da aşırı olması ise öfke, saldırganlık ve agresif davranışa olumsuz yönde katkı sağlamaktadır (Robertson, Daffern ve Bucks, 2012). Ek olarak bazı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı psikopatoloji için risk faktörü olurken bazılarının kullanımı da psikolojik sağlık açısından koruyucu bir etki yaratmaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010; Gross, 2015). Zor olmasına rağmen duygu, duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki bağlantıları netleştirmenin hem mümkün hem de önemli olduğuna inanılmaktadır (Gross ve Jazaieri, 2014).

Belirli stratejileri kullanma eğilimi ile çeşitli patolojiler arasındaki ilişkiyi tanımlamaya yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Aldao ve diğerleri, 2010; Sun, Luo, Chang, Zhang, Liu, Jiang ve Xi, 2020). Örneğin, depresyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki önemli veriler sunmaktadır. Uyumsuz stratejilerden olan kendini suçlama, düşünceye odaklanma (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Van Den Kommer, 2004; Aldao ve diğerleri, 2010; Yalçınkaya-Alkar, 2020) ve yıkımın (Garnefski ve diğerleri, 2004) daha fazla kullanımı yüksek depresyon puanıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ek olarak pozitif yeniden gözden geçirme (Garnefski ve diğerleri, 2004) ve plana tekrar odaklanma stratejilerinin (Yalçınkaya-Alkar, 2020) daha sık kullanılmasının ise daha düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkisinin ele alındığı çalışmalarda yıkım (Puechlong, Weiss, Le Vigouroux ve Charbonnier, 2020); düşünceye odaklanma (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007; Puechlong ve diğerleri, 2020); başkalarını suçlama (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007) gibi stratejileri daha fazla kullananların TSSB puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ek olarak pozitif yeniden gözden geçirme (Puechlong ve diğerleri, 2020) ve bakış açısına yerleştirmek (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007;

Puechlong ve diğerleri, 2020) gibi uyumlu stratejiler ile TSSB semptomları arasında olumsuz ilişki olduğu görülmektedir. Mevcut bilgiler, uyumlu stratejilerin travmatik durumlarda koruyucu bir unsur olduğunu düşündürmektedir (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi incelenen diğer değişkenler aleksitimi ve nevroziktir. Aleksitimik özelliklerin uyumsuz bilişsel duygu düzenleme ile birlikte saldırganlığa neden olduğu varsayılmaktadır. Larionov ve Grechukha (2020) uyumsuz stratejilerinden düşünceye odaklanma ve yıkımın saldırganlık ve aleksitimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde nevrozizm ile kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama ve depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirmenin de nevrozizm ve depresif belirtilerle olumsuz yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir (Liu, Chen ve Chen, 2020).

Özetle bilişsel duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki ilişkiye bakıldığında uyumsuz stratejilerin uyumlu stratejiler ile karşılaştırıldığında, psikopatoloji ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Bu durum bize bilişsel duygu düzenlemenin zihinsel sağlık açısından ne derece önemli olduğunu göstermektedir (Chan, Poon ve Hang Tang, 2016; Garnefski ve Kraaij, 2006a).

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin zihinsel sağlık üzerindeki etkisi düşünüldüğünde danışma sürecindeki önemi de anlaşılmaktadır. Foroudifard ve diğerleri (2020) bilişsel stratejilerin, patolojilerin önlenmesinde önemli bir rol oynadığı ifade etmektedirler. Psikolojik danışma sürecinde danışanlarla uyumlu stratejilere odaklanmanın, psikolojik dayanıklılığı artırmak için potansiyel hedefler sağlayabileceği öngörülmektedir (Min, Yu, Lee ve Chae, 2003). Özellikle bakış açısına yerleştirme ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi uyumlu stratejilerin geliştirilmesinin terapötik müdahaleler ile birlikte kullanılması önerilmektedir (Puechlong ve diğerleri, 2020). Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile mücadele etmenin de psikolojik müdahale stratejilerinde önemli bir rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Garnefski, Koopman, Kraaij, ve ten Cate, 2009). Özellikle danışma sürecinde yıkım ve düşünceye odaklanma stratejilerinin kullanımının azaltılmasına ağırlık verilmesine yönelik öneriler de sunulmaktadır (Larionov ve Grechukha, 2020).

#### **2.2.4. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde, bilişsel duygu düzenleme kavramının farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı araştırmalar, yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar olarak bu bölümde ele alınmaktadır.

##### **2.2 4.1. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar**

Alanyazındaki yeri ve önemi giderek artan bilişsel duygu düzenleme kavramının farklı değişken ya da değişken grupları ile incelendiği çalışmalarda da artış olduğu görülmektedir.

Çalışmalar bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında bireysel farklılıkların önemine, yaşam olaylarına verilen cevaplarda nasıl ve ne derecede kullanıldığına, kişilerin iyilik halleri üzerindeki etkilerine dair önemli bilgiler sunmaktadır.

Cinsiyet, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine dair yapılan çalışmalarda sıklıkla ele alınan değişkenlerdendir. Stratejilerin kullanımında cinsiyeti bir değişken olarak ele alan çalışmaların sonuçları arasında bir takım farklılıklar göze çarpmaktadır. Garnefski ve diğerleri (2004) tarafından 630 katılımcı ile yapılan çalışmada veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve depresif semptomları tespit etmek amacıyla SCL-90 kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçlar, bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin erkekler ve kadınlar tarafından kullanımında farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Zlomke ve Hahn (2010) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin endişe ve kaygı ile ilişkisinin, erkek ve kadınlar açısından ne derece farklılaştığına odaklanmaktadır. 1080 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada ölçme aracı olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği, Pen State Endişe Ölçeği kullanılmaktadır. Sonuçlar, stratejilerin hem erkekler hem de kadınlar için aşırı endişe ve kaygı semptomatolojisinde önemli bir rol oynadığını, göstermektedir. Ayrıca stratejilerin kullanımında cinsiyet farklılıkları olduğu görülmüştür. En büyük cinsiyet farklılığının düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmek ve diğerlerini suçlama stratejilerinde olduğu vurgulanmaktadır. Stres karşısında kadınların erkeklere göre daha fazla düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejisini kullandığını, erkeklerin ise kadınlardan daha fazla diğerlerini suçlama stratejisine başvurduğu görülmüştür. Bir başka bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan pozitif yeniden gözden geçirme için ise erkekler ve kadınlar arasında bir fark olmadığı görülmektedir. Hem erkekler hem de kadınlar için, daha yüksek seviyelerde düşünceye odaklanma ve yıkım stratejileri, artan stres ve aşırı endişe ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Erkekler için bir ek duygu düzenleme stratejisi olarak plana tekrar odaklanma endişeyle ilişkili bulunmuştur. Erkekler için plana tekrar odaklanma ile daha düşük kaygı, stres ve endişe düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, bu ilişki kadınlarda görülmemektedir. Sonuçları destekler nitelikte olan başka bir çalışmada düşünceye odaklanma, düşük pozitif yeniden gözden geçirme ve kendini suçlama stratejilerinin stresin yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Martin ve Dahlen, 2005).

Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti (2016) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini 470 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Sonuçlar, kadınların erkeklerden daha fazla düşünceye odaklanma ve yıkım stratejilerini kullandıklarını göstermektedir. Ek olarak pozitif yeniden gözden geçirme ve plana tekrar odaklanmanın hem öznel hem de psikolojik iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu; düşünceye

odaklanma, yıkım ve kendini suçlamanın ise daha düşük iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların aksine bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında önemli bir cinsiyet farkı olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Liu ve diğerleri, 2020; Muñoz-Navarro, Malonda, Llorca-Mestre, Cano-Vindel ve Fernández-Berrocal, 2021).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte ele alınan bir diğer değişken yaştır. Garnefski ve Kraaij (2006b) tarafından yapılan çalışmanın örneklemini yaşları 18-65 arasında değişen 611 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma verileri Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve depresif semptomları tespit etmek amacıyla SCL-90'ı kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçlar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının yaş değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir.

Yaşa dair yapılan çalışmalardan bir diğeri de Muñoz-Navarro ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilmektedir. Çalışmaya 18 yaş üstü 1753 kişi katılmıştır. Çalışmada ölçme aracı olarak Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmaktadır. Sonuçlar, genç yetişkinler (<40 yaş) ile yaşı daha büyük olan örneklem (>40 yaş) arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Yaş ile birlikte uyumlu stratejilerin kullanımında görülen artışın anksiyete ve kaygıyı düşürmede önemli etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Garnefski, Kraaij ve van Etten (2005) tarafından yapılan çalışmaya yaşları 12 ile 18 arasında değişen 271 ergen katılmaktadır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile içselleştirme ve dışsallaştırma davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelemek istendiği çalışmada ölçme aracı olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Gençler İçin Kendini Değerlendirme Ölçeği kullanılmaktadır. İçselleştirme sorunları kategorisini, bozuk ruh hali, geri çekilme, anksiyete veya depresyon gibi içe dönük sorunlar oluşturmaktadır. Dışsallaştırma sorunları ise düzensiz davranışlar, saldırganlık, suçluluk veya hiperaktivite gibi dışa dönük sorunları kapsayan davranışlar olarak tanımlamaktadır. Sonuçlar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, içselleştirme problemlerini dışsallaştırma problemlerinden daha fazla açıkladığını göstermektedir. İçselleştirme problemleri gösteren ergen grubun kendini suçlama ve düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dışsallaştırma problemi olanlardan ya da herhangi bir problem göstermeyenlerden anlamlı şekilde daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Ergen grup ile yapılan bir diğer çalışma Garnefski ve diğerleri (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini kronik hastalığı olan 53 ergen oluşturmaktadır. Kronik hastalığa sahip olmak ergenlerin gelişim aşamalarında başa çıkmaları gereken günlük stres faktörlerini artırabilecek ek bir stres unsuru olarak düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik uyumsuzluk ile ilişkisini incelemektir. Veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, SCL-90'ı kullanarak veriler elde

edilmiştir. Sonuçlar, düşünceye odaklanma ve yıkımın süregelen hastalığı olan ergenlerde psikolojik uyumsuzluğun en önemli yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Amone-P'Olak ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışma ergen grupta mevcut travma bilgilerini sınımayı amaçlamaktadır. Çalışma travmatik deneyimleri olan Uganda'daki üç rehabilitasyon merkezinde bulunan 294 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Amaç savaş deneyimlerinin yaygınlığını ve bu deneyimlere yanıt olarak belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını değerlendirmektir. Düşünceye odaklanma bilişsel duygu düzenleme stratejisini yoğun kullananların daha yüksek oranda PTSD semptomları gösterdiği bulunmuştur. Ek olarak uyumsuz stratejilerden olan başkalarını suçlama ile PTSD semptomları arasında pozitif bir ilişki bulunurken, uyumlu stratejilerden olan bakış açısına yerleştirmek ve planlama ile PTSD semptomları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Görüldüğü üzere yaşın stratejiler ile ilişkisini farklı yaş gruplarında inceleyen çalışmalar mevcuttur. Garnefski ve Kraaij (2006a) tarafından yapılan çalışma bilişsel duygu düzenleme stratejilerin hem ergenlik hem de yetişkinlik düzeyinde nasıl kullanıldığının daha kapsamlı olarak anlamamıza katkı sunmaktadır. Çalışmanın örneklemini 597, 1164, 611, 89 ve 301 kişiden oluşan beş grup katılımcı oluşturmaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkileri ergenlerden yaşlılara kadar incelemeyi hedeflemektedir. Sonuçlar çoğu durumda, ergenlerin belirli bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde yetişkin örneklemden daha düşük puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Ek olarak, dokuz bilişsel stratejinin tümünün, erken ergenler (12-15 yaş) tarafından kullanımının geç ergenler (16-18) veya yetişkinler (18-65) tarafından kullanımına oranla önemli ölçüde daha az olduğu görülmüştür. Bu durum, yetişkinler tarafından kullanılan tüm bilişsel stratejilerin ergenler tarafından da kullanılmasına rağmen, ergenlikten yetişkinliğe doğru bir artış olduğunu göstermektedir. Stresli karşılaşmaların sayısının genellikle birey yaşlandıkça artmasıyla bilişsel duygu düzenleme sürecinin yeni yaşanan stresörlere yanıt olarak gelişmeye devam ettiği görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri ile birlikte ele alındığı çalışmalar kavramın bireysel farklılıklar ile ilişkisine ışık tutar niteliktedir. Özellikle yurt dışı alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme kavramının stresli yaşam olayları ile ilişkisini inceleyen çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. İnsanların stresle karşılaşma durumlarında kullandıkları bazı bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygıyı artırabilirken, bazıları stresi tamponlamaya yardımcı olmaktadır (Chan ve diğerleri, 2016).

Travma gibi stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında kişilerin vereceği tepkiler söz konusu olduğunda diğer bir önemli faktörün psikolojik sağlamlık olduğu bilinmektedir (Kararımak, 2006). Min ve diğerleri (2013) yaptıkları çalışmada depresyon ve anksiyete bozukluğu olan bireylerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlamlığa

katkısını incelemektedirler. 230 katılımcıdan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Anksiyete Ölçeği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Sonuçlar, uyumlu stratejilerin uyumsuz stratejilere göre dayanıklılıkla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Stratejiler bazında ele alındığında ise plana yeniden odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ile düşük düşünceye odaklanmanın yüksek dayanıklılığı yordadığı bilgisine ulaşılmaktadır. Bulgular uyumlu stratejilerin travmatik durumlarda koruyucu bir unsur olduğunu vurgulayan (Amone-P'Olak ve diğerleri, 2007) çalışma sonuçları ile de tutarlıdır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili çalışmaların kişilerin zorluk yaşadıkları birçok farklı durumu ele aldığı görülmektedir. Bu duruma örnek oluşturabilecek nitelikte olan bir çalışma ebeveynlerin stres durumlarını ele almaktadır. Çalışmada ebeveynliğin genellikle yüksek düzeyde stres ile ilişkili olduğuna ancak engelli çocukların ebeveynlerinin diğer çocukların ebeveynlerinden çok daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarına vurgu yapılmaktadır. Bu bakış açısı ile yola çıkan çalışma Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların ebeveynlerinde psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme stratejilerini incelemektedir. 90 Katarlı annenin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Kişilik Envanteri kullanılarak veriler elde edilmektedir. Sonuçlar OSB'li çocukların annelerinin, tipik olarak gelişen çocuklarının annelerine göre daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşadığını ve bu kişilerin pozitif yeniden gözden geçirme, pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma gibi uyumlu stratejileri daha az kullanıldığını göstermektedir. Diğer bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ise (kendini suçlama, düşünceye odaklanma, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğer suçlama) tüm anneler tarafından eşit olarak kullanıldığı görülmektedir (Megreya, Al-Attayah, Moustafa ve Hassanein, 2020).

Stresli ebeveynliğe ilişkin bilgiler sunan bu çalışmaya farklı bir bakış açısı kazandıran bir diğer çalışma Kraaij, Garnefski ve Vlietstra (2008) tarafından yapılmaktadır. Çalışmaya 169 kişi katılmıştır. Veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, depresif semptomları tespit etmek amacıyla SCL-90 kullanılarak elde edilmiştir. Biyolojik açıdan çocuk sahibi olamayacak kişilerde infertilite özellikleri, bilişsel başa çıkma stratejileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışma sonuçları kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve pozitif yeniden gözden geçirmenin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bu durumdaki kişiler için müdahale programlarında bilişsel başa çıkma stratejilerine dikkat edilmesi gerektiğine dikkat çekmektedirler.

Benzer özellikleri taşıyan İran örneklemleri bir çalışmada da çocuk sahibi olamayacak kadınlarda bilişsel duygu düzenlemenin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkisi incelenmektedir. Çalışma 240 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Demografik ve Klinik Bilgi



Formu'ndan elde edilmektedir. Bulgular uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejinden kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama ile depresyon/anksiyete semptomlarının pozitif yönde ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Foroudifard ve diğerleri, 2020).

Bahsi geçen uyumsuz stratejilerin kişilerin yaşam doyumunu nasıl etkilediğine yönelik yapılan çalışmalardan biri Pakistan'da yetimhanede yaşamına devam eden 8-17 yaş arası 372 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yaşam doyumunu, özerklik, yeterlilik ve ilişki gibi temel psikolojik ihtiyaçlar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmektedir. Sonuçlar, karşılansız ilişki ihtiyacı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkımın, yaşam doyumunu olumsuz yönde yordadığını göstermektedir. Yetimhane sakinleri için psikolojik hizmetlerin önemini vurgulayan çalışma doğru zamanda ruh sağlığı hizmeti almanın, yıkımın kullanımını azaltarak yaşamdan duyulan memnuniyeti artırabileceğine ilgi çekmektedir (Shouket ve Dildar, 2020).

Uyumsuz stratejilerden olan yıkımın, yaşam doyumunu ile olumsuz ilişkisine değinen başka bir çalışma Potard ve Landais (2021) tarafından yapılmıştır. Fransa'da 202 sağlık çalışanı ile yapılan çalışmada veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Engellenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışmada tükenmişlik ile ilgili olduğu düşünülen engellenmeye tahammülsüzlük ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerine yoğunlaşmaktadır. Sonuçlar, özellikle kendini suçlama ve yıkım gibi uyumsuz stratejilerin daha fazla duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı öngördüğünü; planlamaya yeniden odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme gibi uyumlu stratejilerin kullanımının ise hem daha düşük duygusal tükenme ile hem de daha yüksek kişisel başarı ile bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bu bölümünde yurt dışı alanyazına dair bilgiler verilmiştir. Bu bilgiler verilirken bilişsel duygu düzenlemenin farklı boyutlarını aydınlatacak şekilde örnekler seçilmeye çalışılmıştır. Dikkat edilen bir diğer nokta bu çalışmaların farklı örneklem gruplarını ve farklı kültürleri içermesidir. Çünkü bilindiği üzere kültür insanı temelden etkileyen unsurların başında gelmektedir. Öyle ki, her koşul kontrol altında tutulduğunda dahi kişiler kendi kültürlerinin beklentilerini, alışkanlıklarını, değerlerini gösterebilirler (Kağıtçıbaşı, 2000). Bilişsel stratejilerin kullanımındaki kültürler arası farklılıkları araştırmak ve belirli stratejiler ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin ülkeler arasında farklılık gösterip göstermediğini test etmek için altı Avrupa ülkesini karşılaştırmayı amaçlayan çalışma bu konuya güzel bir örnek niteliğindedir. Çarpıcı sonuçlar sunmakta olan çalışma Hollanda, Macaristan, İspanya, İtalya, Portekiz ve Almanya'dan toplanan verilere sahiptir. Sonuçlar psikopatoloji semptomlarıyla (depresyon ve anksiyete) bağlantılı stratejiler üzerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Genel olarak kuzey Avrupa ülkelerinden olan katılımcıların (Almanya ve Hollanda), güney ve doğu Avrupa ülkelerinden olanlara (İspanya, İtalya, Portekiz ve Macaristan) kıyasla düşünceye

odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama gibi stratejilerini daha az kullandıklarını göstermektedir. Bilişsel stratejilerin kullanımında kültürler arası farklılıklar olmasına rağmen, spesifik stratejiler ve psikopatoloji semptomları arasındaki ilişkilerin yönünün ülkeler arasında tutarlı olması, psikopatolojiyi tedavi etmek için kültürler arası bir yaklaşım fikrini desteklemektedir (Potthoff, Garnefski, Miklósi, Ubbiali, Domínguez-Sánchez, Martins, Witthöft ve Kraaij, 2016).

#### **2.2.4.2. Bilişsel Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Bilişsel duygu düzenleme ve uyumlu/uyumsuz stratejilere dair yapılan çalışmalar kavramın derinlemesine anlaşılmasında büyük öneme sahiptir. Farklı kültürel özelliklere sahip bireyler ile yapılan çalışmalarda hem bazı benzerlikler hem de farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında yurt içi alanyazında yapılan çalışmaların bilimsel bilgi birikimine önemli katkılar sunması kaçınılmaz görünmektedir. Yurt içi alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme kavramına dair yapılan çalışmalara giderek artan bir ilginin olduğu söylenebilir.

Sarıcı ve Tagay (2019) tarafından 652 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin cinsiyet ve yaş başta olmak üzere çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın verileri, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Çalışma sonuçları belirtilen demografik değişkenlere dair kapsamlı veriler sunmaktadır. Cinsiyet açısından bakıldığında, kadın ve erkek öğrencilerin uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklıkları için anlamlı bir fark görülmemektedir. Yaş açısından bakıldığında ise yaşın ilerlemesi ile birlikte uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının arttığı görülmektedir.

Yalçınkaya-Alkar (2020) tarafından yapılan çalışmada depresyon, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısı değişkenleri ele alınmaktadır. Çalışmanın örneklemini 274 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, depresif semptomları tespit etmek amacıyla SCL-90, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak elde edilmektedir. Sonuçlar, düşünceye odaklanma ve kendini suçlama stratejilerinin daha sık kullanılmasının daha yüksek depresyon düzeyi ile ilgili olduğunu göstermektedir. Uyumlu stratejilerden olan plana tekrar odaklanmanın daha sık kullanılmasının ve daha yüksek benlik saygısının ise daha düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Benlik saygısının değişkenlerden biri olarak ele alındığı başka bir çalışma 403 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verileri Beck Umutsuzluk Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği, Benlik saygısı Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile elde edilmektedir. Genel öz-yeterlilik, benlik saygısı, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme puanları arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca umutsuzluk ile kabul etme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım stratejileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Akfırat, 2020).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalardan bir diğerinde bu örnekleme yakından ilgilendiren flört şiddeti konusu ele alınmaktadır. Genel olarak romantik ilişki sırasında ya da sonrasında partnerlerden birinin veya her ikisinin bir diğeri üzerinde güç ve kontrol kazanmaya çalıştığı kasıtlı, zarar vermeye yönelik davranışlar ve sınırlamalar olarak ifade edilen flört şiddeti fiziksel, cinsel, psikolojik, dijital ve taciz etme şeklinde olabilmektedir. İlgili çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile birlikte çeşitli değişkenlerin flört şiddetini ne derece yordadığı üzerine yoğunlaşmaktadır. Çalışmaya 335 üniversite öğrencisi katılmakta olup, veriler Flört Şiddeti Tutum Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Değerler Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Sonuçlar flört şiddeti ile duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve diğerlerini suçlama arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar yıkımın, flört şiddetinin anlamlı yordayıcısı olmasını artan duygu düzenleme güçlükleri ve artışa geçen saldırganlık ile birlikte yorumlamaktadırlar. Sonuçlar bireylerin bir duygu durumu düzenlemekte güçlük çektikleri takdirde daha saldırgan davranmalarının daha olası olduğu ve genç yetişkinler arasında flört şiddetinin önlenmesine yönelik çalışmalarda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik önleyici çalışmaların yapılmasının büyük önem taşıdığı yönündeki bilgiler ışığında tartışılmaktadır (Bacıoğlu ve Onat Kocabıyık, 2020).

Ataman Temizel ve Dağ (2014) tarafından yapılan çalışmada stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresif ve kaygı belirti düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. 418 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada veriler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Listesi, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri kullanılarak elde edilmektedir. Kabul etme ve pozitif tekrar odaklanma stratejilerinin depresif belirti şiddetini yordamada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yıkım, kabul etme ve düşünceye odaklanma stratejilerinin kaygıyı yordadığı görülmektedir. Uyumlu stratejilerden olan kabul etmenin depresyon ve kaygı belirtilerini yordaması ilginç gözükmektedir. Ancak gerek yurt içi gerekse yurt dışı alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmektedir (Foroudifard ve diğerleri, 2020; Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020). Bu durum Ataman Temizel ve Dağ (2014) tarafından kültürümüzde kabul etme algısının farklılaştığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Metin ve Doğan (2021) tarafından yapılan çalışmaya 235 psikolojik danışman aday katılmaktadır. Çalışmanın amacı psikolojik danışman adaylarının yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerilerinin, çeşitli değişkenler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine göre

incelenmesidir. Veriler JACFEE Fotoğraf Seti, Beş Büyük Kişilik Faktör Envanteri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Sonuçlar, kendini suçlama boyutundan alınan puanlar arttıkça nötr ifadeyi tanıma oranının azaldığını, pozitif tekrar odaklanma boyutundan alınan puanlar arttıkça nötr ifadeyi tanıma oranının arttığı göstermektedir. Ek olarak, diğerlerini suçlama boyutundan alınan puanlar arttıkça kişilerin aşağılama ifadesini doğru tanıma oranının azaldığı görülmektedir. Psikolojik danışma alanında karşıdaki kişinin yüz ifadesini anlamak oldukça önemlidir. Bu açıdan bakıldığında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yüz ifadelerinin anlaşılmasında olumlu ya da olumsuz katkısını gösteren bu çalışmanın büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Erden Çınar ve Eminoğlu (2020) çalışmalarında da örneklem grubunu psikolojik danışman adayları oluşturmaktadır. Çalışmaya 11'i deney 11'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 22 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Çalışma, adayların psikolojik dayanıklılıklarını ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının etkililiğini sınamayı amaçlamaktadır. Veriler Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile elde edilmiştir. Sonuçlar, deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve bilişsel duygu düzenleme ölçeklerinin bazı alt boyutlarında artış olduğunu göstermektedir. Uyumlu stratejilerinden olan kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme puanları anlamlı şekilde artarken, uyumsuz stratejilerinden olan yıkım ve diğerlerini suçlama puanlarının anlamlı biçimde azaldığı görülmektedir.

Yurt dışı alanyazında olduğu gibi yurt içi alanyazında da farklı örneklem grupları ile olan çalışmalara rastlamak mümkündür. Atlı Aslan ve Sarıtaş Atalar (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma da bu yönüyle büyük öneme sahiptir. Çalışma korunma altında olan ya da ailesi ile yaşayan ergenlerin olumlu sosyal davranışlarını ve davranış problemlerini, çeşitli değişkenler ve bilişsel duygu düzenleme becerileri açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Veriler Bilgi Toplama Formu, Akran İlişkileri Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Güçler ve Güçlükler Ölçeği aracılığıyla elde edilmektedir. Araştırma sonuçları, korunma altında olan ergenlerin ailesi ile yaşayan yaşlılarına kıyasla hem sosyal destek sistemlerinin hem de duygularını düzenleme becerilerinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Önemli sonuçlara sahip bu çalışma, özellikle korunma altındaki ergenlerin olumlu sosyal davranışları üzerinde bilişsel duygu düzenlemenin etkililiğine vurgu yapmaktadır. Bu yönüyle oluşturulabilecek önleme ve izleme çalışmalarında bilişsel duygu düzenlemeye yönelik psiko-eğitim çalışmalarının büyük katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaya ve Çeçen Eroğul (2016) tarafından yapılan çalışmada 671 ergen katılımcıdan veri alınmıştır. Araştırmanın amacı ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile

davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin aracı rolünü incelemektir. Araştırma verileri Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği-Kısa Formu, Gençler için Kendini Değerlendirme Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği, Çocuklar için Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak elde edilmektedir. Sonuçlar, katılımcıların çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolünün olduğunu; çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile davranış problemleri arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Ek olarak çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisinin olmadığı görülmektedir. Çalışma bulguları bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ergenlerin davranış problemleri, psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olabileceği ve önleme çalışmalarına yol gösterici olması manasında önemli görülmektedir.

Benzer bir konu olarak çocukluk örselenmeleri ile çalışan Sarıcı ve Tagay (2018) tarafından yapılan çalışmada amaç üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerinin yordayıcı rolünü incelemektir. Veriler 652 üniversite öğrencisinden Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu ve Otomatik Düşünceler Ölçeği aracılığı ile elde edilmiştir. Sonuçlar, çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenlemenin yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Onat Kocabıyık, Çelik ve Dünder (2017) tarafından yapılan çalışmada 432 genç yetişkinden İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile veriler toplanmaktadır. Çalışmanın amacı, katılımcıların bilişsel duygu düzenleme tarzları ile ilişkisel bağımlı benlik kurguları arasında ilişkiyi incelemektir. Benlik kurgusunun kişilerin duygularını ifade etmesinde ve düzenlemesinde etkili olduğunu vurgulayan araştırmacılar, kültürel öğelerin de bu süreçteki etkisine dikkat çekmektedirler. Özellikle ülkemizde özerk ve ilişkisel benlik yapılarının bir arada bulunduğu (Kağıtçıbaşı, 2000; 2010) düşünüldüğünde çalışma kültürel bilgi birikimine verdiği katkı nedeni ile önemli bir yere sahiptir. Sonuçlar kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirmek, bakış açısına yerleştirmek stratejilerinin ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Uyumsuz stratejilerden olan düşünceye odaklanma ve kendini suçlamanın ilişkisel benlik kurgusu ile ilişkisi, bu benlik kurgusuna sahip kişilerin ilişkilerde çatışmadan kaçma, ilişkinin devamı için duygu ve düşünceleri ifade etmeden önce defalarca düşünme gibi özelliklerinden kaynaklanabileceği şekline yorumlanmaktadır. Ek olarak ilişkisel bağımlı benlik kurgu düzeyi arttıkça uyumlu stratejilerden olan kabul etme,

plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme alt boyutlarının da arttığı sonucu elde edilmektedir. Bu durumda ilişkisel benlik kurgusuna sahip kişilerin içinde bulunduğu topluluk ya da kültür ile uyumu önemsemesinin bir getirisi olarak bu düzenleme becerileri geliştirdikleri yönünde ifade edilmektedir.

Yetişkin bireyler ile yapılan çalışmalara bakıldığında ülkemizde farklı özelliklere sahip örneklerle çalışıldığı görülmektedir. Bu durum bilişsel duygu düzenleme kavramının kültürümüzde nasıl özellikler gösterdiğini anlamak adına büyük önem arz etmektedir. Öner ve Aşçı (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada amaç, sporcuların bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünü incelemektir. Bu amaç ile 18-30 yaş arası 360 lisanslı sporcudan İlişki Ölçekleri Anketi, Duyguları Düzenleme Becerileri Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile veriler toplanmaktadır. Sonuçlar, diğerlerini suçlamayı erkek sporcuların kadınlara göre daha fazla sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ek olarak bağlanma stillerinin uyumlu uyumsuz tüm bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı belirleyicisi olduğu sonucuna da ulaşılmaktadır.

Yetişkin örneklem ile çalışılmış başka bir çalışma Çam Kahraman, Ötünçtemur (2020) tarafından gerçekleştirilmektedir. 18-50 yaş arasında 232 kişiden Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği aracılığı ile veriler toplanmaktadır. Çalışmanın amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlara göre nasıl farklılaştığını incelemektir. Sonuçlar, depresyon ile düşünceye odaklanma, yıkım, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve kabul etme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Ek olarak uyumlu stratejilerden olan plana tekrar odaklanma ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmanın ilginç sonuçlarından biri de, uyumsuz stratejilerden düşünceye odaklanma ve yıkımı kullanmaya eğilimli olan bireylerin psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutumlar sergilemeleridir. Elde edilen sonuçlar bu uyumsuz stratejilerin kişilerce fark edilip psikolojik danışma almaya yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceği yönünde yorumlanmaktadır.

Duygu düzenleme stratejileri ve psikopatoloji arasındaki ilişki yurt dışı alanyazında sıklıkla üzerinde durulan konulardandır (Aldao ve diğerleri, 2010; Gross, 2015; Gross ve Jazaieri, 2014; Sun ve diğerleri, 2020). Yurt içi alanyazında da bu ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmalara rastlanmaktadır. Gürdal, Sevi Tok ve Sorias (2018) tarafından yapılan çalışmada amaç, erken kayıpların, bağlanma biçimlerinin, duygu düzenlemenin ve mizaç-karakter özelliklerinin psikopatoloji üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç ile gerçekleştirilen çalışmaya majör depresif bozukluk, anksiyete bozukluğu, somatizasyon bozukluğu tanısı almış kişilerden oluşan klinik grup ve kontrol grubu olmak üzere toplam 285 kişi katılmaktadır. Veri

toplama aracı olarak, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Mizaç Karakter Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Erken Kayıpları Araştırma Formu kullanılmıştır. Sonuçlar, klinik grupta yer alan katılımcıların kontrol grubuna göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıklarını göstermektedir. Yine bu grubun uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ise daha fazla kullandıkları görülmektedir. Stratejiler bazında ele alındığında majör depresif bozukluğu olan ve somatizasyon bozukluğu olan kişilerin kendini suçlamayı anlamlı derecede daha fazla kullandıkları, yıkım stratejisinin klinik gruplarda kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Uyumlu stratejilerden olan plana tekrar odaklanma ve pozitif tekrar odaklanmanın ise tanı gruplarınca kontrol grubuna oranla daha az kullanıldığı görülmüştür. Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde hem duygu düzenleme güçlükleri hem de kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin zarardan kaçınma ile depresyon ve anksiyete arasında kısmi aracı etkisinin olduğu görülmektedir. Bu durum duygu düzenlemenin psikopatoloji ile ilişkisini anlamak adına önemli gözükmektedir.

Görüldüğü üzere yurt içi alanyazında bilişsel duygu düzenleme kavramının farklı örneklem grupları ve çeşitli değişkenler ile incelendiği çalışmalar mevcuttur. Özellikle son yıllarda bu alanda yapılan çalışmaların hız kazandığı da görülmektedir.

### **2.3. Özür Dileme İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

“Dürüst ve samimi bir özür ile karşılaşmak pek nadir yaşadığımız bir deneyimdir. Böyle bir deneyim savunma kalkanlarımızı indirebilir; birbirimize yakınlaşır, birbirimize güvenmeyi öğreniriz. Özür dilemek iyileştirici olabilir (Cozolino, 2019: 83).” Cozolino'nun Terapist Olmak adlı kitabında yer alan bu cümleler özür dilemenin insan ilişkileri açısından ne derece önemli olduğunun özeti niteliğindedir. Özrün ve özrü kabul etmenin ilişkilerdeki iyileştirici rolünün açıklığına rağmen, 1970'lere kadar kavrama dair ilginin az olduğu görülmektedir. 1990'ların başında ilgilenilmeye başlanılan özür kavramı günümüze kadar artan bir ilgi ile ele alınmıştır (Lazare, 2004).

Özür kavramının genel kabul görmüş bir teorisi bulunmamaktadır. Bu nedenle genel kabul görmüş bir tanımdan bahsetmek de oldukça zordur (Slocum, Allan ve Allan, 2011). Özür tanımlamalarına baktığımızda farklı açılardan ele alınan birden fazla tanım görmekteyiz. Örneğin, Lazare (2004) özür dilemenin bireyler, gruplar ve uluslararası ilişkileri olumlu yönde dönüştürme kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca özür dilemek, çatışma içindeki tarafların farklılıklarını barışçıl ve yapıcı bir şekilde çözmelerine imkan vermektedir. Darby ve Schlenker (1982) özrü ihlal, zararlı eylem, utanç verici olay gibi istenmeyen durumlar için suçluluk ve pişmanlık itirafları olarak tanımlarlar. Bu tanımların yanı sıra duygusal süreçleri içeren tanımlar da mevcuttur. Örneğin, Kim ve diğerleri (2004) özrü, güvenin ihlal

edilmesi durumunda hem sorumluluğu hem de pişmanlığı kabul eden bir ifade olarak tanımlamaktadır. Frantz ve Bennigson (2005) ise ihlali yapan kişinin özür dileyerek zarar verdiği kişide öfkeyi azaltma ya da affetmeyi artırma yönünde değişiklik yarattığını ifade etmektedirler. Özür dilemenin ne olduğunun anlaşılmasına yardımcı bu tanımlar, kavramın çok boyutlu yapısını da gözler önüne sermektedir.

İlişkilerdeki harmoni, kişiler arasında yaşanan ihlaller nedeniyle ciddi ve inatçı çatışmalara dönüşebilmektedir (Struthers ve diğerleri, 2008). İnsan ilişkilerinin her alanında mevcut olan etkileşim, çatışma ve beraberinde gelen çatışma çözme süreci düşünüldüğünde özür dilemenin günlük hayatımızdaki önemi net olarak anlaşılabilir. Öyle ki, Frantz ve Bennigson (2005) özür dilemeyi, dünyanın en temel ve yaygın çatışma çözme tekniği olarak tanımlamaktadırlar. Bu çatışma çözme tekniğini insanı ilgilendiren her alanda görmek mümkündür. Özür dilemenin evliliklerde, arkadaşlıklarda, iş ortaklıklarında ve milletler arasında ilişkileri onarma gibi önemli işlevi bulunduğu belirtilmektedir.

### **2.3.1. Özür Dilemenin Bileşenleri**

Peki, neden bazı özürler başarılı olurken diğerleri başarısız olmaktadır? Fehr ve Gelfand (2010) bu sorunun cevabını tüm özürlerin eşit olmadığını söyleyerek vermektedirler. Başka bir deyişle özürler, ihlal edilen tarafın nasıl tepki vereceğini etkileyebilecek farklı bileşenler içerirler. Bu nedenle bir özürün etkili olması için durumun niteliğine uygun olması gerekmektedir (Schlenker ve Darby, 1981).

Özür kavramı sosyal normlar, sosyal ilişkiler, adalet ve hak gibi kavramlar ile son derece ilişkili olduğundan farklı disiplinlerin de konusu olmuştur. Hukuk, arabuluculuk, psikiyatri, psikoloji, sosyoloji bu disiplinler arasında sayılabilir. Tüm bu alanlar göz önüne alındığında kavramın tanımlanmasına ilişkin farklılıklar olması şaşırtıcı değildir. Ancak bir özürün bileşenleri ile ilgilendiğimizde bazı benzerliklere rastlamak mümkündür. Fehr ve Gelfand (2010) hukuk, sosyoloji ve psikiyatri gibi alanlarda, üç özür bileşenine odaklanıldığını ifade etmektedirler. Bunlar, tazminat (compensation) teklifleri, empati ifadeleri ve ihlal edilen kuralların/normların kabul edilmesi olarak tanımlanır. Tazminat teklifi içeren özür, takas yoluyla eşitliğin yeniden inşasına, bir eylem yoluyla ilişkinin dengesini düzeltmeye odaklanır. Bu tip özür örnek olarak, zarar gören kişiye somut mallar teklif edilmesi verilebilir. Bu tür özürün somut mallar teklif etmesi sosyo-duygusal tazminat olmadığı anlamına gelmemektedir. Bu türde bir özür örnek olarak bir toplantı sırasında yıkıcı davranışları için özür dileyen bir çalışanın, bir sonraki toplantıda patronuna açıkça saygı göstermesi verilebilir. İkinci özür bileşeni empati ifadeleri olarak adlandırılmaktadır. Tazminat teklifleri eşitlik ve değiş tokuşa odaklanırken, empati ifadeleri ilişkisel konulara odaklanır. Empati ifadeleri içeren özürde ihlali yapanlar, zarar verdikleri kişilerin acılarını hem sosyo-duygusal hem de bilişsel olarak kabul ettiklerini ve bunlarla ilgilendiklerini gösterirler. Bu durum zaman zaman somut şekilde özür dileme



davranışı olarak kendini gösterebilir. Üçüncü bileşen ihlal edilen kuralların/normların kabul edilmesi olarak ifade edilmektedir. Tazminat teklifleri ve empati ifadeleri ihlal eden ile ihlal edilen ikilisine odaklanırken, ihlal edilen kuralların/normların kabul edilmesi, özrünün kapsamını grup bağlamına genişletmektedir. Özünde bu bileşen, kuralların ihlal edildiğinin kabul edilmesini toplumsal ve kültürel bir görev olarak nitelendirir. İhlal edilen kuralların/normların kabul edilmesi yaşanan kültür ve grup arasında farklılıklar gösterebilir. Örneğin, bir kültürde kabul edilen kurallar ve normlar diğer kültürde benzer derecede öneme sahip olmayabilir (Markus ve Kitayama, 1991).

Özürler insan etkileşiminin olduğu her yerde bulunur (Kellerman, 2006). Sosyal etkileşimlerde son derece önemlidir (Jehle, Miller, Kimmelmeier ve Maskaly, 2012). O halde iyi bir özür nasıl olmalıdır? Kellerman (2006) iyi ve tam bir özrünün, hakiki olarak algılanması ve affedilmek için dürüst bir çağrı olarak görülmesi gerektiğini dile getirir. Bu tür özürlerin zamanında sunulması, hatanın veya haksızlığın kabul edilmesi, sorumluluğun kabul edilmesi, pişmanlık ifadesi içermesi ve suçun tekrarlanmayacağına dair bir teminat sunulması gibi bileşenler içermesi gerektiğini ifade eder. Dhimi (2012) ise tam bir özrünün davranışın ve sonuçların sorumluluğunu kabul etmek, verilen zararı ve bunun yanlış olduğunu kabul etmek, verilen zarar için pişmanlık duymak veya pişmanlığı ifade etmek, zararı onarmayı teklif etmek, gelecekte bu davranışı tekrarlamamaya ve iyi ilişkiler için çalışmaya söz vermek gibi bileşenler içermesi gerektiğini ifade etmektedir. Choi ve Severson (2009) özür dilemeye zarar gören taraf açısından bakmaktadırlar. Bir özrünün dile getirilmesinde samimiyet, empati, ve mazeretsiz pişmanlığın ifade edilmesi gerektiğini ve bu üç bileşenin zarar gören taraf açısından büyük önem teşkil ettiğini vurgularlar. Benzer şekilde Ohbuchi ve diğerleri (1989) yaşanan bir ihlal durumunda özür dilemenin, zarar gören kişiye bazı mesajlar iletmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Bu mesajlardan ilki, zarar gören kişinin sorumluluğunun azaltılmasıdır. İkinci mesaj, zarar görene duyulan saygının ifadesidir. İhlali yapan kişinin açıklamaları, yardım teklifinde bulunması, af talebi gibi eylemleri saygı ifadesi olarak değerlendirilmektedir. Üçüncü mesaj, ihlali yapan kişinin niyetinin kötü olmadığını ifade edilmesidir. Dördüncü mesaj ise, toplumsal boyuta değinmektedir. Sosyal adaletin yeniden inşasına vurgu yapan bu mesajda, ihlalin kabul edilmesinin ve pişmanlık duyulmasının gelecekte iyi bir eylem vaadi ve sosyal adalet için önemli olduğuna değinilmektedir. Bu mesajların bire bir bu şekilde olması gerekmediğine vurgu yapan araştırmacılar, özür dileme yoluyla iletilen mesajların, zarar görenin zarar vereni daha az olumsuz algılamasına yol açarak rahatsızlığı hafifletebileceğini dile getirmektedirler.

İyi ve tam bir özrünün bileşenlerine dair açıklamalarda da görüldüğü üzere, bir özrünün kabulünü, etkililiğini, bozulan ilişkiyi onarmadaki rolünü arttıran ya da azaltan kriterler bulunmaktadır. Frantz ve Bennigson (2005) iyi ve kötü özrünün zamanlama ve samimiyet

açısından farklılaştığını söyler. Zamanlama olarak yerinde olan ve yeterli samimiyet içeren özürlerin kabul edilme ve ilişkilerin onarılmasına yardımcı olma olasılığı daha yüksektir. Aksine özürün samimiyetsiz ve stratejik olarak algılanması daha fazla güvensizlik ve öfke ortaya çıkarmaktadır (De Cremer, Pillutla ve Folmer, 2011). Ohbuchi ve diğerleri (1989) öfke ve özür dileme arasındaki ilişkide samimi ya da stratejik olmasının yanı sıra başka değişkenlerin de olduğuna vurgu yapar. Bunlardan biri özür dileme ile azalan saldırganlıktır. Özür dilemenin ihlal edilen ya da zarar gören kişinin öfkesini ve saldırganlığını azaltabileceği ifade edilmektedir. Özür ve öfke arasındaki ilişkide etkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise zararın şiddeti ve ciddiyetidir. Zararın şiddetinin ve ciddiyetinin artmasının ya da azalmasının, öfke ve saldırganlığın artması ya da azalması ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Basitçe özür dilerim demek ve ilişkiye devam etmek gibi acelece yapılan eylemlerin sonuçları küçük ve önemsiz olaylar için uygun olduğu ifade edilmektedir. Sosyal çıkmazların daha ciddi olması durumunda ise verilen zararı gidermek için daha ayrıntılı özürlerle gerek olduğu vurgulanmaktadır (Darby ve Schlenker, 1982). Nitekim zararın şiddetinin ve ciddiyetinin artması durumunda sunulan özürlerin kabul edilme olasılığı düşmektedir (Bennett ve Earwaker, 1994). Özürün samimi olması, zamanlaması ve şiddete uygun olarak dilenmesi kadar önemli olan bir diğer kriter ise sarsılan güvenin yeniden inşa edilmesi noktasıdır. Kim, Dirks, Cooper ve Ferrin (2006) sosyal çıkmazlarda ya da çatışmalarda yaşanan en büyük kırılmanın güven ihlali olduğuna değinmektedirler. Sarsılan güvenin yeniden inşa edilmesi noktasında özür dilemenin ne derece etkili olduğu merak konusudur. Araştırmalar, güveni onarmak için dilenen özürün sonuçları açısından değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir. Araştırmalardan bazıları güvenin hasar görmesi ya da yok olması halinde, özür dilemenin ve durumun kabul edilmesinin güven başarılı bir şekilde onarılabilirliğini göstermektedir (Bottom, Gibson, Daniels ve Murnighan, 2002; Ohbuchi ve diğerleri, 1989). Bununla birlikte hasarın ve ihlalin onarımı için özür dilemenin, güveni yeniden inşa etmede başarısız olabileceğini gösteren çalışmalarda mevcuttur. Özür dilemek bir anlamda suçun kabul edilmesi anlamına geldiğinden, sonuçları iyileştirmede her zaman başarılı sonuçlar elde edilemez (Fehr ve Gelfand, 2010; Sigal, Hsu, Foodim ve Betman, 1988). Özetle, güven ihlalden dolayı sorumluluğu kabul eden ve pişmanlık duyan ifadeler olarak tanımlanan bir özürün, güven onarım çabaları açısından çelişkili sonuçlar doğurabileceğini görülmektedir. Böyle bir özür gelecekte bu tür ihlallerden kaçınma niyetinin sinyalini vermektedir. Ancak aynı zamanda bir suç kabulü de olduğundan güveni azaltıcı etkiye sahip olabilir.

### **2.3.2. Özür Dilemenin Güçlü Etkilerine Karşı Özür Dilememe**

Tüm ilişki bağlamlarında, insanların birbirlerini incittiğini görebiliriz. Bir ihlal sonrasında ihlali yapan kişi, zarar gören kişiden özür dileyip dilemeyeceğine ve nasıl özür dileyebileceğine ilişkin önemli bir kararla karşı karşıya kalır. İhlal sonrası yapmayı seçtiğimiz

eylemlerin zarar gören, ihlali yapan ve onların ilişkileri üzerinde dramatik etkileri olabilmektedir. Yüksek kaliteli özürler uzlaşmayı sağlamada son derece etkili olsa da, ihlal edenler genellikle kusurlu bir özür sunmayı, özür dilemeyi esirgemeyi veya zarar verdikleri kişilere savunmacı bir şekilde yanıt vermeyi seçebiliyorlar (Schumann, 2018).

İhlal edilmiş ya da haksızlık ile karşılaşmış kişilerden özür dilenmesi bu kişilerde duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde etkili olmaktadır. Bilişsel düzeyde, özür dileyen kişiye yönelik algı daha olumlu olacak şekilde değişebilmektedir. Duygusal düzeyde, özür dilemenin haksızlığa uğrayanların öfkesini azaltmaya yardımcı olduğu görülmektedir. Davranışsal düzeyde ise, özür dilenmesi halinde misilleme davranışından kaçınma görülmektedir (Slocum ve diğerleri, 2011). Tüm bu değişimlere rağmen, zaman zaman ihlalde bulunan kişinin özür dilemekten kaçındığı ve zarar gören tarafın da dilenen özü reddetme eğiliminde olduğu görülebilir (Dhami, 2012). De Cremer ve diğerleri (2011) çocukluktan itibaren verilen zarar için özür dilemenin ve nezaketle dilenen özü kabul etmenin okulda, oyunda, evde öğretilmekte olduğuna değinmektedirler. Ancak erken yaşlarda öğretilmesine rağmen bazen özürleri kabul etmekte başarısız olunabilir. Bu ve benzeri durumlar sosyal etkileşimi yeniden tesis etmeyi engelleyeceğinden insanlar bir özürün kabulüne önem vermekte ve özür kabul etmeyi suçlama eğilimine geçebilmektedir.

Kişilerin özür dileme ya da dilememe yönündeki eğilimlerinin bazı değişkenler ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu değişkenlerden biri ihlali yapan kişilerin duygularıdır. İhlal sonrası kişilerde yaşanan suçluluk ya da utanç duygularının kişilerin özür dilemeyi mi yoksa dilememeyi seçecekleri üzerinde etkili olduğu varsayılmaktadır. Örneğin, Tavuchis (1991), samimi bir özür için ihlali yapan kişinin üzgün hissetmesi, bunu ifade etmesi ve başkalarını dikkate alması gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Howell, Turowski ve Buro (2012) hissedilen suçluluğun, yapılan davranışın başkaları üzerindeki etkisini değerlendirmeye yol açtığını dolayısıyla empati ve onarıcı eylem biçimlerini tetiklediğini belirtirler. Utancın ise kişinin başkaları tarafından nasıl görüldüğü konusunda aşırı endişeye yol açması ile özürden kaçınmayı teşvik ettiği ifade belirtilir. Özür dileme ya da dilememe yönünde verilecek kararları etkileyen bir diğer değişken, verilen karardan duyulacak olan pişmanlıktır. Exline ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada amaç özür kararının nasıl verildiğidir. Sonuçlar suçun şiddetinin daha fazla olması, daha fazla pişmanlık duyulması, zarar verilen tarafın masum olması, yapıcı davranma arzusu, zarar verilen tarafla karşı karşıya kalma olasılığının daha yüksek olması, yapılanların kasıtlı olmaması, öfkenin azlığı, öncesinde yakın ve kararlı ilişkilerin varlığı gibi koşullarda özür dileme olasılığının daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

### **2.3.3. Özür ve Affetme İlişkisi**

İnsanlar kırılan, dağılan, hatta bitme noktasına gelen ilişkilerinde yeniden bir yapılandırmaya gitmek ve hatta affedilmek istemektedirler. Hal böyle olduğunda özür dilemek

başvurulabilecek yollarının başında gelmektedir. İnsan iletişimde ve etkileşiminde bu denli önemli yere sahip olan özür kavramının psikoloji ve danışmanlık alanlarında da ilgiyle ele alınması şaşırtıcı görünmemektedir. Nitekim Slocum ve diğerleri (2011) özür dileme konusuna psikolojide artan bir ilginin olduğunu söylemekte ve özellikle uzlaşma, affetme süreçlerinde özür dileme kavramının önemli bir değişken olarak ele alındığını vurgulamaktadırlar.

Özür ve affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında farklı yaklaşımların mevcut olduğu görülmektedir. İhlali yapan kişinin özür dilemesinin affedilmeyi kolaylaştırdığına dair bilgiler mevcuttur (Eaton ve Struthers, 2006; McCullough ve diğerleri, 1997; Struthers ve diğerleri, 2008). Özellikle fiziksel saldırganlığın affedilmesinde özür dilemenin affetme üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Gauché ve Mullet, 2005). Ancak bu bulguları desteklemeyen sonuçlar da mevcuttur. Örneğin, Zechmeister ve Romero (2002) özür dilemenin ve zararı karşılamanın, birçok kişi için affetme sürecinin kritik özellikleri arasında olmadığını belirtmektedirler. Bu bilgiler özür dilemenin affetme ile ilişkili olmasına rağmen, affetmenin gerçekleşmesi için her zaman yeterli ve gerekli olmayabileceğini düşündürmektedir.

Yaşanan bir ihlal sonrası dilenen özürün affetme üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı ele alınması ile birlikte, bu ilişkide başka değişkenlerin rolleri olduğu görülmektedir. Örneğin, kasıtlı ya da kasıtlı olmayan ihlallerin ardından gelen özürlerin affetme üzerindeki etkileri farklılaşmaktadır. Kasıtlı olan ihlalin ardından dilenen özürden sonra affetme olasılığının daha düşük olduğu, kasıtsız bir ihlalin ardından özür dilemenin ise affetme olasılığını yükselttiği bilinmektedir (Struthers ve diğerleri, 2008).

Schumann (2018) özür dilemenin önündeki engelleri ele aldığı çalışmasında üç ana engelin varlığından bahsetmektedir. Bunlardan ilki kişilerin zarar gören kişi ya da bu kişi ile kurdukları ilişki hakkında düşük düzeyde endişe duymasıdır. Özür dilemek için zarar verilen kişinin ihtiyaçlarının farkına varılması ve aradaki ilişkiye öncelik verilmesi gerekmektedir. Ancak kurulan ilişkin gördüğü hasardan düşük düzeyde endişe duyan ihlalcilerin, özür dilemek gibi ilişkiyi onarıcı davranışlarda bulunmaya daha az istekli oldukları düşünülmektedir. Nitekim empati ile özür dileme istekliliği arasında olumlu, narsistlik eğilimleri yüksek olanların özür dilememe istekliliği arasında ise olumsuz bir ilişki olduğu da bilinmektedir (Howell ve diğerleri, 2011). Diğer bir engel özür dilemenin kişisel imaj için tehdit olarak algılanmasıdır. Özür dilemenin suçu kabul etmek anlamına geldiği düşünüldüğünde, suçu kabul etmenin tehdit olarak algılanması ihlalcilerin özür dileme olasılıklarını düşürmektedir (Schumann ve Dweck, 2014). Üçüncü engel özür dilemenin etkisiz olarak algılanmasıdır. Bu durumda ihlal eden kişiler bir özürün affetme üzerindeki etkileri konusunda karamsardırlar. İhlalcilerin özür dilemenin olumlu sonuçlarını hafife aldıkları durumlarda özür dilemenin kabul edilme, zarar görmüş ilişkiyi onarma ve affetmeyi kolaylaştırmada yardımcı olma olasılığı yönünde yanlış değerlendirme yaptıkları görülmektedir (Leunissen, De Cremer, van Dijke ve Reinders Folmer

2014). Bu nedenle, bir ihlal durumunda özür dilemenin suçun verdiği zararı onaracağına inananların, özür dilemek için çaba harcamak konusunda isteksiz oldukları görülmektedir (Schumann, 2018).

#### **2.3.4. Özür İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde, özür dileme kavramının farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı araştırmalar, yurt dışı ve yurt içi alanyazın kapsamında ele alınmaktadır.

##### **2.3.4.1. Özür İle İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Konu insan ilişkileri ve etkileşimi olduğunda çatışmanın ve sosyal çıkmazların yaşanmama durumu söz konusu değildir. Bu gibi durumlarda gerek olumsuz duyguların hafifletilmek istenmesi gerekse verilen zarardan duyulan pişmanlık nedeni ile insanlar özür dilerler. 90'lı yıllar ile alanyazına giren özür kavramına artan ilgi ve merak, kavramın çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar ile giderek hız kazanmış görünmektedir.

Özür dilemenin çok küçük yaşlarda öğrenilmeye başladığına kanıt niteliğinde olan çalışma Irwin ve Moore (1971) tarafından yapılmıştır. Çalışma 31 okul öncesi çocuk ile deneysel olarak yürütülmüştür. Sonuçlar, altı yaşın altındaki çocukların bazı geleneksel sosyal adalet kavramlarını geliştirmiş olduğunu göstermektedir. Çocukların, ihlalcinin özür dilediği veya dilemediği durumları ayırt ettikleri, özür dileyeni dilemeyene tercih ettikleri, adil olanı adil olmayandan ayırmanın ötesinde karar verdikleri ve yaşın artması ile birlikte adalet kavramlarının daha iyi anlaşıldığını göstermektedir. Sonuçlar Wellman, Larkey ve Sommerville (1979) tarafından yapılan çocukların özür dileyen kişilerin niyetini anladıklarını vurgulayan çalışma ile de tutarlılık göstermektedir.

Darby ve Schlenker (1982) tarafından yapılan çalışmaya 40 çocuk katılmıştır. Deneysel olarak planlanan çalışmada amaç, istenmeden yapılan küçük ya da büyük sonuçlara neden olan bir ihlal durumunda kalan çocukların, düşük ya da yüksek sorumluluğu olan ihlalcie verdikleri tepkileri incelenmektedir. Sonuçlar çocukların ciddi çıkmazların, yüksek sorumluluğun ve büyük sonuçların bir arada bulunduğu durumlara en büyük cezaları önerdiğini göstermektedir. Çocuklar daha ayrıntılı özürler sunanları daha olumlu değerlendirilmekte, daha az suçlanmakta ve daha çok affetmektedirler. Bu bulgulara ek olarak çocukların, kullanılan özür düzeyine karşı hassas davrandıkları da gözlenmektedir. Örneğin, çocukların üstünkörü özür dileyen kişiyi özür dilemeyen kişiye tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca standart bir özür kullanan ya da zarar görene verdiği zararı telafi etmek için girişimde bulunulan özür dileme çeşitlerine karşı daha ilgili oldukları da görülmektedir.

Özür dilemenin birlikte ele alındığı değişkenler arasında zararın şiddeti ve zarar görende oluşan duygular önemli yer tutmaktadır. Ohbuchi ve diğerleri (1989) deneysel çalışmalarında özür dilemenin saldırganlık üzerindeki etkilerini incelemektedirler. Çalışmaları iki basamaktan oluşmaktadır. Bu basamaklar gerçek ve varsayımsal zarar koşullarını

içermektedir. Sonuçlar ihlali yapanın özür dilememe koşuluna kıyasla özür dileme koşulunda daha olumlu, daha az nahış algılandıkları görülmektedir. Ayrıca zarar görenlerin daha az saldırganlık eğiliminde olduklarını da görülmektedir. Bu sonuçlar, bir özürün saldırganlığı önleyici etkilerine ilişkin hipotezleri doğrular niteliktedir. Çalışma sonuçlarından bir diğeri ise zararın ciddiyetinin saldırganlık üzerindeki etkileri azalttığıdır. Zarar şiddetli olduğunda, zarar görenin öfkesini ve saldırganlığını hafifletmek için kapsamlı bir özür gerekebileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Özür dileme ile ilişkisi incelenen diğeri bir konu da güvendir. Kim ve diğeri (2006) 189 lisans öğrencisi ile deneysel çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada dürüstlük temelli bir güven ihlalden sonra içsel ve dışsal bir atıf ile özür dilemenin güven onarım sonuçları üzerindeki etkileri incelenmektedir. Sonuçlar güveni sarsılan tarafın, sarsılan bu güvenin onarımı aşamasında temel bileşenler olan yeterlilik ve dürüstlük boyutlarına göre farklı tepkiler verdiklerini göstermektedir. Yeterlilik, bir iş için gerekli olan teknik ve kişiler arası becerilere sahip olma derecesi olarak tanımlanırken, dürüstlük kişinin kabul edilebilir olduğu düşünülen bir dizi ilkeye uyma derecesi olarak tanımlanmaktadır. Güvenin yeterlilik boyutuna ilişkin meseleler ile ilgili ihlaller için özür dilemenin, ancak dürüstlük ile ilgili meseleler ile ilgili ihlaller için reddetmenin güveni daha başarılı bir şekilde onarıldığını ortaya koymaktadır.

Güven konusunun ele alındığı bir diğeri çalışmada Kim ve diğeri (2004) bir ihlalin ardından özür dilemenin ya da ihlali reddetmenin güveni onarma üzerindeki etkilerini incelemektedirler. Özür, bir güven ihlali için hem sorumluluğu hem de pişmanlığı kabul eden bir ifade olarak tanımlanmaktadır. İnkâr (reddetmek) ise bir iddianın açıkça doğru olmadığını beyan edildiği, hiçbir sorumluluğun kabul edilmediği ve dolayısıyla pişmanlık duyulmama durumunu olarak ifade edilmektedir. Çalışma 200 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada özür dilemenin ya da reddetmenin güven üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, kişisel yeterlilik meseleleriyle ilgili ihlaller için özür dilenmesi durumunda güvenin başarılı şekilde onarıldığını göstermektedir. Ancak dürüstlük meseleleriyle ilgili ihlaller için ise durumu reddetmek güvenin daha başarılı bir şekilde onarıldığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, güveni onarmak için özürün ve inkârın göreceli etkilerinin ihlalin türüne bağlı olacağı tahminlerini desteklemektedir.

Özür kavramına ilişkin alanyazında, insanların zaman zaman özür dilemeyi tercih etmeme durumu detaylı şekilde ele alınmaktadır. Hangi durumlarda insanların özür dilemeyi tercih etmediği ve bu durumun zarar gören üzerindeki etkileri de incelenen boyutlar arasındadır. Jehle ve diğeri (2012) tarafından yapılan deneysel çalışmada gerçek ya da varsayımsal mağdurların özür dileme koşuluna nasıl tepki verdikleri incelenmektedir. Çalışmaya 92 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Sonuçlar, incinen kişilerin özür dileme koşulunu özür dilememe koşuluna oranla daha olumlu algılandıklarını göstermektedir. Ek olarak,

en yararlı etkilerin gönüllü olarak özür dilenen koşulda ortaya çıktığı ve inciten kişinin samimiyetine inanmanın affetme üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Özür dileme ve dilememe durumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen benzer bir çalışma Howell ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada suçluluk eğilimi, utanç eğilimi ve özür dileme eğilimindeki bireysel farklılıklar ölçülmektedir. Çalışmada Özür Dileme Eğilimi Ölçeği, Bilince İlişkin Duyuş Testi-3 kullanılmaktadır. 90 Kanadalı üniversite öğrenci ile yapılan çalışmanın ilk kısmından elde edilen sonuçlar, kendilerini genel olarak özür dilemeye istekli olarak tanımlayan kişilerin, aynı zamanda kendilerini suçluluk deneyimlerine yatkın olarak tanımladıklarını göstermektedir. Çalışmanın ikinci kısmında ise 338 Kanadalı üniversite öğrencisi ile Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi, Suçluluk ve Utanç Eğilimi Ölçeği ölçme aracı olarak kullanılmaktadır. Sonuçlar hem suçluluk eğilimi ile özür dileme isteği arasında hem de empati ile özür dileme istekliliği arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, bir ihlal sonrasında zarar veren tarafın özür dilemeye yönelik tutumlarına ışık tutar niteliktedir. Zarar gören tarafın kendisinden özür dilenmesi halinde neler yaşadığı da başka bir merak konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Slocum ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışma bu soruya yanıt aramaktadır. Kişilerin kendilerinden özür dilenmesini nasıl deneyimlediklerini ve nasıl yorumladıklarını belirlemek amacı ile yapılan çalışma 23 Avustralyalı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler bire bir görüşme yöntemi ile elde edilmiştir. Sonuçlar, özürün sabit bir içeriği olmadığını haksızlığa uğrayanların isteklerinin duruma göre değiştiğini göstermektedir.

Exline ve diğerleri (2007) Amerika Birleşik Devletleri'nde 93 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri deneysel çalışmalarının ilk bölümünde özür dileme ve dilememe durumlarını karşılaştırmışlardır. Çalışma sonuçları ilişki bağlamı, suçun özellikleri, gücendirilen tarafın tepkileri ve gücendirilen tarafa yönelik tutumlar dahil olmak üzere birçok durumsal faktörün özürün önemli yordayıcıları olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Özür dileme durumunda hem ilişkisel hem de kişisel sonuçlar, özür dilenmeyen durumlara göre daha olumlu olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışma yakın ve olumlu ilişkilerde, gücemiş tarafların yapıcı davranmaları halinde özür dileme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışmanın ikinci basamağında ise özür dileme ya da dilememe koşulunda duyulan pişmanlık ele alınmıştır. 76 katılımcı ile gerçekleştirilen bu kısımda elde edilen sonuçlar, katılımcıların özür dilememe durumlarında özür dileme durumlarından daha fazla pişmanlık bildirdiklerini göstermektedir.

İhlal sonrası yaşananları zarar gören tarafından ele alan bir diğer çalışmada Bennett ve Earwaker (1994) yaşanan bir ihlal durumunun ardından zarar gören yani ihlal edilen tarafın özürü kabul etme veya reddetme olasılığına odaklanmaktadır. Çalışma 200 İskoçyalı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Deneysel olarak planlanan çalışmada yüksek ve düşük sorumluluk ile

yüksek ve düşük şiddet durumu arasındaki ilişki sorgulanmaktadır. Çalışma sonuçları, ihlali yapanın yüksek derecede sorumlu olduğu ve sonuçların daha ciddi olduğu durumlarda özrü kabul etmeye dair verilen yanıtların daha olumsuz veya zorlayıcı olduğunu göstermektedir. Ek olarak, zarar görenin öfkesinin bir özür ile ne derece azaldığına dair sunulan bilgiler, olayın ciddiyeti ile önemli ölçüde ilişkili bulunmaktadır. Bir olayın sonucu o kadar ciddi olmadığında öfke daha kolay dağılırken, ciddiyetin arttığı durumlarda öfkenin dağılması daha zor görünmektedir.

Fehr ve Gelfand (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışma amaç ilişkisel ve özerk benlik yapılarının özür bileşenlerinde değişiklikler yaratıp yaratmayacağını sınamaktır. Bilindiği üzere güçlü bağımsız benlik kurguları olan bireyler özerklik, bireysellik gibi belirgin özellikler sergilerler. Bu benlik kurgusuna sahip bireylerin bir ihlalden sonra dylenecek özürde tazminat teklifleri bileşeni ile daha fazla, empati ifadeleriyle ise daha az ilgilenecekleri varsayılmaktadır. İlişkisel benlik kurguları olan bireylerin ise, empati ifadelerini içeren özürlerle, kolektif benlik kurguları olan bireylerin ise ihlal edilen kuralların/normların kabulünü içeren özürlerle en olumlu tepkiyi verecekleri varsayılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan bir üniversitede öğrenim gören 175 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen Özür Bileşeni Ölçeği, Benlik Kurgusu Ölçeği ile veriler elde edilmiştir. Araştırma sonuçları ihlal edilen kişilerin kendi kurgularıyla uyumlu olan özürlerle en olumlu tepkiyi verdiklerini göstermektedir.

Frantz ve Bennigson (2005) tarafından yapılan çalışmada özür dilemede zamanlamanın rolü ve samimiyeti incelenmektedir. İki deneysel çalışmadan oluşan araştırmanın ilkinde gerçek yaşam çatışmalarına, ikincisinde ise varsayımsal bir çatışmaya odaklanılmaktadır. Her iki çalışmada da, bir özür ne kadar geç gelirse o kadar etkili olacağı tahmin edilmektedir. Ek olarak, geç gelen özürlerin daha fazla memnuniyet yaratacağı düşünülmektedir. çünkü geç özür dileyenlerin kendilerini ifade etmek için daha fazla fırsata sahip olacakları ve daha iyi anlaşılacakları için çatışmanın çözümünden daha fazla memnuniyet sağlanacağı düşünülmektedir. Araştırmaya toplam 107 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Sonuçlar, kendini ifade edebilme ve anlayış sonrası dilenen bir özrün, bu koşullar olmadığında başka bir deyişle erken gelen bir özürden daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, bir özrün zamanlamasının önemli olduğunu göstermiştir. Ek olarak, erken bir özrün hiç özür dilememekten daha iyi olduğu ifade edilmiştir.

Yaşanan bir ihlalin ardından özür dileme niyetinde olan kişilerin öncelikle affedilmek istedikleri bilinmektedir. Struthers ve diğerleri (2008) ihlal eyleminin kasıtlı olma ya da olmama durumunun affetme üzerinde nasıl farklılık yarattığını anlamak istemektedirler. Üç basamaklı deneysel çalışmaya toplamda 339 kişi katılmaktadır. Sonuçlar, niyet atıflarının (kasıtlı ya da kasıtsız olması) ardından özür dilemenin her zaman affetmeye yol açmadığını



göstermiştir. Kasıtlı olan bir ihlalin ardından dilenen bir özürden sonra affetme olasılığının daha düşük olduğunu görülmüştür. İhlal durumu kasıtsız olduğunda ise özür dilemenin ardından affetme olasılığı daha yüksektir.

Yurt içi alanyazın incelendiğinde özür kavramına ilişkin çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Kısıtlı olan çalışmalar incelendiğinde ise kavramın psikoloji haricinde uluslararası ilişkiler (Özlük, 2015), din felsefesi (Mücahit, 2019), dilbilim (Çetinavcı, 2012; Nazlı, 2018), yabancı dil öğretimi (Bayat, 2017) gibi alanlarda ilgilenildiği görülmektedir. Psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarında ise bu çalışma kapsamında kavrama yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

## **2.4. Empatik Eğilim İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

Empatik eğilim kavramına dair kuramsal çerçeveyi oluşturabilmek için öncelikle empati kavramını anlamak gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmanın bu bölümünde öncelikle empati kavramı ele alınacak ardından empatik eğilim kavramına dair alanyazın ve yapılan çalışmalara ait bulgular hakkında bilgi verilecektir.

### **2.4.1. Empati**

Psikoloji alanında araştırma yapan, çalışan, merakı ve ilgisi doğrultusunda bu alanla temas eden herkes empati kavramı ile sıklıkla karşılaşmaktadır. Hatta günlük yaşamda empatinin konuşmalarımızda yer aldığına bir çoğumuz şahitlik etmişizdir. Empati kavramının tanımını danışmanlık, psikoloji, felsefe, sosyoloji, sosyal hizmet ve antropolojinin çeşitli disiplinlerinde görmek mümkündür (Chung ve Bemak, 2002). Bu durumun bir getirisi olarak empati, son zamanlardaki kapsamlı ampirik çalışmaların odak noktası haline gelmiştir (Tully ve diğerleri, 2015). Hem bilimsel hem de sosyal alanda ilişkide olduğumuz diğer kavramlar gibi empati kavramının da birden fazla tanımına rastlamaktayız. Kaya ve Siyez (2010) bu durumu empati kavramının çok boyutlu yapıya sahip olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlamaktadırlar. Nitekim empati gibi çok boyutlu kavramların tanımlanmasında ortaya çıkan bu durumla psikoloji alanyazında sıklıkla karşılaşırız.

Jolliffe ve Farrington (2004) empatinin kavramsallaştırılması konusunda fikir birliği olmamasına rağmen araştırmacıların empatinin belirli yönleri hakkında anlaşmaya varmış gibi göründüklerini ifade etmektedirler. Bunlardan ilki, empatinin var olduğu ve bireyler arasında farklılık gösterdiği bilgisidir. İkincisi, empatinin ölçülebileceği ve belirli araçlarla bu ölçümün güvenilir ve geçerli şekilde elde edilebileceği bilgisidir. Üçüncüsü ise empatinin davranış üzerinde bir etkisi olduğu ve daha yüksek düzeyde empatiye sahip olanların, bir başkasının algılanan duygusuna daha duyarlı bir şekilde davrandığı bilgisidir.

Empatinin tanımlanmasında sıklıkla bir başkasının yaşadığı süreçlere dair duyulan duyarlılık konusuna vurgu yapılmaktadır. Nitekim Smith (2006) empatiyi başkalarının zihinsel durumlarına karşı duyarlılığı ve anlayışı ifade ettiği şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanıma benzer

şekilde Hogan (1969) empatiyi diğerinin zihinsel durumunu kişinin kendisi için inşa etme eylemi olarak tanımlamaktadır. Haigh (2009) empatiyi, duyguları ve hisleri tanımlayabilmek olarak ifade etmekte ve sosyal davranışı anlamak için kritik öneme sahip olduğunu dile getirmektedir. Görüldüğü üzere tanımlardan bazıları zihinsel süreçlere bazıları ise duygusal öğelere vurgu yapmaktadır. Bu durum empatinin bilişsel bir süreç mi, duygusal bir süreç mi ya da her ikisi birden mi olduğu sorusunu gündeme getirmektedir.

Cohen ve Strayer (1996) empatinin bilişsel ve duygusal süreçlerin ortak işleyişini içerdiğini ifade etmektedirler. Buna göre empatinin bilişsel süreci diğerinin duygusunu anlayabilme kapasitesini ifade eder. Duygusal süreci ise diğerinin mevcut duygusal durumunun paylaşılabilmesi ve karşılık olarak en uygun tepkinin verilebilme kapasitesini ifade eder. Başka bir deyişle empatinin duygusal bileşeni başkalarınınkiyle tutarlı duyguların dolaylı deneyimlerini; bilişsel bileşeni ise diğerlerinin duygularını anlamayı içerir (de Wied, Goudena ve Matthys, 2005; deKemp, Overbeek, de Wied, Engels ve Scholte, 2007).

Özetle, empati kavramının tanımlanmasında birden fazla yaklaşımın olduğunu görülmektedir. Bazılarında empatinin bilişsel yönüne dikkat çekilirken bazılarında ise duygusal yönüne vurgu yapılmaktadır. Smith (2006) bu durumu bilişsel ve duygusal empatinin iki farklı kapasite olabileceği düşünceleri bulursa da gerçek empatinin ikisinin birleşimi olduğunu dile getirmektedir.

#### **2.4.2. Empati, Psikopatoloji ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi**

Empati, insan ilişkilerinin ve iletişiminin temel taşlarından biri olup, kişinin karşısındaki bireyi anlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010). İnsanların yaşamları süresince temasta, iletişimde ve etkileşimde oldukları diğerleri düşünüldüğünde bahsi geçen empati kavramının önemi daha fazla belirginleşmektedir. Alanyazında empati kavramının özellikle psikopatoloji ile ilişkisine ve psikolojik danışma/psikoterapi alanındaki kullanımına yönelik araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde öncelikle empati ile psikopatolojik durumların ilişkisinin incelendiği çalışmalara ve danışmanlık alanında empatinin ele alınış biçimine ağırlık verilmektedir.

Jolliffe ve Farrington (2006) empati ve empatinin kazanılmasının, yeterli ahlaki gelişimin temel bileşenleri olduğunu ifade ederler. Benzer şekilde Hogan (1969) empatiyi başka birinin durumunun veya ruh halinin entelektüel veya yaratıcı bir şekilde kavranması olarak tanımlamaktadırlar. Empatinin özellikle ahlaki gelişim de dahil olmak üzere geniş bir sosyal fenomen yelpazesini anlamak için merkezi öneme sahip olduğunu ifade ederler. Empatinin gelişiminin bireysel ve toplumsal alandaki etkileri üzerine odaklanan düşünceler empatinin yardım etme, şefkat (Hoffman, 2008, Mehrabian ve Epstein, 1972; Tully ve diğerleri, 2015) ve prososyal davranışı teşvik edebileceğini söylerler (Davis, 2015; Mehrabian, 1997, Roberts ve Strayer, 1996; Spinrad ve Gal, 2018). Hoffman (2008) ahlak, empati ve prososyal davranışın

birbirleri ile nasıl ilişki olduğunu net şekilde özetlemektedir. Buna göre kişiler empatik olarak bir diğerinin duygu ve durumunu kavrayabildiklerinde mevcut durum kişileri empatik olarak sıkıntıya sokar. Oluşan bu empatik sıkıntı kişileri diğerlerine yardım etmeye motive eder. Çünkü empatik sıkıntı yaşayan kişi diğerine yardım ettiği koşulda yaşanan empatik sıkıntı hızlıca düşecek ve bu durum kuşkusuz yardım etmeme koşulundan daha iyi hissettirecektir. Kısaca empatik sıkıntı ahlaki güdü ile birlikte prososyal davranışta bulunmamıza neden olmaktadır.

Empati ve prososyal davranış arasındaki ilişkiden yola çıkan Jolliffe ve Farrington (2006) empati eksikliğinin saldırgan ve antisosyal davranışla ilişkili olabileceğini öne sürmektedirler. Empatinin saldırgan davranışı açıkça azalttığını dile getiren Björkqvist, Österman ve Kaukiainen (2000) özellikle küçük yaşlardan itibaren çocuk gelişimi ve eğitiminde empatinin dikkatle ele alınması gerektiğini ifade ederler. Bilişsel ve duygusal empatinin suç ile ilişkisini ele alan çalışmaların meta-analiz sonuçları, düşük bilişsel empatinin suç işlemeyle güçlü bir şekilde ilişki olduğunu göstermektedir. Düşük duygusal empatinin ise suç işlemeyle zayıf şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Jolliffe ve Farrington, 2004). Mehrabian ve Epstein (1972) tarafından yapılan deneysel çalışmaların sonuçları da benzer şekilde empatinin saldırganlığı engellemek adına tek başına yeterli olmamakla birlikte, saldırgan davranış üzerinde ciddi etkileri olduğunu göstermektedir.

Empatinin depresyon ile ilişkisine bakıldığında ilgi çekici sonuçların olduğu görülmektedir. İnsan ilişkileri açısından son derece kıymetli olan empatinin aşırı düzeyde veya belirli kişisel özelliklerle birlikte olmasının depresyon riskini arttırdığı ifade edilmektedir (O'Connor, Berry, Lewis, Mulherin ve Crisostomo, 2007; Tully ve diğerleri, 2015). Başkalarının sıkıntılarında aşırı yüksek veya düşük bilişsel empati veya zayıf duygu düzenleme ile birlikte verilen yüksek duygusal empatik tepkilerin yüksek depresyon ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ek olarak, ılımlı ve iyi düzenlenmiş empatinin, depresyona karşı en büyük korumayı sağladığı bilinmektedir (Tully ve diğerleri, 2015).

Empatinin psikolojik danışma alanında ele alınışına bakıldığında, Freud'dan Rogers'a kadar empatinin danışan ve danışman ilişkisindeki yerinin sıklıkla ele alındığı görülmektedir (Gladstein, 1970). Geleneksel psikanalitik yaklaşımda, empatik anlayışın köklerinin Freud'un ilk yazılarına değin uzandığı görülmektedir (Hartley, 1995). Davranışçı yaklaşımlar göz önüne alındığında ise empatinin, diğer yaklaşımlara kıyasla daha az önemli olacağı düşünülmektedir (Gladstein, 1983). Ancak diğer yaklaşımlarda olduğu gibi davranışçı yaklaşımlarda da empatinin danışma sürecindeki rolü üzerinde önemle durulmaktadır. Özellikle bilişsel davranışçı bakış açısına göre sıcaklık, doğru empati ve içtenlik gibi özellikler danışma sürecinin etkinliğine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Feller ve Cottone, 2003). Ancak kuşkusuz kavrama en büyük ilginin Rogers tarafından verildiği görülmektedir. Rogers (1983), empatik olmanın ne olduğunu,

ne olmadığını ve bunun danışan ile danışman üzerindeki etkilerini açıkça dile getirmektedir. Empatik olmanın değerinin anlaşılammış olmasına değinen Rogers, empatinin hem danışan hem de psikolojik danışman için önemine dikkat çekmektedir. Ona göre empatik olmak, bir kimsenin içsel referans çerçevesini doğru olarak algılamaktan geçmektedir. Danışmanın, danışanın incinme veya hoşlanma durumunu kendi hissetmiş ve nedenlerini böylece algılamış gibi hissetmesi gerekli bir koşul olarak görülmektedir. Danışma sürecinde empatinin bir araç olarak kullanılabilceği ifade edilmektedir. Danışanın yaşantısına odaklanarak bu yaşantıyı engeller olmaksızın yaşamasına imkan sağlamak, danışanın ilerlemesine yardımcı olmaktadır. Öyle ki, danışman danışanın belki de korktuğu unsurları empati aracılığı ile ona geri sunmakta ve danışanın içsel referanslarından yararlanarak yaşantısının akmasına yardımcı olmaktadır.

Rogers (2013: 402) empatinin terapideki yeri ve danışmanın buradaki yaklaşımı ile ilgili şöyle söylemektedir:

Terapinin dördüncü koşulu terapistin hastanın içerden gördüğü dünyasına dair tam ve empatik bir anlayış deneyimlemesidir. Hastanın gizli dünyasını adeta kendisinin dünyasıymış gibi hissetmesi ama hiçbir zaman buradaki “adeta” niteliğini unutmamasıdır. Ve empatinin terapide elzem olduğu görülmektedir. Anlatmaya çalıştığımız koşul, hastayı saran öfke, korku ya da şaşkınlığı adeta sizinmiş gibi hissetmek ama kendi öfke, korku ve şaşkınlığınızı buna karıştırmamaktadır.

Terapötik ilişkide empatinin varlığı danışan için son derece önemlidir. Danışanın kendini anlaşılmiş hissetmesi sürece devam etme kararını etkilemektedir. Nitekim doğru empati boyutunun, danışanların ilk görüşmeden sonra sürece devam etme veya sonlandırma kararını belirlemede hayati bir rol oynadığı bilinmektedir (Altmann, 1973). Barkham ve Shapiro (1986) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları, danışanların ilk oturumlarda daha düşük derecede empati algıladığını ancak devam eden oturumlar için bu algının hem danışan hem de danışman için daha yüksek olduğunu göstermektedir. Greenberg, Elliott, Watson ve Bohart (2001) empatik bir danışmanın bazı görevleri olduğunu ifade etmektedirler. Buna göre empatik danışmanın birincil görevi, sözcüklerden ziyade deneyimleri anlamaktır. Empatik danışman, yalnızca danışanlarının kullandıkları kelimelerin içeriğini yansıtmaz. Genel hedeflerin yanı sıra hem açık hem de dolaylı olarak anbean deneyimleri anlar. Danışanların duygularına, algılarına, kurgularına, değerlerine, varsayımlarına ve diğer insanlara ya da durumlara ilişkin görüşlerine odaklanır. Danışanların deneyimlerini kelimelerle sembolize etmelerine ve duygusal tepkilerini takip etmelerine yardımcı olan empatik danışman, danışanların deneyimlerini derinleştirebilir ve duygularını, değerlerini ve hedeflerini inceleyebilir. Empatinin farklı danışanlar için ne ifade ettiğini de göz önüne alınmalıdır. Danışman nerede ve ne zaman empatik bir şekilde yanıt vermesi gerektiğini bilmelidir. Bu nedenle danışma becerilerinde deneyim ve tecrübenin önemli olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde Rogers (1983) deneyimli danışmanların daha empatik olabileceğini söylemektedir.

Terapötik ilişkide sürecin işleyişi yönünden empatinin ele alınışını incelediğimizde, Rogers'ın terapötik ilişkide empatiyi gerekli ve yeterli koşullardan biri olarak ifade ettiğini görmekteyiz (Gladstein, 1983). Feller ve Cottone (2003) empatinin terapötik ittifakın temel bir bileşeni olduğunu ve danışmanlık sürecinde empatinin gerekli olduğunu ifade etmektedirler. Benzer şekilde Chung ve Bemak (2002) terapötik ittifakın empati kavramına dayandığını söylemektedirler. Sürecin işleyişi düşünüldüğünde danışmadan alınan fayda göz ardı edilemez. Clark (2010) empatinin bu aşamada da etkili ve olumlu tedavi sonuçlarını teşvik etmede öne çıkan bir faktör olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik danışma perspektifine kültürel açıdan bakan Chung ve Bemak(2002) farklı danışanlarla etkili çalışabilmek için danışmanın kültürel empati göstermesinin ve sergilemesinin çok önemli olduğunu ifade etmektedirler. Danışmanın kültürel olarak duyarlı empatisi olmadan, danışanların danışmanlığı erken bitirme olasılığı ve danışmanın danışanlar üzerinde etkisiz kalma tehlikesi olduğunu ifade edilmektedir.

Bu bölümde empati kavramının psikopatoloji ve psikolojik danışma süreci içerisindeki yerine ve önemine değinilmeye çalışılmıştır. Alanyazın incelemelerinde kuramsal bilginin incelenmesi kuşkusuz büyük önem arz etmektedir. Ancak hem kuramsal hem de uygulamayı bir arada bulunduran psikolojik danışma alanında, kavramların ve olguların danışma sürecinde nasıl ele alındığına değinilmeden geçilmesi büyük eksiklik yaratmaktadır. Bu nedenle bu bölümde empati kavramının danışanlar, danışmanlar ve danışma süreci açısından önemi ele alınmaya çalışılmıştır. Özetle, empatinin sürecin her aşamasında, süreci yaşayan her iki taraf hatta sürecin kendisi için dahi büyük bir öneme sahip olduğu görülmektedir.

#### **2.4.2. Empati ve Empatik Eğilim**

Empati insan ilişkilerinin ve iletişimin temel taşlarından biri olup, kişinin karşısındaki bireyi anlama gücü olarak tanımlanmaktadır (Kaya ve Siyez, 2010). Yıllar içerisinde farklı tanımlamaları yapılmış olan empati kavramı Dökmen (1988, 2005) tarafından empatik eğilim ve empatik beceri olmak üzere iki yönüyle ele alınmaktadır. Empatik beceri kişilerin empati kurma becerisini ifade ederken, empatik eğilim kişilerin günlük yaşamlarında empatik davranışta bulunma eğilimlerini ifade etmektedir.

Empati ve empatik eğilim ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle bazı değişkenler ile ilişkisinin sıklıkla incelendiği görülmektedir. Bunlardan ilki cinsiyettir. Lennon ve Eisenberg (1987) kadınların erkeklere oranla daha fazla empatik olduğunu ifade etmektedirler. Benzer sonuçlar farklı meslek ve ilgi alanlarına sahip kişiler içinde bulgulanmaktadır. Örneğin Quince, Parker, Wood ve Benson (2011) tarafından tıp eğitimi alan öğrenciler ile ve Hsiao, Tsai ve Kao (2013) tarafından hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmaların sonuçları da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha empatik olduğunu göstermektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda da bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara rastlamak mümkündür. Preti, Vellante, Baron-Cohen, Zucca, Petretto ve

Masala (2011) tarafından İtalyan katılımcılarla, Hsiao ve diğerleri (2013) tarafından yapılan Tayvanlı katılımcılarla, Chen, Feng, LV ve LU (2018) tarafından Çinli katılımcılarla yapılan çalışmalarda kadınların empatik olma düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyetin empatik eğilim ile ilişkisine bakıldığında ise özellikle yurt içi alanyazında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklar olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Çakmak ve Demirbaş (2014) çalışma sonuçları kadınların empatik eğilim puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun içinde yaşanan toplum ve kültür gereği farklı sosyalleşme süreçlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Akbulut ve Sağlam (2010) tarafından sınıf öğretmenleriyle; Çelik (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle; Yakupoğulları ve Yağan Güder (2020) tarafından anne ve babalarla; Saygılı, Kırıktaş ve Gülsoy (2015) tarafından öğretmenlerle; Acun Kapıkıran (2009) tarafından öğretmen adaylarıyla; Yayan, Dağ ve Düken (2018) tarafından hemşireler ile yapılan çalışmalarda da kadınların erkeklere göre empatik eğilim düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyetler arasında bulguların bu fark çocukluk çağlarından bu yana kız çocuklarının diğerlerinin duygularını anlama yönünde daha fazla veriyle, erkek çocuklarının ise bu tür beklentilerle daha az karşı karşıya kalmalarından kaynaklanabileceği yönünde yorumlanmaktadır. Ek olarak cinsiyet rollerinin kız ve erkek çocukların yetiştirilmesinde etkili olduğu da düşünülmektedir (Acun Kapıkıran, 2009; Çelik, 2021). Bununla birlikte empatik eğilim puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Aydın, 2021; Eraslan, 2016; Kula ve Akbulut, 2020; Şahin ve Kumcağız, 2017).

Empati ve empatik eğilime ilişkin çalışmalarda ele alınan bir diğer demografik değişken yaştır. Lennon ve Eisenberg (1987) empatinin yaş ile birlikte arttığını net şekilde ifade etmektedirler. Yurt içi alanyazın incelendiğinde empatik eğilim ile yaş arasındaki ilişkinin farklı birçok örneklem grubunda sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Örneğin Eraslan (2016) tarafından ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada yaşın artması ile empatik eğilim düzeyinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada Dilsiz (2021) verilerini yaşları 18 ile 65 arasında değişen geniş bir yaş aralığına sahip örneklemden almaktadır. Sonuçlar empatik eğilim düzeyi ile yaş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle kişiler yaş aldıkça, empatik eğilim düzeyleri de artmaktadır. Ancak empatik eğilim ile yaş değişkeninin ele alındığı bazı çalışmalarda ise bu iki değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Yılmaz ve Akyel (2008) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları ile yaptıkları çalışmada; Çelik ve Çağdaş (2010) tarafından okul öncesi öğretmenleri ile yapılan çalışmada; Dizer ve İyigün (2007) tarafından yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşireler ile yapılan çalışmada; Özcan (2012) tarafından hemşireler ile yürütülen çalışmada; Onay, Egüz ve Ünal

(2015) tarafından öğretmen adaylarının empatik eğilimlerini demografik değişkenler açısından değerlendirildiği çalışmada; Palavan ve Ağboyraz (2017) tarafından sınıf öğretmenleriyle; Oral ve Kolburan (2019) tarafından çekişmeli boşanma süreci devam eden bireylerin empatik eğilimlerini çeşitli değişkenler açısından ele aldıkları çalışmalarında empatik eğilim düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bahsedilen araştırmaların örneklemelerinden de anlaşılacağı üzere çalışmalarda sıklıkla yardım veren (hemşirelik, tıp, psikoloji, psikolojik danışmanlık gibi) meslek grupları ele alınmaktadır. Özellikle sağlık hizmetlerini yürütülmesinde empatik iletişimin önemi büyük önem taşımaktadır (Akgöz, Özçakar, Atıcı, Altınsoy, Tombul ve Kan, 2005). Bu açıdan düşünüldüğünde özellikle tıp, hemşirelik, ebellek gibi sağlık hizmeti veren ve psikoloji, psikolojik danışma ve psikiyatri gibi ruh sağlığı alanında hizmet veren gruplarda empatik eğilime dair çalışmaların giderek artan bir hızla ele alınması şaşırtıcı görünmemektedir.

Çalışmanın bu bölümünde empati ve empatik eğilim ile ilgili alanyazın detaylı şekilde ele alınmaya çalışılmıştır. Empati kavramının yıllar içerisinde artan bir ilgi ile farklı örneklem grupları ve farklı değişkenler ile ele alındığı net şekilde görülmektedir. Özetle, empati ve empatik eğilim kavramlarının hem bilimsel hem de sosyal bakış açısıyla ele alınan ve güncelliğini kaybetmeyen bir kavram olduğu söylenebilir.

#### **2.4.3. Empati ve Empatik Eğilim İle İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde, empati ve empatik eğilim kavramının farklı değişkenler ile birlikte ele alındığı araştırmalar, yurt dışı ve yurt içi alanyazın kapsamında ele alınmaktadır.

##### **2.4.3.1. Empati ve Empatik Eğilim İlgili Yurt Dışında ve Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Alanyazına bakıldığında empati kavramının okul çağı çocuklarından ergen gruba, mesleki olarak empati kavramına ilişkin yeterliliği olması gerektiği düşünülen gruptan lisans öğrencilerine kadar uzanan geniş bir kitle ile çalışıldığı görülmektedir.

Yakupoğulları ve Yağan Güder (2020) tarafından yapılan çalışmada amaç 60-72 aylık çocukların değer edinimlerinde anne ve babalarının empati eğilimlerinin rolünü araştırmaktır. Araştırmaya 170 çocuk ve anne babalar katılmaktadır. Veriler Okul Öncesi Değerler Ölçeği ve Empati Eğilimi Ölçeği kullanılarak elde edilmektedir. Sonuçlar çocukların değer düzeyleri ile anne ve babalarının empati eğilim düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından yapılan çalışmada duygusal ve bilişsel empatiyi ölçmeyi hedeflemektedirler. Çalışma 363 ergen katılımcı ile yürütülmektedir. Veriler Temel Empati Ölçeği ile toplanmaktadır. Sonuçlar, kız ergen grubun hem duygusal hem de bilişsel empati konusunda erkeklerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Ayrıca bilişsel empatinin dışa dönüklük, duygusal empatinin ise nevrozizm ile pozitif ilişkili olduğu

görülmektedir. Ek olarak zorbalığa uğramış ergenlere yardım edecek akranlarının da yüksek empatiye sahip oldukları görülmektedir.

Benzer bir örneklem grubu ile yapılan çalışma Eraslan (2016) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenimine devam eden 189 öğrenci ile yürütülmektedir. Çalışmada amaç, empatik eğilim ve duygusal zeka düzeylerinin cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenler ve spor yapma durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini araştırmaktır. Bu amaç ile veriler Empatik Eğilim Ölçeği, Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmektedir. Sonuçlar, çalışmaya katılan öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yaşları arttıkça empatik eğilim düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Cinsiyette olmayan ancak yaşta olan bu farklılık, empatik eğilimin cinsiyetten ziyade sosyal çevre, eğitim ve yetiştirilme stilleri ile ilişkili olduğu yönünde yorumlanmaktadır.

Ergen grup ile çalışılan bir diğer çalışmada Köksal Akyol ve Bilbay (2018) akran zorbalığı, zorbalığa maruz kalma ve empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelemek istemektedirler. Çalışmaya yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden 185 öğrenci katılmaktadır. Veriler Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Ergen Formu ve KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği aracılığı ile elde edilmektedir. Sonuçlar zorbalığa maruz kalmak ile empatik eğilim arasında bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Ek olarak, akranlarına zorbalık yapmak ile empatik eğilim arasında negatif yönde ilişki bulunduğu görülmektedir.

Benzer bir örneklem ile deKemp ve diğerlerinin (2007) yaptıkları çalışmada ebeveyn desteği ile antisosyal davranış arasındaki ilişkiye duygusal empati düzeyinin aracılık edip etmediği araştırılmaktadır. 823 Hollandalı ergen katılımcı ile yapılan çalışmanın sonucunda daha yüksek düzeyde duygusal empatinin, daha az suç içeren ve saldırgan davranışla ilişkilendirildiği görülmektedir.

Daha önce de söz edildiği gibi empatik eğilim ile ilgili çalışmalarda sıklıkla sağlık çalışanlarının yer aldığı görülmektedir. Akgöz ve diğerlerinin (2005) 307 hekim ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında amaç, empatik eğilim düzeyinin demografik özellikler, meslek ve kendini değerlendirme açısından incelemektir. Çalışmanın verileri Empatik Eğilim Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmektedir. Sonuçlar kadın hekimlerin, evli olanların, meslek seçimini kendi isteği ile yapanların empatik eğilimlerinin diğer katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Quince ve diğerleri (2011) son yıllarda hasta bakımı ve tıp eğitimi üzerine yapılan pek çok araştırmada empatiye odaklanıldığını belirtmektedirler. Yaptıkları çalışmalarda Cambridge Üniversitesi'nde tıp eğitimi gören öğrencilerden eğitim hayatları boyunca aralıklı olarak veriler toplamışlardır. Veriler bilişsel ve duygusal empatiyi ölçen ölçüm araçları ile elde edilmektedir. Sonuçlar, kadın öğrencilerin empati düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek



olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Hsiao ve diğerleri (2013) tarafından Tayvanlı hemşirelik lisans öğrencileri ile yürütülen çalışma sonuçları da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha empatik olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Kılıncı ve Uludağ (2017) tarafından 428 sağlık çalışanından alınan veriler ile empatik eğilim ve saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmektedir. Çalışma verileri Empatik Eğilim Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği ile elde edilmektedir. Sonuçlar, empatik eğilim ile saldırganlık düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle sağlık çalışanlarının empatik eğilim düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeyleri azalmaktadır.

Yardım veren meslek grupları ile yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmalara konu olan bir diğer grubun ebeler olduğu görülmektedir. Bilindiği üzere ebelik hamilelik ve doğum gibi hassas bir dönemde yeni doğan bebekler, doğum yapan kadınlar ve ailelerine bakım sağlayan profesyonel bir gruptur. Bu meslek grubuna ait bireylerin bahsi geçen hassas dönemde verdikleri bakım sırasında gebeye ve ailesine empatik bir bakış açısıyla ve şefkatle yaklaşması son derece önemli görülmektedir. Buradan hareket ile yapılan çalışmada amaç ebelik bölümü öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma kapsamında 335 ebelik öğrencisinden Empatik Eğilim Ölçeği ve Merhamet Ölçeği kullanılarak veriler elde edilmektedir. Sonuçlar, öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin genel itibarıyla yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak birinci sınıf öğrencilerinde empatik eğilim düzeyinin diğer sınıflara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve zaman geçtikçe bunun düşüş eğilimi gösterdiği de elde edilen diğer bulgular arasındadır (Akın ve diğerleri, 2021).

Empatik eğilim ile ilgili yapılan yurt içi çalışmalar incelendiğinde öğretmenler ile yapılan çalışmaların azımsanamayacak sayıda olduğu görülmektedir. Hayatın çok erken yaşlarından itibaren eğitimin ve öğretimin ana parçası olan öğretmenlerin öğrencileri ile iletişimlerini, iyi ilişkiler kurmalarını, öğrencilerin kendilerini anlaşılmış hissetmelerini, eğitim ortamında sağlıklı ve güvenli bağlar kurulabilmesi hem öğretmenlerin mesleki ve hayat doyumları hem de öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimleri açısından önemlidir. Uyanık Balat, Çelebi, Yılmaz ve Gümüştekin (2014) tarafından yapılan çalışmada amaç, okul öncesi öğretmenlerinin empatik eğilimleri ve duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda çalışmaya 111 öğretmen katılmakta olup veriler Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği kullanılarak elde edilmektedir. Sonuçlar, okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekaları ile empatik eğilimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, erken çocukluk dönemi ile çalışan öğretmen grubunun özellikle lisans eğitimi aldıkları süre içerisinde empatik eğilim düzeylerini geliştirecek çalışmalarda bulunmalarının, mesleki hayatlarında önemli katkıları olacağı yönünde yorumlanmaktadır.

Çelikkaleli ve Ökmen (2021) tarafından yine öğretmenlerin katılımı ile gerçekleşen çalışmada 316 öğretmenden veri elde edilmektedir. İlişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmanın amaçları arasında öğretmenlerin yeterlik inancının, iş doyumunun ve empatik eğilimlerinin mesleklerine yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığı sorusuna cevap aranmaktadır. Sonuçlar, öğretmenlik öz-yeterliği inancı, empatik eğilim ve iş doyumunun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu olumlu ve anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Akbulut ve Sağlam (2010) çalışmalarında öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerini çeşitli değişkenler açısından ele almayı amaçlamaktadırlar. Bilindiği üzere empatik yaklaşımın öğretmenlik mesleğinin hemen her alanında önemi büyüktür. Öyle ki, öğretmenlerin öğrencilerine yönelik empatik yaklaşımları hem sınıf içinde hem de öğrencilerin rol modeli olmaları dolayısıyla hayatlarında büyük yer kaplamaktadır. Empatik bir yaklaşım benimseyen öğretmenin, öğrencisinin hem akademik başarısına hem de psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaç ile 1257 sınıf öğretmeninden kişisel bilgi formu ile Empatik Eğilim Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları, sınıf öğretmenlerinin empatik eğilimleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, kadın sınıf öğretmenlerin empatik eğilim puan ortalamasının, erkek sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim puan ortalamasından yüksek olduğunu göstermektedir.

Saygılı ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmada amaç öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerini demografik özellikler açısından incelemektir. Araştırmaya 112 öğretmen katılmaktadır. Ölçme aracı olarak Empatik Eğilim Ölçeği kullanılmaktadır. Sonuçlar, bir önceki çalışma ile benzer şekilde kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek empatik eğilim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Acun Kapıkıran (2009) tarafından yapılan çalışmada amaç empatik eğilim ve kendini ayarlama düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. 636 öğretmen adayından Empatik Eğilim Ölçeği ve Kendini Ayarlama Ölçeği aracılığı ile veriler elde edilmiştir. Sonuçlar, empatik eğilimin dışadönüklük ve rol yapmayı arttırdığını göstermektedir. Çalışma sonuçları öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin öğrencileri anlamaları açısından büyük önem taşıdığı yönünde yorumlanmaktadır. Öğretmenlerin empatik olmasının öğrencilerin kendilerini anlaşılabilir hissetmesi ve öğretmenleri ile daha rahat ve verimli ilişkiler kurabilmesi açısından önemli olduğu bilinmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde öğretmen ya da öğretmen adayları ile yapılan çalışmaların sonuçlarının büyük öneme sahip olduğu söylenebilir. Nitekim Koçak ve Önen (2013) öğretmenler ve öğrenciler arasında karşılıklı anlayış ve sevgi ihtiyacı göz önüne alındığında, empatinin açıkça bir zorunluluk olarak görülebileceğini belirterek bu durumu özetlemektedirler.

Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencisi olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Bu nedenle örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşan çalışmalara değinilmesinin önemli olduğunu düşünülmüştür. Çetinkaya Yıldız ve Toprak (2016) tarafından yapılan çalışmaya 354 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı öğrencisi katılmıştır. Çalışmada utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, empatik eğilim ve sosyal beceri düzeyi bazı değişkenler açısından incelenmektedir. Verilerin toplama aşamasında Utangaçlık Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve Sosyal Beceri Ölçeği kullanılmaktadır. Sonuçlar, erkek katılımcıların empatik eğilim düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca empatik eğilim ve sosyal beceri düzeyinin okunan sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği de elde edilen sonuçlar arasındadır.

Çelik (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada empatik eğilim, cinsiyet rolü algısı ve yılmazlığın cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumunu yordayıp yordamadığının araştırılması amaçlanmaktadır. Araştırmaya 459 üniversite öğrencisi katılmakta olup, veriler Empatik Eğilim Ölçeği, Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği ve Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Cinsiyet Sosyalleşme Ölçeği kullanılarak elde edilmektedir. Araştırma bulguları kadınların empatik eğilim, dayanıklılık ve yaşam doyum düzeylerinin önemli ölçüde erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ek olarak bulgular yılmazlık, empatik eğilim ve geleneksel cinsiyet algısının yaşam doyumuna önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Aydın (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın örneklemini spor yöneticiliği bölümünde okuyan 122 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı öğrencilerin iletişim becerileri ve empatik eğilim düzeylerini boylamsal olarak incelemektir. Bu amaç ile öğrencilerden İletişim Becerileri Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği aracılığıyla dört defa veri toplanmaktadır. Sonuçlar, iletişim becerileri ile empatik eğilim arasında tüm düzeylerde pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak empatik eğilim puanlarının ölçümünde sınıf/zaman açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, üçüncü ve dördüncü sınıfların empatik eğilim puanlarının birinci ve ikinci sınıflara göre biraz daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çakmak ve Demirbaş (2014) tarafından örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada amaç, öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin bölüm, sınıf ve doğum sırası değişkenleri açısından herhangi bir farklılaşmaya yol açıp açmadığıdır. Bu kapsamda çalışmaya 629 üniversite öğrencisi katılmaktadır. Veriler Empatik Eğilim Ölçeği ve araştırmacılarla hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmektedir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu, kadınların empatik eğilim puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. En yüksek empatik eğilim puanının dördüncü sınıfa devam eden öğrencilerde

olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin empatik eğilimleri ile doğum sıraları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Öğrencilerin okudukları bölüm bazında ise empatik eğilim düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir.

Şahin ve Kumcağz (2017) tarafından yapılan çalışmada amaç psikolojik danışman adaylarının eleştirel düşünme, problem çözme ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında 406 psikolojik danışman adayından veriler elde edilmiştir. Sonuçlar adayların eleştirel düşünme, problem çözme ve empatik eğilim düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular psikolojik danışman adaylarının bahsi geçen ve benzeri alanlardaki gelişimlerinin desteklenmesi yönündeki yorumlar ışığında tartışılmaktadır.

Ekinci ve Aybek (2010) tarafından öğretmen adayları ile yapılan çalışmada da amaç eleştirel düşünme ve empatik eğilimleri cinsiyet, okunan program, sınıf düzeyi gibi değişkenler açısından incelemektir. Bu amaç ile çalışmaya 671 öğretmen adayı katılmaktadır. Araştırmaya dair veriler Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği ile elde edilmektedir. Sonuçlar öğretmen adaylarının empatik eğilimleri ile eleştirel düşünme eğilimi arasında düşük düzeyde ancak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak katılımcıların empatik eğilim düzeyleri ile cinsiyet, okunan program, sınıf düzeyi gibi incelenen tüm ile bağımsız değişkenler arasındaki anlamlı farklar olduğu da görülmektedir. Cinsiyete ilişkin bulgular kadın katılımcıların erkeklere göre empatik eğilim puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, yapılan işlemler ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan olay ve durumları var olduğu şekliyle; araştırmaya konu olan bireylerin ya da nesnelerin kendi koşulları içinde ve olduğu şekliyle tanımlandığı araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2014).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

ÖDYTÖ'nün geliştirilme sürecinde ise iki farklı çalışma grubu ile çalışılmıştır. Birinci çalışma grubu açımlayıcı faktör analizi (AFA) için oluşturulmuş olup, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 390 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çok değişkenli bir istatistiksel analiz olan AFA'nın sayıtlarının incelenmesinin ardından elde kalan 299 gözlem ile AFA yürütülmüştür. İkinci çalışma grubu ise doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için oluşturulan ilk gruptan bağımsız bir gruptur. Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 257 farklı katılımcıdan toplanan veri ile DFA yapılmıştır. Sayıtlar test edildikten sonra tekli aykırı değere rastlanmaz iken; çoklu aykırı değer olma sebebiyle 31 gözlem bu analize dahil edilmemiş; kalan 236 gözlem ile DFA yapılmıştır.

Empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutumun üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığına ilişkin amacın evrenini, Mersin Üniversitesi'nin dört yıllık fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde Mersin Üniversitesi'nde bulunan Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler, Fen-Edebiyat ve Spor Bilimleri ve Turizm Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 629 (414 kadın ve 215 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Uygulamalar yüzyüze yapılmıştır. Toplanan veriler rastlantısal/gelişigüzel örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Çalışmanın yapıldığı tarih Covid 19 nedeni ile derslerin hibrit yani hem çevrimiçi hem de yüzyüze yapıldığı döneme denk gelmiştir. Bu nedenle uygulamalar fakültelerde o anda bulunan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Rastlantısal/gelişigüzel örnekleme, mevcut anda orada bulunan katılımcılar ile gerçekleştirilen örnekleme yöntemi olarak tanımlanır (Erkuş, 2013). Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 3.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 3.1.  
Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	414	%65.8
	Erkek	215	%34.2
Fakülte	Spor Bilimleri	116	%18.4
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	%13.2
	Eğitim	221	%35.1
	Turizm	31	%4.9
	Fen Edebiyat	178	%28.3
Sınıf düzeyi	1. sınıf	227	%36.1
	2. sınıf	202	%32.1
	3. sınıf	127	%20.2
	4. sınıf	73	%11.6

Toplam örneklem grubunun 414 (%65.8) kadın ve 215 (%34.2) erkek üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş uzamı 18 ile 47 arasında değişmekte olup, ortalaması 22 ( $\bar{X}=22$ ,  $SS=2.59$ ) olarak belirlenmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu dışında, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği (ÖDYTÖ), Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ) ve Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) olmak üzere toplam dört ölçme aracı kullanılmıştır. Bu ölçeklerin çalışmada kullanımına ilişkin gerekli izinler alınmıştır (Ek.1, Ek. 2, Ek. 3, Ek. 4). Ayrıca ölçme araçlarının tümü ekte yer almaktadır (Ek. 5, Ek. 6, Ek.7, Ek.8).

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada örneklem grubunun betimlenmesi amacıyla bölüm, sınıf, cinsiyet, yaş gibi temel bilgiler araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" adı altında oluşturulan soru formu ile elde edilmiştir.

#### 3.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) Garnefski ve diğerleri (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek stres veren, olumsuz yaşam olayları karşısında bireylerin başvurduğu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Beşli Likert tipi olan ölçek, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

BDDÖ dokuz alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlar Kendini suçlama (Self-blame), Kabul etme (Acceptance), Düşünceye odaklanma (Rumination), Pozitif tekrar odaklanma (Positive refocusing), Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning), Pozitif yeniden gözden geçirme (Positive reappraisal), Bakış açısına yerleştirmek (Putting into perspective), Yıkım (Catastrophizing) ve Diğerlerini suçlama (Other-blame) olarak adlandırılmaktadır. Her alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alt boyutun

belirlediği stratejinin daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Onat ve Otrar tarafından 2010 yılında gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya farklı bölümlerde eğitim gören, yaşları 18-33 arasında değişen 466 (156 kadın, 310 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise "r=.1,00" bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları kendini suçlama için .56; kabul için .56; düşünceye odaklanma için .62, pozitif tekrar odaklanma için .42; plana tekrar odaklanma için .68, pozitif yeniden gözden geçirme .66, bakış açısına yerleştirme için .51, yıkım için .71 ve diğerlerini suçlama için .71 olarak hesaplanmıştır. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları kendini suçlama için .69; kabul için .61; düşünceye odaklanma için .74, pozitif tekrar odaklanma için .46; plana tekrar odaklanma için .71, pozitif yeniden gözden geçirme .67, bakış açısına yerleştirme için .61, yıkım için .76 ve diğerlerini suçlama için .68 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği (ÖDYTÖ)**

ÖDYTÖ çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin özür dilemeye yönelik tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Beşli Likert tipi olan ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır. ÖDYTÖ iki boyuttan oluşmaktadır. Kaçınma ve kabul olarak isimlendirilen iki boyutta dokuzar madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puan; ilgili alt boyuta ilişkin özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Toplam puan alınmak istenmesi halinde kaçınma alt boyutuna ait maddelerin tersten (reverse) puanlaması gerekmektedir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamında 0,92, kaçınma boyutunda 0,91, kabul boyutunda 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .93, kaçınma alt boyutu için .93, kabul alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Kişiler arası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ)**

KİAÖ, Kaya (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yetişkin bireylerde kişiler arası ilişkilerinde affetmeyi ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek geliştirme çalışmaları esnasında üç farklı çalışma grubundan veri toplandı ve belirtilmektedir. Bunlardan ilki açıklayıcı faktör analizi çalışmaları içindir ve 640 üniversite öğrencisi katılmıştır. İkinci çalışma grubu benzer ölçek geçerliği ve doğrulayıcı faktör analizi için oluşturulan gruptur. Bu çalışma grubuna 570 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üçüncü grup ise test tekrar test uygulaması için başvuru alan 70 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşlarının 18-28 arasında değiştiği belirtilmektedir. 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. 14 maddeden oluşan ölçekten en düşük 14 puan, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Kişilerin ölçekten aldıkları

yüksek puanlar kişiler arası ilişkilerde affetme eğiliminin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise tam tersini ifade etmektedir.

KİAÖ üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Durumu affetme olarak adlandırılan birinci faktör toplam varyansın %33.80'ini açıklamaktadır. Bu boyutta yer alan maddeler affetmenin kişiler arasındaki ilişkilerdeki rolü ve etkisine yönelik ifadeleri içermektedir. İkinci faktör olan soruna yönelme ise toplam varyansın %10.52'sini açıklamaktadır. Bu faktör altında yer alan maddeler kişiler arası ilişkilerde empati ve sorunun kaynağına yönelebilmeye dair ifadeler içermektedir. Üçüncü faktör olumluya odaklanma olarak adlandırılmıştır ve toplam varyansın %7.81'ini açıklamaktadır. Bu faktör altında toplanan maddeler ise ilişkilerde fedakarlık ve anlayış gibi ifadelerin yanı sıra kişiler arası ilişkilerde sorunların ortadan kalkmasında affetmenin rolüne ilişkin ifadeler içermektedir. Tüm faktörlerin toplam varyansın %52.13'ünü açıkladığı görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ise mükemmel uyum düzeyinde olduğu görülmektedir ( $\chi^2/sd= 1.57$ , CFI= .98, GFI= .96, AGFI= .94, IFI= .98, RMR=.041, RMSEA= 042).

İkinci örneklem grubundan benzer ölçek geçerliği kapsamında Toronto Empati Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Sonuçlar KİAÖ'nin Toronto Empati Ölçeği ile .51, İletişim Becerileri Ölçeği ile de .54 anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

KİAÖ güvenilirliğini test etmek adına hem Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hem de test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre iç tutarlılık katsayısı durumu affetme alt boyutu için .86; soruna yönelme alt boyutu için .83; olumluya odaklanma alt boyutu için ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için hesaplanan iç tutarlık ise .85 bulunmuştur.

Üçüncü örneklem grubu ile sekiz hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise durumu affetme boyutu için .83; soruna yönelme boyutu için .79; olumluya odaklanma boyutu için ise .82 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin tamamı için ise test-tekrar test güvenilirliği .82 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .81, durumu affetme boyutu için .76; soruna yönelme boyutu için .74; olumluya odaklanma boyutu için ise .66 olarak belirlenmiştir.

### **3.3.5. Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)**

EEÖ Dökmen tarafından (1988) geliştirilmiştir. Ölçek kişilerin günlük yaşamlarındaki empati kurma potansiyellerini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçekte toplam 20 madde bulunmaktadır. Likert tipi olarak hazırlanan ölçek 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan 20 maddenin sekiz adedi ters madde olarak kodlanmaktadır. Bunlar 3., 6., 7., 8., 11., 12., 13. ve 15. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 100'dür. Kişilerin ölçekten aldıkları puan empatik eğilim puanlarını ifade etmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması kişilerin empatik eğilimlerinin yüksek, düşük olması ise düşük olduğu



anlamına gelmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında 70 kişilik öğrenci grubuna üç hafta ara ile uygulama yapılmıştır. Yapılan bu uygulamalar arasında  $r=.82$  düzeyinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ölçeğe ait tek ve çift maddelerden aldıkları puanlar arasında, yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.86 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise 0.72'dir. EEÖ'nün geçerlik çalışması 24 kişiden oluşan katılımcılar aracılığı ile yapılmış olup, Edwards Kişisel Tercih Envanteri'nin "Duyguları Anlama" boyutundan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.68 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach alfa içtutarlık katsayısı ise .71 olarak tespit edilmiştir.

### 3.4. İşlem

Çalışma kapsamında geliştirilen ÖDYTÖ kişilerin özür dilemeye yönelik tutumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında öncelikle özür kavramına ilişkin yurt içi ve yurt dışı alanyazın detaylı şekilde incelenmiştir. Ardından Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 10 öğrenciden günlük yaşamlarında kullandıkları özür ifadelerini ve bu özür ifadelerini neden tercih ettiklerine dair bilgilerin yer aldığı kompozisyon çalışması yapılmıştır. Kompozisyon çalışmalarının değerlendirmeleri, özür dileme ya da özrü kabul etme sürecindeki duygu, düşünce ve davranışlar hakkında elde edilen bilgiler ile 46 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Yazılan 46 maddenin kapsam geçerliği, uzman kanısına başvurarak ve kapsam geçerlik indeksi hesaplanarak elde edilmiştir. Bu doğrultuda uzman görüş formları hazırlanmıştır. Uzman görüş formları ikisi ölçme değerlendirme alanında, ikisi psikoloji alanında, üçü rehberlik ve psikolojik danışma alanında olmak üzere yedi kişiye sunulmuştur. Uzmanlar tarafından puanlanan maddeler için kapsam geçerlik oranları düzeltilmiş kappa katsayıları hesaplanarak elde edilmiştir (Polit, Beck ve Owen, 2007). Yapılan incelemede, altı maddenin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Yapıyı açıkladığı düşünülen yedi maddenin ise uzmanlarca belirtilen düzenlemeler yapılarak ölçeğe dahil edilmesine karar verilmiştir. Maddelerin kapsam geçerlik indeksleri 0.574-1.00 arasında değişmektedir. Bu durumda ölçekteki madde sayısı 40'a indirilmiştir. Ardından 40 maddelik ölçek taslağı Mersin Üniversitesi'nin Etik Kurul Komisyonu'na sunulmuş ve etik kurul onayı alınmıştır (Ek.9).

Empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutum üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığını incelemek amacı ile toplanan veriler ise 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde süresince araştırmacı tarafından toplanmıştır. Mersin Üniversitesi'nin İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Fen-Edebiyat, Spor Bilimleri ve Turizm Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinden elde edilmiştir. Çalışmaya konu olan örnekleme ulaşmadan önce ilk olarak Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (Ek. 10); ardından bölüm başkanlıklarından ve sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sınıf ortamında

gerçekleştirilmiş olup ortalama 15 dakika sürmüştür. Katılımcıların çalışmaya gönüllü katılımı esas alınmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacına ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler açıklanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

ÖDYTÖ'nin geliştirilmesi aşamasında AFA için verilerin toplanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllülük esasına dayalı olduğu bilgisi verilmiştir. Sınıf ortamında uygulanan işlem ortalama 15 dakika sürmüştür. DFA için veriler dijital platformlar aracılığı ile toplanmıştır. Bu işlem öncesinde, araştırmacılar deneme formunda yer alan maddeleri dijital platforma aktarmış ve verilerin toplanması araştırmacılar tarafından desteklenmiştir. Uygulama ortalama 10-15 dakika kadar sürmüştür. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın diğer amacı olan empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutum üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini ne düzeyde yordadığını incelemek amacı ile toplanan veriler araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerin yapılacak ilgili analiz sayıtlarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Ardından ise araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin (empatik eğilim, özür dilemeye yönelik tutum, bilişsel duygu düzenleme stratejileri) kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyini yordayıp yordamadığını sınamak üzere çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bilindiği üzere birden fazla açıklayıcı değişkenin var olduğu modeller çoklu regresyon modeli olarak isimlendirilmektedir (Kalaycı, 2014). Regresyon analizleri öncesinde verilerin regresyon analizi sayıtlarının kontrol edilmesi gerekmektedir. Bu sayıtlardan ilki çalışmaya konu olan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin en az eşit aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişkenler olmaları ve normal dağılım göstermeleri gerekliliğidir. Bu bağlamda araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarından alınan puanların normal dağılıp dağılmadığı sınanmıştır. Normallik sayıltısı için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Özür dilemeye yönelik tutum için basıklık=-.314, çarpıklık=-.518; kişiler arası ilişkilerde affetme için basıklık=-.543, çarpıklık=-.031; empatik eğilim için basıklık=.047, çarpıklık=.133 olarak hesaplanmıştır. Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejisi olan kabul etme için basıklık=-.176, çarpıklık=.174; pozitif tekrar odaklanma için basıklık=-.274, çarpıklık=-.053; plana tekrar odaklanma için basıklık=-.417, çarpıklık=-.161; pozitif yeniden gözden geçirme için basıklık=-.377, çarpıklık=-.102; bakış açısına yerleştirmek için basıklık=.152, çarpıklık=-.132 olarak hesaplanmıştır. Uyumsuz stratejiler olan kendini suçlama için basıklık=.493, çarpıklık=.301; yıkım için basıklık=-.209, çarpıklık=.353; diğerlerini suçlama için basıklık=.181, çarpıklık=.145; düşünceye odaklanma için basıklık=-.170, çarpıklık=-.264 olarak hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında

olduğu takdirde dağılımın normal kabul edilebileceği bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.4. gösterilmektedir.

Tablo 3.2.

## Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Basıklık	Çarpıklık
Özür Dilemeye Yönelik Tutum	-.314	-.518
Kişiler arası İlişkilerde Affetme	-.543	-.031
Empatik Eğilim	.047	.133
Kabul Etme	-.176	.174
Pozitif Tekrar Odaklanma	-.274	-.053
Plana Tekrar Odaklanma	-.417	-.161
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.377	-.102
Bakış Açısına Yerleştirmek	.152	-.132
Kendini Suçlama	.493	.301
Yıkım	-.209	.353
Diğerlerini Suçlama	.181	.145
Düşünceye Odaklanma	-.170	-.264

Regresyon analizinin diğer sayıltısı doğrusallıktır (Kalaycı, 2014). Doğrusallık sayıltısı test edilirken yordayıcı değişkenler ile yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı incelenmelidir (Büyüköztürk, 2016). Araştırma kapsamında yordayıcı değişkenler olan empatik eğilim, özür dilemeye yönelik tutum, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yordanan değişkenler olan kişiler arası ilişkilerde affetme arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı SPSS programında saçılma diyagramı ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda, ölçme araçlarından elde edilen puanların normal bir dağılım ve doğrusal bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer bir sayıltı veriler arasında otokorelasyon olmamasıdır (Kalaycı, 2014). Veriler arasında otokorelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle korelasyonları gözden geçirilmiştir. Buna ek olarak, çoklu doğrusal bağlantının (multicollinearity) bulunup bulunmadığı tolerans ve varyans şişkinlik (Variance Inflation Factor, VIF) değerlerine bakılarak araştırılmıştır. VIF değerlerinin .20'den yüksek ve tolerans değerlerinin ise 5'ten küçük olması ile de anlaşılabilir (Kalaycı, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analiz ile bu değerler belirtilen kriterler arasında olduğundan çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Bu değerlere ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığı sonucuna varılmış ve ilgili değişkenler üzerinden çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

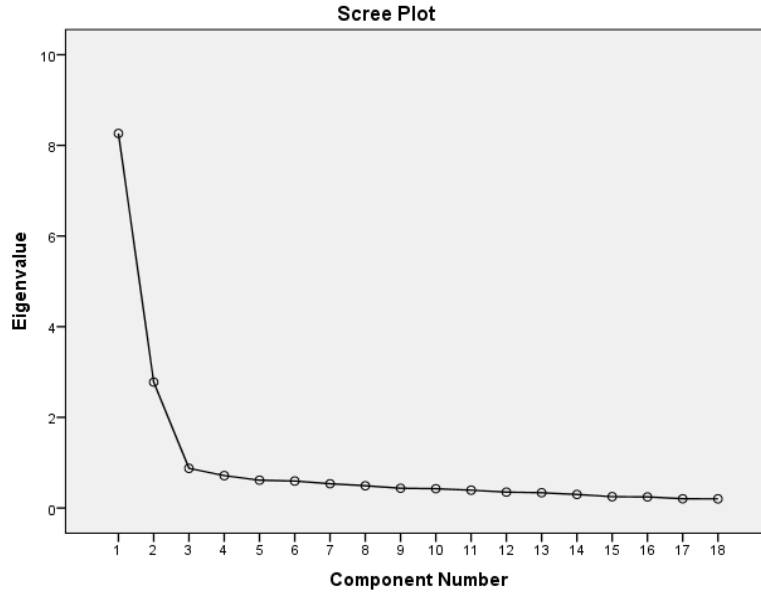
## 4. BULGULAR

### 4.1. ÖDYTÖ'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

#### 4.1.1. Geçerlik Çalışmaları

##### 4.1.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA)

Faktör analizinde faktörleri belirlemek amacıyla açıklanan toplam varyans miktarı, özdeğerleri ve yamaç eğimden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre özdeğeri 1'in üzerinde 2 faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörlere ilişkin çizilen yamaç eğim grafiği Şekil 3.1.'deki gibidir.



**Şekil 4.1.** Öz Değer Yamaç Serpinti Grafiği

Şekil 3.1.'de de görüldüğü üzere ölçme aracının iki faktörlü bir yapı sergilediği görülmektedir. Özdeğerleri sırasıyla 8.26 ve 2.77'dir. İki faktörün açıkladıkları toplam varyans ise %61.32'dir. Bu bulgulara dayanılarak geliştirilen ölçeğin 2 faktörlü ve 18 maddeden oluştuğu görülmektedir. Alt boyutlara içerdikleri maddelerdeki ortaklıklar dikkate alınarak "Kaçınma" ve "Kabul" adları verilmiştir. Ölçeğin alt boyutları kendi içerisinde bütün kabul edilerek uygulanabilir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan, bireyin ilgili alt boyutun değerlendirildiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Toplam puan alınmak istenmesi halinde kaçınma alt boyutuna ait maddelerin tersten (reverse) puanlaması gerekmektedir. Maddeler ve buldukları faktörler Tablo 3.2.'de, maddelere ilişkin ortak varyans ve faktör yükleri ise Tablo 3.3.'te verilmektedir.

Tablo 3.3.  
Ölçek Faktörleri

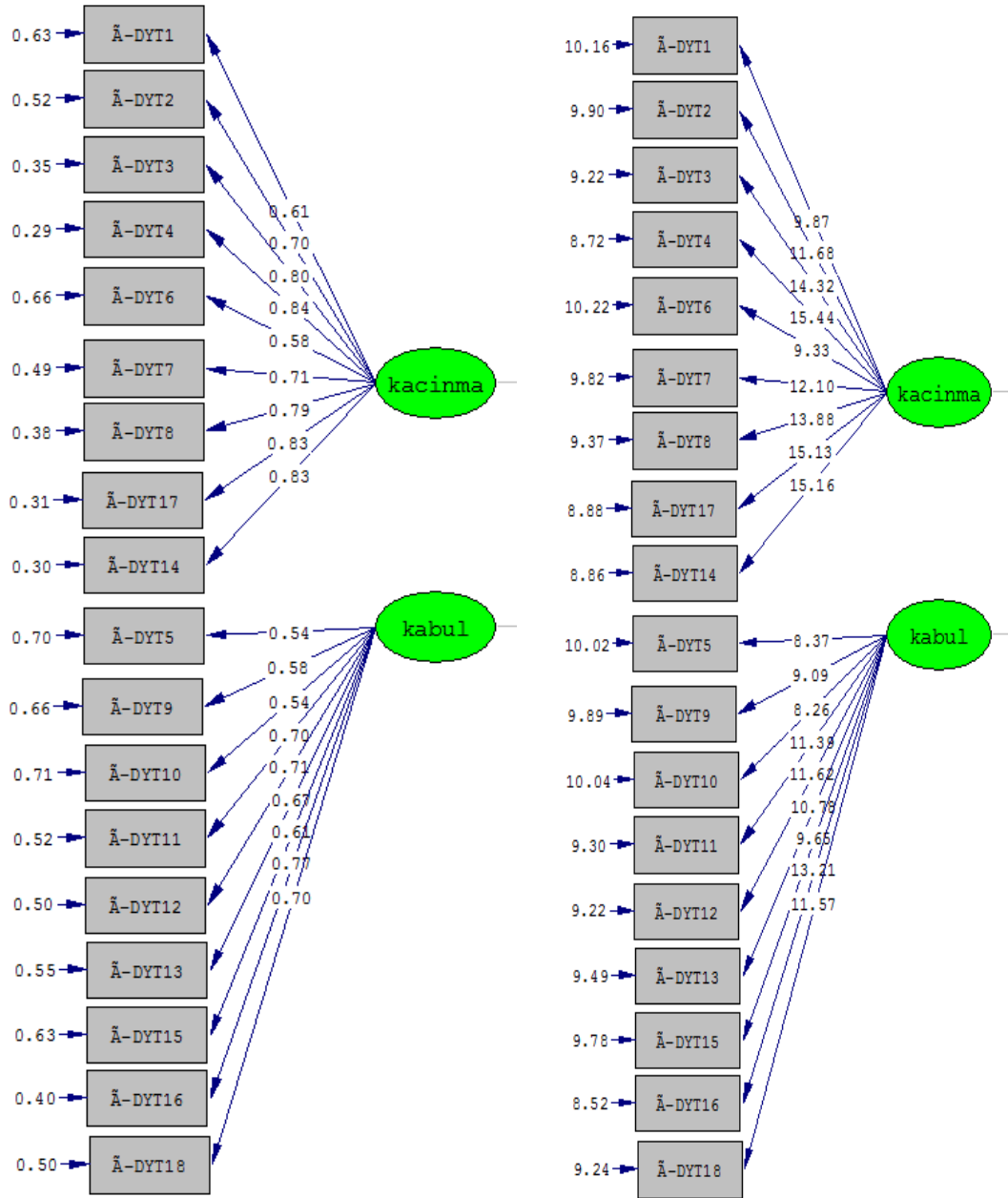
Faktörler	Faktör İsmi	Varyans %	Maddeler	Madde Sayısı
Faktör 1	Kaçınma	31,955	M19, M27, M21, M18, M26, M36, M33, M17, M25	9
Faktör 2	Kabul	29,373	M31, M28, M32, M29, M34, M30, M24, M35, M37	9

Tablo 3.4.  
Maddenin Faktör Yükleri ve Açıklanan Ortak Varyans

	Maddeler	Faktör Yükleri		Açıklanan ortak varyans (Communalities)
		Kaçınma	Kabul	
M19	Özür dilemenin problemleri ortadan kaldıracığını bilsem de bunu yapmam.	,834		,723
M26	Özür dilemek karşımdaki ile barışmamın tek koşulu olsa dahi bunu yapmam.	,829		,710
M27	Hatalı olduğumdan emin olsam da özür dilemek içimden gelmez.	,799		,664
M18	Özür dilemenin acizlik göstergesi olduğunu düşünürüm.	,790		,656
M36	Özür dilenmesi gerektiğinden eminsem bile özür dilemek istemem.	,747		,623
M21	Özür dilediğimde hatamın telafi olacağını bilsem de özür dileme yolunu seçmem.	,742		,589
M33	Bir hatamın/kusurumun olduğunu düşünsem dahi özür dilemek içimden gelmez.	,731		,620
M17	Arkadaşlığımın biteceğini bilsem dahi özür dilemem.	,967		,527
M25	Özür dilediğimi hayal ettiğimde dahi içime sıkıntı çöker.	,687		,506
M31	Özür dilemenin hataların/kusurların affını kolaylaştırdığını düşünürüm.		,814	,682
M30	Özür diledikten sonra mutlu olurum.		,795	,647
M32	Özür dilemek kışkırdığımız kişinin bizi affetmesini kolaylaştırır.		,789	,635
M29	Özür dilemek insanı yücelten bir davranıştır.		,781	,627
M35	Özür diledikten sonra kendimi rahatlamış hissederim.		,756	,625
M34	Özür dilemenin insan ilişkilerindeki gerginliği azaltacağına inanırım.		,728	,589
M28	Özür dilemenin karşıdakinin gönlünü almada önemli bir rol oynadığını düşünürüm.		,704	,550
M24	Özür dilemenin ilişkilerin devamı için önemli olduğunu düşünürüm.		,653	,528
M37	Özür dileyerek kışkırdığım insanın gönlünü almak hoşuma gider.		,605	,538

#### 4.1.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Ölçeğin yapı geçerliğine ek kanıt oluşturmak amacıyla AFA analizi sonuçlarından yola çıkarak, farklı çalışma grubu üzerinde DFA yapılmıştır. Test edilen modele ait standartlaştırılmış değerler Şekil 3.2.'de gösterilmektedir. Standartlaştırılmış değerler 0.54 ile 0.84 aralığında olup, madde bazında elde edilen tüm t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir.



**Şekil 4.2.** Test Edilen Modele İlişkin Standartlaştırılmış Değerler ile t Değerleri

Sınanan ölçme modeline ait uyum indeksleri  $\chi^2 /sd=3.45$ , RMSEA=0.10, NFI=0.92, CFI=0.94, RFI=0.91; NNFI= 0.94 olarak elde edilmiştir. RMSEA değerinin 0.05'e eşit ya da 0.05'den küçük olması iyi uyumun; 0.05 ile 0.08 arasında olması yeterli uyumun; 0,08 ile 1 arasında olması kabul edilebilir uyumun; 1'den büyük olması ise kabul edilemez uyumun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kaplan, 2008; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve

Müller, 2003). Standardize ilişki katsayılarının bütünü yüksek, maddelerin bütün  $t$  değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olması, model iyiliği kriterleri göz önüne alındığında ve çoklu bakış açısına değerlendirildiğinde; özür dilemeye yönelik tutum ölçeğinin ölçüm modeline ilişkin uyumun sağlandığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

#### **4.1.2. Güvenirlik Çalışmaları**

Yapılan AFA ve DFA sonuçlarının ardından ölçeğin güvenirlik hesaplamalarına geçilmiştir. Ölçme aracının ölçülmek istenen özelliği ne derece doğru ölçtüğü şeklinde tanımlanan güvenirlik, temelde ölçme aracının tutarlı, kararlı ve duyarlı olması gerekliliğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2016). Güvenilir bir ölçme aracını oluşturan maddelerin nitelikli, birbiri ile ilişkili, tutarlı, anlaşılır ve yeterli sayıda olması gerekmektedir (Kalaycı, 2014). Araştırmaya konu olan ölçme aracının ölçek maddelerinin iç tutarlılığını veren Cronbach alfa katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanarak elde edilmiştir. Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .92, kaçınma alt boyutu için .91, kabul alt boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular ölçeğin güvenilir olduğunun göstergesidir. Bu çalışmada cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .93, kaçınma alt boyutu için .93, kabul alt boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır.

#### **4.1.3. Ek Güvenirlik ve Geçerlik Kanıtları (Birleşik Güvenirlik, Yakınsak Geçerlik ve İraksak Geçerlik Bulguları)**

ÖDYTÖ'nün geliştirilmesi aşamasında, DFA çalışma grubundan yola çıkılarak birleşik güvenirlik değeri de elde edilmiştir. Birleşik güvenirlik (CR); benzer ifadelerin genel güvenirliliğini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır (Raykov, 1998). Cronbach alfa çok sayıda değişken olduğunda yüksek değerler verme eğiliminde olan bir istatistik olduğundan, CR değeri Cronbach alfa değerine bir alternatif olarak ya da bir kontrol aracı olarak kullanılmaktadır. CR değerinin de Cronbach alfa gibi 0.7'den büyük olması beklenilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Ölçeğin CR değeri kaçınma alt boyutu için 0.97, kabul alt boyutu için ise 0.87 olarak hesaplanmıştır.

Geliştirilen ölçme aracına ilişkin modelin geçerli olması konusunda ise sadece yapısal uygunluğun yeterli olmadığı, DFA ile test edilen yapısal geçerliğin yakınsak ve iraksak geçerliklerinin de test edilmesinin önemli olduğu bilinmektedir (Yaşlıoğlu ve Atılgan, 2018). DFA bulgularından yola çıkılarak yakınsak ve iraksak geçerlik test edilmiştir. Faktörlere ilişkin ifadelerin yüklerinin karelerinin toplamının madde sayısına bölünmesi ile elde edilen ortalama açıklanan varyans (AVE) kaçınma boyutu için 0.56; kabul boyutu için ise 0.42 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin birleştirici güvenirlik (CR) değerinin (0.87), her iki boyut için hesaplanan AVE değerlerinden büyük olması sebebiyle yakınsak geçerlik koşulu sağlanmıştır. Elde edilen bulgu faktörler altında yer alan maddelerin birbirleriyle ve oluşturdukları faktör ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Elde edilen modele ilişkin iraksak geçerlik testi için

gereken değerler göz önüne alındığında ise kabul ve kaçınma alt boyutları arasındaki ilişkinin negatif olduğu görülmektedir. Bu bilgi ölçeğin iraksak geçerlik koşulunu da sağladığı şeklinde ifade edilebilmektedir. Tüm bu bulgular ışığında geliştirilen ölçme aracının güvenilirliğinin hem faktörler hem de tüm ölçek bazında yüksek olduğu söylenebilmektedir. Ek olarak iraksak ve yakınsak geçerlik testlerinde de herhangi bir sorun gözlenmediğinden dolayı ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

## 4.2. Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

### 4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her birinden (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, plana tekrar odaklanma) elde edilen puanların ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla öncelikle Levene testi yapılmıştır. Tablo 4.1.'de görülebileceği gibi, Levene testi sonuçlarına göre t-testi analizi için gerekli olan varyansların eşitliği sayılıştısının sağlandığı görülebilmektedir.

Tablo 4.1.

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İçin Levene Testi Sonuçları

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	F	p
Kendini Suçlama	1.212	.271
Diğerlerini Suçlama	1.778	.183
Düşünceye Odaklanma	.547	.460
Yıkım	2.284	.131
Kabul Etme	.722	.396
Pozitif Tekrar Odaklanma	.002	.967
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	3.226	.073
Bakış Açısına Yerleştirmek	.326	.568
Plana Tekrar Odaklanma	.319	.573

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her birinden (kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım, kabul etme, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, plana tekrar odaklanma) elde edilen puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere t- testi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde yıkım ( $t=-4.849, p<.01$ ) ve düşünceye odaklanma ( $t=3.939, p<.01$ ) stratejilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Yıkım stratejisinde kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=9.86$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=11.20$ ) daha düşük olduğu görülürken, düşünceye odaklanma stratejisinde ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=15.30$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=14.35$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ( $t=-.463, p>.05$ ), diğerlerini suçlama ( $t=-$



1.793,  $p>.05$ ), kabul etme ( $t=-.029$ ,  $p>.05$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $t=-.435$ ,  $p>.05$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $t=.921$ ,  $p>.05$ ), bakış açısına yerleştirmek ( $t=-.188$ ,  $p>.05$ ), plana tekrar odaklanmada ( $t=-.044$ ,  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin t-testi sonuçları (Tablo 4.2.) görülmektedir.

Tablo 4.2.

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerine İlişkin t-testi Sonuçları

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kendini Suçlama	Kadın	414	11.59	2.73	627	-.46	.644
	Erkek	215	11.69	2.57			
Diğerlerini Suçlama	Kadın	414	11.23	11.23	627	-1.79	.074
	Erkek	215	11.63	11.63			
Düşünceye Odaklanma	Kadın	414	15.30	2.91	627	3.93	.000
	Erkek	215	14.35	2.73			
Yıkım	Kadın	414	9.86	3.38	627	-4.84	.000
	Erkek	215	11.20	3.13			
Kabul Etme	Kadın	414	12.38	2.90	627	-.02	.977
	Erkek	215	12.39	2.79			
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	414	12.30	2.60	627	-.43	.664
	Erkek	215	12.40	2.61			
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	414	14.59	2.95	627	.92	.357
	Erkek	215	14.37	2.66			
Bakış Açısına Yerleştirmek	Kadın	414	12.43	2.85	627	-.18	.851
	Erkek	215	12.48	2.75			
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	414	15.33	15.33	627	-.04	.965
	Erkek	215	15.34	15.34			

#### 4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim puanlarının ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla öncelikle Levene testi yapılmıştır. Tablo 4.3.'de görülebileceği gibi, Levene testi sonuçlarına göre t-testi analizi için gerekli olan varyansların eşitliği sayılısının sağlandığı görülebilmektedir.

Tablo 4.3.

Empatik Eğilim İçin Levene Testi Sonuçları

	F	p
Empatik Eğilim	2.849	.092

Üniversite öğrencilerin cinsiyete göre empatik eğilim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçları iki grup arasında anlamlı farklılaşma olduğunu göstermektedir ( $t=4.168$ ;  $p<.01$ ). Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre empatik eğilim puanlarına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.4.'te görülmektedir.

Tablo 4.4.

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Empatik Eğilim Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Empatik Eğilim	Kadın	414	66.82	8.66	627	4.16	.000
	Erkek	215	63.86	8.03			

Üniversite öğrencilerinin EEÖ puanları açısından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=66.82$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=63.86$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin özür dilemeye yönelik tutumları ve alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla öncelikle Levene testi yapılmıştır. Tablo 4.5.'te görülen Levene testi sonuçlarına göre t-testi analizi için gerekli olan varyansların eşitliği sayılıştının sağlandığı görülebilmektedir.

Tablo 4.5.

Özür Dilemeye Yönelik Tutum İçin Levene Testi Sonuçları

	F	p
Kabul	.258	.612
Kaçınma	1.691	.194
Özür Dilemeye Yönelik Tutum	1.259	.262

Üniversite öğrencilerin cinsiyete göre ÖDYTÖ'nün alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kabul alt boyutu ( $t=1.998, p<.05$ ), kaçınma alt boyutu ( $t=3.456, p<.01$ ) ve özür dilemeye yönelik tutum ( $t=3.186, p<.01$ ) puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine özür dilmeye yönelik tutum ve boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.6.'da görülmektedir.

Tablo 4.6.

Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Özür Dilmeye Yönelik Tutum ve Boyutlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kabul	Kadın	414	35.62	6.36	627	1.99	.046
	Erkek	215	34.56	6.27			
Kaçınma	Kadın	414	38.67	6.58	627	3.48	.001
	Erkek	215	36.69	6.98			
Özür Dilemeye Yönelik Tutum	Kadın	414	74.29	11.17	627	3.18	.002
	Erkek	215	71.26	11.61			

Üniversite öğrencilerinin ÖDYTÖ puanları açısından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında kabul alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=35.62$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=34.56$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçınma alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=38.67$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=36.69$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Toplam puan için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=74.29$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=71.26$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme ve alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla öncelikle Levene testi yapılmıştır. Tablo 4.7.'de görülebileceği gibi, Levene testi sonuçlarına göre t-testi analizi için gerekli olan varyansların eşitliği sayılıştısının sağlandığı görülebilmektedir.

Tablo 4.7.  
Kişiler Arası İlişkilerde Affetme İçin Levene Testi Sonuçları

	F	p
Durumu Affetme	.596	.440
Soruna Yönelme	1.621	.203
Olumluya Odaklanma	.822	.365
Toplam	.333	.564

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre KİAÖ ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin durumu affetme ( $t=-2.708$ ,  $p<.01$ ), soruna yönelme ( $t=2.802$ ,  $p<.01$ ) ve olumluya odaklanma ( $t=-2.757$ ,  $p<.01$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ancak üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinde ( $t=-1.452$ ,  $p>.01$ ) cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine kişiler arası ilişkilerde affetme ve boyutlarına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.8.'de görülmektedir.

Tablo 4.8.  
Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Durumu Affetme	Kadın	414	16.20	3.53	627	-2.70	.007
	Erkek	215	16.99	3.38			
Soruna Yönelme	Kadın	414	15.33	2.70	627	2.80	.005
	Erkek	215	14.68	2.83			
Olumluya Odaklanma	Kadın	414	15.81	3.29	627	-2.75	.006
	Erkek	215	16.56	3.10			
Kişiler arası İlişkilerde Affetme	Kadın	414	47.35	7.42	627	-1.45	.147
	Erkek	215	48.24	7.12			

Üniversite öğrencilerinin KİAÖ puanları açısından elde edilen farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında durumu affetme alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=16.20$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=16.99$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Soruna yönelme alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=15.33$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=14.69$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Olumluya odaklanma alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının

( $\bar{X}=15.81$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=16.56$ ) daha düşük olduğu görülmektedir. Toplam puan için kadın katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X}=47.35$ ) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ( $\bar{X}=48.24$ ) daha düşük olduğu görülmektedir.

### **4.3. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme, Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumları Arasında Anlamlı İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme, bilişsel duygu düzenleme, empatik eğilim ve özür dilemeye yönelik tutumları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri ile empatik eğilim ( $r= .171, p<.01$ ), kaçınma ( $r= .204, p<.01$ ), kabul ( $r= .336, p<.01$ ), özür dilemeye yönelik tutum ( $r= .308, p<.01$ ), kendini suçlama ( $r= .3447, p<.01$ ), kabul etme ( $r= .272, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r= .280, p<.01$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $r= .205, p<.01$ ), plana tekrar odaklanma ( $r= .196, p<.01$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r= .296, p<.01$ ) ve bakış açısına yerleştirme ( $r= .248, p<.01$ ) ve yıkım ( $r= .094, p<.01$ ) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

KİAÖ'nün ilk boyutu olan durumu affetme ile empatik eğilim ( $r= .127, p<.01$ ), kaçınma ( $r= .178, p<.01$ ), kabul ( $r= .283, p<.01$ ), özür dilemeye yönelik tutum ( $r= .263, p<.01$ ), kendini suçlama ( $r= .260, p<.01$ ), kabul etme ( $r= .195, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r= .163, p<.01$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $r= .198, p<.01$ ), plana tekrar odaklanma ( $r= .126, p<.01$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r= .205, p<.01$ ) ve bakış açısına yerleştirme ( $r= .190, p<.01$ ) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

KİAÖ'nün diğer boyutu olan soruna yönelme ile empatik eğilim ( $r= .168, p<.01$ ), kaçınma ( $r= .218, p<.01$ ), kabul ( $r= .310, p<.01$ ), özür dilemeye yönelik tutum ( $r= .302, p<.01$ ), kendini suçlama ( $r= .295, p<.01$ ), kabul etme ( $r= .213, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r= .377, p<.01$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $r= .109, p<.01$ ), plana tekrar odaklanma ( $r= .299, p<.01$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r= .326, p<.01$ ) ve bakış açısına yerleştirme ( $r= .205, p<.01$ ) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

KİAÖ'nün olumluya odaklanma boyutu ile empatik eğilim ( $r= .106, p<.01$ ), kaçınma ( $r= .083, p<.01$ ), kabul ( $r= .190, p<.01$ ), özür dilemeye yönelik tutum ( $r= .155, p<.01$ ), kendini suçlama ( $r= .244, p<.01$ ), kabul etme ( $r= .221, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r= .134, p<.01$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $r= .155, p<.01$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r= .169, p<.01$ ) ve bakış açısına yerleştirme ( $r= .181, p<.01$ ), yıkım ( $r= .186, p<.01$ ), arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

Tablo 4.9.

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Empatik Eğilim, Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Kişiler arası İlişkilerde Affetme Düzeyleri ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Du. Affetme	1																
2. So. Yönelme	.342**	1															
3. Ol. Odaklanma	.409**	.405**	1														
4. Toplam	.788**	.721**	.792**	1													
5. Empatik Eğilim	.127**	.168**	.106**	.171**	1												
6. Kaçınma	.178**	.218**	.083**	.204**	.234**	1											
7. Kabul	.283**	.310**	.190**	.336**	.245**	.510**	1										
8. Toplam	.263**	.302**	.155**	.308**	.275**	.878**	.859**	1									
9. Ken. Suçlama	.260**	.295**	.244**	.344**	.128**	.196**	.211**	.234**	1								
10. Kabul Etme	.195**	.213**	.221**	.272**	-.090*	.152**	.213**	.209**	.482**	1							
11. Düş. Odak.	.163**	.377**	.134**	.280**	-.012	.300**	.314**	.353**	.439**	.440**	1						
12. Poz. T. Odak.	.198**	.109**	.155**	.205**	.220**	-.048	.062	.006	.038	.102*	-.002	1					
13. Plana T. Odak.	.126**	.299**	.051	.196**	.274**	.237**	.289**	.302**	.096*	.122**	.333**	.303**	1				
14. Poz. Yeniden Gözden Geçirme	.205**	.326**	.169**	.296**	.299**	.169**	.222**	.224**	.012	.131**	.217**	.406**	.576**	1			
15. Bakış Açısına Yerleştirmek	.190**	.205**	.181**	.248**	.074	.093*	.208**	.171**	.179**	.263**	.194**	.354**	.215**	.445**	1		
16. Yıkım	-.001	.033	.186**	.094*	-.274**	-.193**	-.021	.126**	.257**	.207**	.158**	-.050	-.126**	-.175**	.166**	1	
17. Diğerlerini Suçlama	-.037	-.070	.004	-.042	-.124**	-.145**	-.064	-.122**	.086*	.122**	.125**	.002	.015	-.087*	.085*	.413**	1

#### 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, empatik eğilim ve özür dilemeye yönelik tutumlarının kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.10. gösterilmiştir.

Tablo 4.10.

Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	$t$	$p$
Sabit	11.798	3.073	-	3.839	.000
Empatik Eğilim	.102	.033	.120	3.071	.002
Özür Dilemeye Yönelik Tutum	.108	.026	.167	4.151	.000
Kendini Suçlama	.690	.115	.252	5.979	.000
Kabul Etme	.131	.107	.051	1.217	.224
Düşünceye Odaklanma	.148	.111	.059	1.340	.181
Pozitif Tekrar Odaklanma	.354	.112	.126	3.160	.002
Plana Tekrar Odaklanma	-.221	.125	-.080	-1.763	.078
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	.532	.125	.207	4.266	.000
Bakış Açısına Yerleştirmek	.018	.109	.007	.163	.870
Yıkım	.276	.090	.127	3.071	.002
Diğerlerini Suçlama	-.210	.105	-.077	-2.004	.045
R= 0.527	R <sup>2</sup> = 0.277				
F= 21.543	p= .001				

Araştırma bulgularına göre empatik eğilim, özür dilemeye yönelik tutum ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini anlamlı biçimde yordadıkları ( $F_{(11-617)}=21.543$ ,  $p<.01$ , ( $R=0.527$ ,  $R^2=0.277$ ) görülmektedir. Bu değişkenlerin açıklanan varyansa katkısının ise % 21 olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.10.'da yer alan standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin kişiler arası ilişkilerde affetme üzerindeki görelî önem sırası kendini suçlama ( $\beta=.252$ ,  $t=5.979$ ,  $p<.001$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $\beta=.207$ ,  $t=4.266$ ,  $p<.001$ ), özür dilemeye yönelik tutum ( $\beta=.167$ ,  $t=4.151$ ,  $p<.001$ ), yıkım ( $\beta=.127$ ,  $t=3.071$ ,  $p<.005$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $\beta=.126$ ,  $t=3.160$ ,  $p<.005$ ), empatik eğilim ( $\beta=.120$ ,  $t=3.071$ ,  $p<.005$ ) şeklindedir. Diğer yandan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ( $\beta=.051$ ,  $t=1.217$ ,  $p=.224$ ), düşünceye odaklanma ( $\beta=.148$ ,  $t=1.340$ ,  $p=.181$ ), plana tekrar odaklanma ( $\beta=-.221$ ,  $t=-1.763$ ,  $p=.078$ ), bakış açısına yerleştirmek ( $\beta=.007$ ,  $t=.163$ ,  $p=.870$ ), ve diğerlerini suçlama ( $\beta=-.077$ ,  $t=-2.004$ ,  $p=.045$ ) alt boyutlarının kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada test edilen soruların istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmaktadır. Öncelikle, geliştirilen ÖDYTÖ'nin psikometrik özelliklerine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Ardından araştırmaya konu olan bağımsız değişkenlerin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular ve kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri ile bilişsel duygu düzenleme, empatik eğilim ve özür dilemeye yönelik tutum arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Son olarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme, empatik eğilim ve özür dilemeye yönelik tutumların kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan değişkenler açısından elde edilen bulgular tartışılmaktadır.

### 5.1.ÖDYTÖ'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Özürler ihlal, zararlı eylem, utanç verici olay gibi istenmeyen durumlar için suçluluk ve pişmanlık itirafları olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal bakış açısına göre de özürler, kuralların ihlal edildiğinin tanınması, kuralların değerinin yeniden teyit edilmesi ve kişilerarası yükümlülüklerin varlığını kabul ederek sosyal davranışın kontrol edilmesi ve düzenlenmesi de dahil olmak üzere çeşitli önemli işlevleri yerine getiren sosyal sözleşmeler olarak görülmektedir (Darby ve Schlenker, 1982). Kişilerin özür dilemeye yönelik duygu, düşünce ve davranış biçimlerinin sosyal hayatın işleyişinde oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle özür dilemeye yönelik tutumun ölçülebileceği güvenilirliği ve geçerliği olan bir ölçek geliştirmektedir.

Geliştirilen ölçeğin geçerli ve güvenilir istatistiki değerlere sahip iki faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Ölçeğin geliştirilme aşamasında on kişilik bir öğrenci grubu ile özür dilemeye yönelik kompozisyon çalışması yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen görüşlerden de yararlanılarak 46 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Yazılan maddelerin kapsam geçerliği, uzman kanısına başvurularak ve kapsam geçerlik indeksi hesaplanarak elde edilmiştir. Bilindiği üzere geçerlik, ölçme aracının ölçülmek istenilen özelliği başka özellikler ile karıştırmaksızın ne kadar doğru ölçebildiği ile ilgili iken kapsam geçerliği de ölçme aracındaki maddelerin ölçülmek istenilen davranışı nicelik-nitelik açısından yeterli şekilde ölçüp ölçmediğinin göstergesi olarak tanımlanır (Büyüköztürk, 2016). 46 adet maddenin kapsam geçerlik indeksi incelenmiş ve madde sayısı 40'a indirilmiştir. Çalışmada yapı geçerliğini tespit etmek amacı ile açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları yapılmıştır. AFA ile ortaya çıkan faktörlerin isimlendirilmesinin yanı sıra belirlenen faktörlerin kuramın yapısı ile benzerlik gösterip göstermediğini belirlemek mümkün olabilmektedir (Çokluk ve diğerleri, 2012). Bilindiği üzere faktör analizi öncesi eksik veri (missing data) problemi, tekli-çoklu bağlantı problemi, normal dağılım gibi incelemesi gereken sayıtlar bulunmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Faktör analizinden önce bahsi geçen tüm sayıtlar kontrol edilmiştir. Verilerin

faktör analizine uygunluğunun belirlenebilmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı incelenmiştir. KMO oranının 0.5'in üzerinde olması gerekmekte olup, oran ne kadar büyükse veri seti faktör analizinin gerçekleştirilmesi açısından o derece uygundur denilebilir. KMO değerinin .80 ile .90 arasında olması iyi, .90 ve üstünde olması durumu ise mükemmel olduğu anlamına gelmektedir (Tavşancıl, 2010). Çalışmada KMO katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu çalışmanın veri setinin faktör analizini gerçekleştirmek için mükemmel uyum içerisinde olduğunu göstermektedir. Maddelerin faktör yükünün .45 üzerinde olmasına dikkat edilmiştir. Madde faktör yükünün .45'in üzerinde olması o maddenin seçilmesi için iyi bir ölçüt olup eğer bir faktörde yüksek düzeyde ilişki veren maddeler bulunuyor ise o maddelerin yapıyı açıkladığı anlamı taşımaktadır (Büyüköztürk, 2016). Farklı faktörlerdeki faktör yükleri arasındaki farkın .10 olması da dikkat edilen diğer bir ölçüttür. Bir maddenin birden çok faktöre yüksek olacak şekilde yük vermesi söz konusu olabilmektedir. Bu gibi durumlarda iki yüksek yük değeri arasındaki farkın .10 olması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2016). Çalışmada bu kriterlere uygunluk sağlamayan toplamda 22 madde analizden çıkarılmıştır. Faktör analizi kalan 18 madde ile tekrar edilmiştir. Faktör analizi yapılırken baskın faktörleri belirleyebilmek ve faktör sayısına karar vermek için yamaç eğim grafiğine başvurulmuştur. Grafikte dikey yani Y eksenini özdeğer miktarını, yatay yani X eksenini faktörleri yani bileşen sayısını göstermektedir (Büyüköztürk, 2016). Faktörlerin öz değerleriyle eğimin kaybolmaya başladığı noktadan kesildiğinde, o sayıda faktör belirlenmektedir (Kalaycı, 2014). Bu çalışmada da faktörün yapısı kararlaştırılırken yamaç eğim grafiğinden faydalanılmış olup özdeğeri 1'in üzerinde 2 faktör olduğu görülmüştür. Faktörler "Kaçınma" ve "Kabul" olarak isimlendirilmiştir. İki faktörlü ölçeğin toplam varyansın %61.3'ünü açıkladığı görülmektedir.

Açımlayıcı faktör analizinin ardından ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıt oluşturmak amacıyla farklı bir çalışma grubu ile DFA yapılmıştır. Temellerini yapısal eşitlik modellemesinden alan DFA, gerçek verinin AFA sürecinde belirlenmiş olan modele ne derece uyum sağladığını incelemeyi amaçlamaktadır (Tabachnick ve Fidel, 2013). Başka bir deyişle DFA, AFA ile ortaya konulmuş yapının farklı bir çalışma grubu üzerinde ne derece uyum sağladığını inceleyerek oluşturulan yapıyı doğrulamaya ve böylece geçerliğe kanıt oluşturmaya olanak sağlamaktadır. DFA'yla test edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir ölçütler içerisinde olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında DFA bulgularından yola çıkılarak yakınsak ve ıraksak geçerlik de hesaplanmıştır. DFA ile yapısal geçerliği test edilmiş olan modelin yakınsak-ıraksak geçerliklerinin de test edilmesinin önem arz ettiği belirtilmektedir (Yaşlıoğlu ve Atılğan, 2018). Yakınsak geçerlik, değişkenler ile ilişkili ifadelerin birbirleri ve oluşturdukları faktör ile ilişki içinde olduklarını ifade ederken, ıraksak geçerlik değişkene ait ifadelerin; ait oldukları bu faktör haricindeki herhangi bir faktörle kendi faktöründen daha az ilişkili olması gerekliliğini ifade etmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). Yakınsak geçerliğin sağlanmasında CR ve AVE değerleri



hesaplanmaktadır. Ölçme aracına ilişkin CR değerinin, AVE değerinden daha büyük olması ve AVE değerinin de 0,5'ten büyük olması beklenmektedir. Ölçekte bulunan faktör yapılarının her biri için ayrı değerlendirme yapılmaktadır. İraksak geçerlik hesaplanmasında ise Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (Maximum Squared Variance) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (Average Shared Square Variance) verileri elde edilmelidir. Hesaplanan yakınsak geçerlik kaçınma boyutu için .56; kabul boyutu için .42'dir. CR değerinin (0.87), her iki boyut için hesaplanan AVE değerlerinden büyük olması sebebiyle yakınsak geçerlik koşulu sağlanmış görünmektedir. İraksak geçerlik testi için gereken değerler göz önüne alındığında ise kabul ve kaçınma alt boyutları arasındaki ilişkinin negatif olduğu görülmüştür. Bu bilgi ölçeğin iraksak geçerlilik koşulunu da karşıladığını göstermektedir. Bu bulgular geliştirilen ölçme aracının hem faktörler hem de tüm ölçek bazında güvenilirliğinin yüksek olduğu göstermektedir.

Ölçme aracının ölçülmek istenen özelliği ne derece doğru ölçtüğü şeklinde tanımlanan güvenilirlik, temelde ölçme aracının tutarlı, kararlı ve duyarlı olması gerekliliğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2016). Güvenilir bir ölçme aracını oluşturan maddelerin nitelikli, birbiri ile ilişkili, tutarlı, anlaşılır ve yeterli sayıda olması gerekmektedir (Kalaycı, 2014). Araştırmaya konu olan ölçme aracının ölçek maddelerinin iç tutarlılığını veren Cronbach alfa katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanarak elde edilmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamında .92, kaçınma boyutunda .91, kabul boyutunda .91 olarak hesaplanmıştır. Ek olarak DFA çalışma grubundan yola çıkılarak CR değeri de elde edilmiştir. CR benzer ifadelerin genel güvenirliğini ölçmeyi amaçlamakta olup (Raykov, 1998); Cronbach alfaya alternatif oluşturma özelliğindedir ve CR değerinin de Cronbach alfa gibi 0.7'den büyük olması beklenilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). DFA'yla hesaplanan birleştirici güvenirlik katsayısı (CR) kaçınma alt boyutu için .97, kabul alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular ışığında, Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği'nin güvenilir ve geçerli olduğu bilgisine ulaşılmaktadır.

Mevcut çalışmanın özür dilemeye yönelik tutumun farklı değişkenler ile incelenmesine ve özür kavramının yurt içi alanyazında daha ayrıntılı ve çok boyutlu ele alınmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özür dileme ile ilişkili olduğu bilinen affetme, empati, zarar gören güvenin tesisi, suçluluk, utanç, ilişkilerin onarılması gibi kavramlarla çalışılırken ölçme aracına duyulabilecek ihtiyacı karşılaması beklenmektedir.

Özür Dilemeye Yönelik Tutum Ölçeği'nin katılımcıların görüşlerinden alınan ifadeler ile yazılmış, kültüre özgü özelliklere duyarlı, güvenilirlik ve geçerlik kanıtları sunulmuş bir ölçek olmasının araştırmacıların kavramla ilgili çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **5.2. Bağımsız Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

### **5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının nasıl farklılaştığını görmek amacıyla yapılan analizler sonucunda, düşünceye odaklanma stratejisinin kullanımında kadınların erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Düşünceye odaklanma, yaşanan olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında düşünme olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Düşünceye odaklanmanın tanımı göz önüne alınarak bu çalışmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklere oranla yaşadıkları olumsuz olaylar ile ilgili daha fazla düşünme eğiliminde oldukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara sahip çalışmalara rastlanmaktadır. Martin ve Dahlen (2005) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin stresin yordayıcısı olma durumunu araştırdıkları çalışmalarında kadınların düşünceye odaklanma, yıkım, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Endişe ve kaygının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin incelendiği çalışmada da düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme stratejilerinin kadınlar tarafından erkeklere oranla daha fazla kullandığı görülmektedir (Zlomke ve Hahn, 2010). Benzer şekilde Garnefski ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla düşünceye odaklanma stratejisini daha fazla kullandıkları belirtilmektedir. Stratejilerin kullanımında bireysel farklılıkların öznel ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen Balzarotti ve diğerleri (2016) uyumlu ve uyumsuz stratejilerin kullanımının bireysel özelliklerden etkilendiğini ve kadınların erkeklerden daha fazla düşünceye odaklanma ve yıkım stratejilerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Ataman (2011) yaşanan stresli yaşam olayları karşısında kullanılan stratejilerin kişilerin kaygı ve depresyon düzeylerini nasıl etkilediğini ele aldığı çalışmasında kadınların erkeklere oranla düşünceye odaklanma stratejisinin daha fazla kullandığını belirtmektedir. Çam Kahraman ve Ötünçtemur (2020) psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve depresyon ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada da düşünceye odaklanma stratejisinin kadınlar tarafından erkeklere oranla anlamlı şekilde daha fazla kullanıldığı görülmektedir.

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan düşünceye odaklanmayı kadınların erkeklere oranla daha fazla kullandığını gösteren çalışmaların yanında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yokuş, Yokuş ve Kalaycıoğlu (2013) tarafından müzik öğretmenliği adaylarının bilişsel duygu düzenleme

stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Sonuçlar kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada da üniversite öğrencisi katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda düşünceye odaklanma stratejisinin kullanımında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Demirci ve Güneri Yöyen, 2020). Sarıcı ve Tagay (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada da kadın ve erkek öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği analizler sonucunda, uyumsuz stratejilerden olan yıkım stratejisinin kullanımında erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Uyumsuz stratejilerden olan yıkım, yaşanan olayın kişilerce dehşet verici ve felaket niteliğinde görüldüğüne yönelik düşünceleri ifade etmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Alanyazına bakıldığında yıkım stratejisinin depresyon (Garnefski ve diğerleri, 2004), TSSB (Puechlong ve diğerleri, 2020), artan stres ve aşırı endişe (Martin ve Dahlen, 2005) gibi önemli psikolojik kavramlar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları ile tutarlı olarak yıkım stratejisinin erkeklerde daha fazla kullanıldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin Çelik ve Onat Kocabıyık (2014) genç yetişkinlerin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının saldırganlık üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında yıkım stratejisine ilişkin önemli bulgular elde etmişlerdir. Erkek katılımcıların yıkım ve diğerlerini suçlama stratejisini kullanımlarının artmasının sözel saldırganlığın artması ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. İlişkili biçimde Martin ve Dahlen (2005) tarafından yapılan çalışmada da öfkeyi saldırganlık biçiminde ifade edenlerin yıkım stratejisini daha sık kullandıkları sonucu görülmektedir. Benzer şekilde Demirci ve Güneri Yöyen (2020) yıkım stratejisinin kullanımının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde yıkım stratejisinin kadınlarda daha fazla kullanıldığına ilişkin çalışma sonuçlarının da mevcut olduğu görülmektedir (Martin ve Dahlen, 2005; Balzarotti ve diğerleri, 2016).

Çalışma bulgularında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan düşünceye odaklanmanın kadınlar ve yıkımın erkekler lehine olması, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarımızın hem duygu düzenleme hem de cinsiyet ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Sumbas ve Erdemir, 2021). Bulgulara yönelik söylenebilecek bir diğer önemli nokta ise bu iki uyumsuz stratejinin depresyon ile ilişkili olan stratejilerden olmasıdır. Çalışmalar düşünceye odaklanma, yıkım ve kendini suçlama stratejilerinin daha fazla kullanımının depresyon ile kuvvetli şekilde ilişkili olduğuna vurgu yapmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2004; Aldao, Nolen-Hoeksema ve

diğerleri, 2010; Yalçınkaya-Alkar, 2020). Bu açıdan bakıldığında beliren yetişkinlik döneminde olan örneklemimizin her ne kadar bilişsel stratejileri kullanımında cinsiyetler arası farklılıklar olsa da, yaşanan stresli olaylar sürecinde ya da sonrasında uyumsuz stratejileri kullandıklarını ve bu stratejilerin depresyon için risk taşıdığı söylenebilmektedir. Nitekim Garnefski ve diğerleri (2004) erkeklerin ve kadınların belirli bilişsel stratejileri kullanmalarında farklılık görülse de, kadın ve erkeklerin depresif semptomatolojisinde hala benzer bilişsel mekanizmaların işlediğini vurgulamaktadırlar.

### **5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Empatik eğilim, günlük yaşamda empatik davranışta bulunma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 1988; 2005). Bu çalışmada cevap aranan sorulardan biri de katılımcıların empatik eğilimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Bu amaçla yapılan analiz sonuçları iki grup arasında anlamlı farklılaşma olduğunu göstermektedir. Buna göre kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle üniversiteli kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla günlük hayatta empati yapabilme potansiyellerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Elde edilen bu bulgu ilgili alanyazındaki bulgular ile (Lennon ve Eisenberg, 1987; Quince ve diğerleri, 2011; Chen ve diğerleri, 2018) paralellik göstermektedir.

Yurt içi alanyazında özellikle üniversite öğrencisi katılımcılar ile gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguların örtüştüğü görülmektedir. Örneğin, Çelik (2021) kadınların empatik eğilim, dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinin önemli ölçüde erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Ekinci ve Aybek'in (2010) çalışma sonuçları da öğretmen adaylarının empatik eğilimleri ile eleştirel düşünme eğilimi arasında düşük düzeyde ancak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Cinsiyet açısından değerlendirilen bulgular, kadın katılımcıların erkeklere oranla empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kırımoğlu, Gezer, Deveci ve Gülle (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla empatik eğilim puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Acar ve Apak (2017) tarafından üniversitede sosyal hizmet bölümüne devam eden öğrencilerin empatik eğilim ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kadın öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yiğitbaş, Deveci, Açık, Ozan ve Oğuzöncül (2013) tarafından ön lisans ve lisans düzeyinde sağlık eğitimi alan öğrenciler ile yürütülen çalışmada amaç öğrencilerin empatik eğilim ve becerilerinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın sonuçları kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hem empatik eğilim hem de empatik beceri puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. İlgili sonuçlara sahip bir diğer çalışmada Yayıcı (2018) üniversite öğrencilerinin

empatik eğilimleri ile etkileşim kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Sonuçlar kadın öğrencilerin hem empatik eğilimlerinin hem de kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Karaman, Tatlı ve Yavuzekinci (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da amaç iletişim derslerinin öğrencilerin empatik eğilim ve prososyal davranışları üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmanın sonuçları, bu dersleri alan öğrencilerin hem empatik eğilim hem de prososyal davranış eğilimlerinin dersi almayan akranlarına oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ek olarak kadın öğrencilerin empatik eğilim ve prososyallik ölçeği puan ortalamalarının erkeklere göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara ek olarak üniversite öğrencisi katılımcılar ile gerçekleştirilen ve empatik eğilim düzeylerinin kadın öğrencilerde erkek akranlarına oranla daha fazla çıktığı daha fazla çalışma olduğu da görülmektedir (Acun Kapıkıran, 2009; Karaman, 2018; Çelik, 2021). Bununla birlikte empatik eğilim puanlarının cinsiyete dayalı olarak değişiklik göstermediğini bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Elikesik ve Alım, 2014; Eraslan, 2016; Şahin ve Kumcağız, 2017; Kula ve Akbulut, 2020; Beyaz, Yalız Solmaz ve Miçooğulları, 2020).

Görüldüğü üzere bu çalışmada elde edilen kadın katılımcıların empatik eğilim puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgusu alanyazın ile paralellik göstermektedir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında bulguların bu farkın çocukluk döneminden itibaren kız ve erkek çocukların karşılaştığı durumlara verdikleri tepkiler ve aldıkları cevaplarla, yetiştirilme koşullarıyla, cinsiyet rolleri ile ve kültürel özelliklerden etkilenme düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

### **5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Özür Dilemeye Yönelik Tutum ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Hayatın akışı içerisinde ilişkilerimiz zaman zaman dengesini, düzenini ya da uyumunu kaybetme riskiyle karşı karşıya kalabilir. Bu ve benzeri durumlarda tercih edilebilecek yollardan biri de karşımızdaki kişi ya da kişilerden özür dilemektir. Nitekim bugün artık özür dilemenin özür dilememekten daha etkili olduğu bilinmektedir (Walfisch, Van Dijk ve Kark, 2013). Özellikle yurt içi alanyazında kendine çok kısıtlı çalışma alanı bulan özür kavramının üzerinde hem fikir olunmuş genel bir tanımı bulunmamaktadır. Kavramı tanımlamaya yönelik çalışmalarda özür dilemenin faydalarına, bileşenlerine, iyi bir özürde olması gereken niteliklere ilişkin detaylar bulunmaktadır. Bahsi geçen özelliklere ilişkin tanımlamalardan biri Darby ve Schlenker (1982) tarafından yapılmakta olup özür; bir ihlal, zararlı bir eylem ve utandırıcı bir olay gibi arzu edilmeyen durumlar için sunulan suçluluk ve pişmanlık itirafları olarak tanımlanmaktadır.

Bilindiği üzere çalışmada cevap aranan sorulardan bir diğeri de üniversite öğrencisi katılımcıların özür dilemeye yönelik tutumları ve alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analiz sonuçları kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ek olarak ölçeğin hem kabul hem de kaçınma alt boyutu için kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu da görülmektedir. Başka bir deyişle katılımcıların özür dilemeye yönelik tutumları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Üniversiteli kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla özür dilemeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Elde edilen bulgulara paralellik gösteren çalışmalar incelendiğinde sınırlı kaynak ile karşı karşıya kalınmaktadır. Nitekim Schumann ve Ross (2010) bu durumu kadınların erkeklerden daha kolay özür dilediğine dair kabul görmüş bir kalıp yargı olmasına rağmen, bu kalıp yargıyı veya onun varsayılan temellerini destekleyen çok az sistematik kanıt bulunduğu şeklinde ifade etmektedirler.

Alanyazın incelendiğinde kavramın sıklıkla dilbilimsel açıdan ele alındığı görülmekle birlikte bu çalışmalarda da özür dilemenin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği görülmektedir. Örneğin, Holmes (1989) Yeni Zelandalı kadınların erkeklerden daha fazla, daha sık özür dilediklerini ifade etmekte ve dilbilim çalışmalarında cinsiyetin etkisini göz ardı etmenin riskli olduğu vurgulamaktadır. Çalışmada cinsiyetler arası bu farkın olası nedenleri de ele alınmaktadır. Öncelikle cinsiyet ve özür dileme arasındaki ilişkide kadın ve erkeklerin sözlü nezakete, özür gerektiren durumlara ilişkin algı farklılıklarının önemli olabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca kadınların açıkça özür dilemeyi ilişkileri sürdürmede erkeklerden daha önemli görüyor olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak özür dileme sıklığının kadınlar ve erkekler için değişiklik göstermesinin olası nedenlerinden biri de özürlerin kadınlar ve erkekler için farklı işlevleri olabileceği yönündeki görüştür. Tannen (1995) özür dilemenin de aralarında bulunduğu şakalar, mecazlar, öyküler, sorular gibi öğelerin kullanımını içeren dilsel stil diye nitelendirdiği şeyin bir kişinin karakteristik konuşma biçimini ifade ettiğini dile getirmektedir. Ona göre dilsel stil, yalnızca ne demek istediğimizi iletmekle kalmayıp aynı zamanda başkalarının anlamlarını yorumladığımız ve birbirimizi insan olarak değerlendirdiğimiz, kültürel olarak öğrenilmiş bir dizi sinyaldir. Tannen, kadınların erkeklerden daha fazla özür dileme eğiliminde olduğunu çünkü özür dilemenin erkekler tarafından farklı algılandığını ifade etmektedir. Birçok erkeğin özür dilediğinde, bu durumun kendilerini bir alt pozisyona düşüreceğini düşündüğü ifade edilmektedir. Bu nedenle erkekler özür dilemekten kaçınırlıdır. Kadınların erkeklerden daha fazla özür dileme eğiliminde olmasına yönelik öne sürülen görüşlere ampirik kanıt aramak üzere yola çıkan Schumann ve Ross (2010) özür dileme davranışında cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını ve varsa nedenini incelemek için iki

çalışma tasarlamıştır. Çalışmaların sonuçları, kadınlar ile erkekler arasında özür dilemeye yol açacak suçların işlenme oranında fark olmamasına rağmen kadınların daha fazla suç işlediklerini düşündüklerini ve erkeklerden daha fazla özür dilediklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgu erkeklerin kadınlardan daha az özür dilediğini, çünkü neyin saldırgan davranış oluşturduğuna ilişkin eşiklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir şeklinde yorumlanmaktadır. Bu sonuçlara ek olarak, erkeklerin suçları kadınlardan daha az şiddetli olarak değerlendirdiği de görülmektedir. Bu bulgu erkeklerin, ihlallerinin ciddiyeti ve sıklığı hakkındaki algılarını en aza indirerek özür dileme isteksizliğini rasyonelleştirmeleri yönünde yorumlanmaktadır. Benzer sonuçlara sahip çalışmada Gonzales, Pederson, Manning ve Wetter (1990) kadınların erkeklerden daha uzun açıklamalar yaparak, daha fazla mazeret ya da gerekçe belirterek ve daha açık bir şekilde özür ifadelerini kullandıkları belirtilmiştir. Sonuçlar, kadınların erkeklerden daha kibar değil ancak daha çok özür dileyen taraf olduğu ve bu durumun kadınların sosyalleşmesi sırasında edinilen öğrenilmiş sözlü tepkiler olabileceği yönünde yorumlanmıştır. Çalışmalarda görüldüğü üzere kadınların özür dilemeye ek olarak gerekçe, mazeret, açıklama ya da pişmanlık ifadelerini de sıklıkla kullandıkları bildirilmiştir. Bunu destekler nitelikte bir çalışma yapan Rothman ve Bandossy (1982) mahkeme davalarına odaklanarak incelemelerde bulunmuşlardır. Sonuçlar kadınların erkeklerden daha fazla sorumluluk kabul ettiklerini, daha sık gerekçeler sunduklarını ve davranışlarından dolayı özür dileme/pişmanlık ifade etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Özür dileme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi özrün etkinliğini açısından ele alan çalışmalarında Walfisch ve diğerleri (2013) çarpıcı sonuçlara ulaşmışlardır. Üniversite öğrencisi katılımcılar ile yapılan bu senaryo deneyinin sonuçlarına göre özür dileyen kişi bir erkek, bir yönetici veya bir kadından özür dileyen bir erkek olduğunda özrün etkililiği en yüksek şekilde olmaktadır. Ayrıca özür beklentisi, özür dileyenin statüsü ile özrün etkinliği arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Yani özür ne kadar az bekleniyor ise o kadar etkili olmaktadır. Öyle ki, özür beklentisinin benzersiz bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Ancak özür dilemenin her daim ve her koşulda etkili olması söz konusu değil gibi gözükmektedir. Kişi gerçekten özrü dileyen kişiyi üzgün olarak algılamıyor ise sözlü bir özür etkili olmayabilir (Allan, Allan, Kaminer ve Stein, 2006).

Özür dilemenin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadınların özür dilemeye yönelik eğilimlerinin erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmaların aksine cinsiyetler arasında farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Chamani, 2014; Schlenker ve Darby, 1981)

Özetlenecek olursa, kadınların erkeklere oranla özür dilemeye yönelik eğilimlerinin fazla olması sonucu alanyazın ile paralellik göstermektedir. Bu durum kadınların farklı sosyalleşme süreçlerinden geçtikleri, ilişkilerini iyi yürütmek için yüksek isteklilik göstermeleri,

çevrelerine karşı farkındalık, duyarlılık içeren şekilde davranmaları gibi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin süreçleri içselleştirdikleri için daha çok özür diliyor şeklinde yorumlanabilir. Nitekim erkeklerin özrü dileme durumunda kalmayı statü ile ilişkilendirdikleri de düşünüldüğünde bu durum şaşırtıcı görünmemektedir (Walfisch ve diğerleri, 2013). Ancak tüm bu bilgiler ışığında cinsiyet değişkeni göz ardı edilse dahi özür dilemeyi seçmenin özür dilememeyi seçme durumuna göre daha etkili olduğu, samimi bir özürün kabul edilme olasılığının güçlü olduğu ve affetmede kolaylaştırıcı bir rol oynadığı düşünüldüğünde insan hayatındaki önemi daha net anlaşılmaktadır.

#### **5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ve Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Çalışmada cevabı aranan sorulardan bir diğeri de üniversite öğrencisi genç yetişkin katılımcıların kişiler arası ilişkilerinde affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Kaya (2019) kişiler arası ilişkilerde affetmeyi, yaşanan anlaşmazlık ve çatışma durumları sonrasında hatalar mevcut olmasına rağmen, incinen kişinin zarar vermektan kaçınma, olumsuz duygulardan uzaklaşma ve hatta olumlu duygular beslemeye çalışması olarak tanımlamaktadır. Bu amaç ile geliştirilen KİAÖ durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma olarak isimlendirilen üç boyuttan oluşmaktadır. Durumu affetme, affetmenin kişiler arasındaki ilişkilerdeki rolünü ve etkisini; soruna yönelme kişiler arası ilişkilerde empati ve sorunun kaynağına yönelebilmeyi; olumluya odaklanma ise ilişkilerde fedakarlık, anlayış ve sorunların ortadan kalkmasında affetmenin rolünü ifade etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular toplam puanda farklılaşma olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Toussaint ve Webb (2005) cinsiyetin, empati ve affetme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini sınıadıkları çalışmalarında duygusal, davranışsal veya bilişsel affedicilik düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını sonucuna ulaşmaktadırlar. Benzer şekilde Maltby ve Day (2004) affetme ve psikolojik savunma tarzları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların affetme düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olmadığını bulgulamışlardır. Yurt içi alanyazında da affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Vural Batık (2020) tarafından çalışan ya da aday psikolog ve psikolojik danışmanlar ile yapılan çalışmada, katılımcıların toplam affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk Serter (2018) üniversite öğrencisi katılımcılar ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaş ve cinsiyete göre algılanan



duygusal istismar düzeyi, öznel iyi oluş, affetme düzeyleri arasında fark olup olmadığını araştırmaktadır. Sonuçlar, öğrencilerin affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Benzer şekilde affetmenin cinsiyete göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Alpay, 2009; Gündüz ve Çelik, 2018; Yıldırım, 2009). Görüldüğü üzere kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyi ele alındığında cinsiyete dair bir farklılaşma olmadığı bulgusu ilgili alanyazın ile örtüşüyor görünmektedir. Bu bulgu ışığında kişiler arası ilişkilerde affetmenin bizim örneklemimiz için cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği ancak farklı örneklerde bu bulguyu destekler bilgilerin elde edilebilmesi için bilimsel araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Ek olarak kişiler arası ilişkilerde affetmenin cinsiyet haricinde farklı değişkenler ile ele alınıp sonuçlarının değerlendirilmesi özellikle yurt içi alanyazına kavramın anlaşılması ve tüm boyutları ile ele alınması konusunda katkı sağlayacaktır.

Çalışmada KIAÖ'ye dair elde edilen bulgulardan bir diğeri de alt boyutlar olan durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanmada anlamlı bir farklılaşma olduğudur. Durumu affetme ve olumluya odaklanma alt boyutu için ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmektedir. Soruna yönelme alt boyutu için gözlenen bu farklılığın düşünceye odaklanma ve empatik eğilim ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Bilindiği üzere düşünceye odaklanma kişinin yaşanan olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler hakkında düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Soruna yönelme alt boyutunda yer alan "Kişiler arası ilişkilerimde sorun yaşadığımda bunun kaynağını araştırırım." ya da "Kişiler arası ilişkilerim yolunda gitmediğinde kendimi sorgularım." gibi maddeler kişilerin yaşadıkları olumsuz olay ile ilgili duygu ve düşünceler üzerine düşünmesine örnek niteliğindedir. Benzer şekilde yine aynı alt boyutta yer alan "Birisini beni incittiyse kendimi onun yerine koyarak neden böyle yaptığını anlamaya çalışırım" ya da "Kişiler arası ilişkilerde yaşadığım tüm olaylara empati kurarak yaklaşırım." maddeleri de empatik eğilim kavramı ile ilişkili görünmektedir. Nitekim çalışma bulgularında da görülebileceği üzere kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu iki kavram bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan düşünceye odaklanma ve empatik eğilimdir. Bu bilgiler ışığında kadın katılımcıların hem düşünceye odaklanma hem empatik eğilim hem de soruna yönelme alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olması tutarlı gözükmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde kadınların erkeklere oranla hem daha empatik olduğunu gösteren (Acar ve Apak, 2017; Çelik, 2021; Yayıncı, 2018) hem de düşünceye odaklanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren (Ataman, 2011; Garnefski ve diğerleri, 2004; Zlomke ve Hahn, 2010) çalışmalar mevcuttur. Ayrıca empatinin affetme ile pozitif yönlü ilişkisi olduğuna dair çalışmalar da göz önüne alındığında (Berry ve diğerleri, 2005; Fincham ve

diğerleri, 2002; McCullough ve diğerleri, 1997) kadın katılımcıların empati ve düşünceye odaklanma ile ilişkili maddelerden oluşan soruna yönelme alt boyutundan daha yüksek puanlar almaları manidar görünmektedir. Çalışmada kullanılan KİAÖ ile yapılan çalışmada Kurt ve Demir (2022) üniversite öğrencilerinin durumu affetme, soruna yönelme, olumluya odaklanma ve toplam affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

KİAÖ'den alınan toplam puanda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmaması toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin geleneksel bakış olan kadının daha affedici olduğu görüşü ile uyusmamaktadır. Bu durum hem kadınların hem de erkeklerin kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışma ya da anlaşmazlık durumlarına benzer tutumlar gösterdikleri yönünde yorumlanabilir. Kadınların yaşanan çatışma ya da anlaşmazlık durumlarını affetmek için zorunlu hissetmemeleri ya da bu rolün sadece cinsiyetlerinden ötürü kendilerine verilmiş bir görev gibi algılamıyor oluşları sevindirici görünmektedir. Özellikle çalışmanın katılımcılarının gelişim, öğrenme ve sosyalleşme gibi alanlarda yoğun şekilde değişimin yaşandığı üniversite yaşamının içerisinde olduğu düşünüldüğünde bu bulgu daha büyük anlam kazanmaktadır.

KİAÖ'nün alt boyutlarından olan soruna yönelme alt boyutunda kadınlar lehine farklılaşma gösterme durumu ise kişilerin içinde bulunduğu çevre, toplum ve kültürden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ile birlikte kişiler arası ilişkilerde yaşanan olası bir çatışma ya da anlaşmazlık durumunda kadınlardan daha anlayışlı, duygusal, karşıdakini hoş görmeye eğilimli tutumlar beklenirken, erkeklerden net, kararlı ve sorunu çözmeye odaklı tutumlar beklenmektedir. Bu da kadın ve erkek katılımcıların kişiler arası ilişkilerde affetmeye yönelik benzer durumlara benzer tepkiler verirken, kadın katılımcıların erkeklere oranla yaşanan soruna yönelme eğilimlerinin fazla olduğu şeklinde özetlenebilir.

### **5.3. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme, Empatik Eğilim ve Özür Dilemeye Yönelik Tutumlarının Kişiler arası İlişkilerde Affetmeyi Yordamasına İlişkin İstatistiksel Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Bu çalışmada standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin kişiler arası ilişkilerde affetme üzerindeki görece önem sırası kendini suçlama, pozitif yeniden gözden geçirme, özür dilemeye yönelik tutum, yıkım, pozitif tekrar odaklanma ve empatik eğilim şeklindedir. Bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerindeki toplam varyansın %21'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında üniversite öğrencilerinde kişiler arası ilişkilerde affetmeyi açıklayan en güçlü iki değişkenin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin kendini suçlama

ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerini kullanma düzeyleri arttıkça kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri artmaktadır.

Bilindiği üzere bilişsel duygu düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Kendini suçlama uyumsuz stratejilerden olup, kişinin deneyimledikleri için kendini suçladığı düşünceleri ifade etmektedir. Pozitif yeniden gözden geçirme ise uyumlu stratejilerden olup, yaşanan olumsuz olaya kişisel gelişim açısından olumlu bir anlam yüklemeye dair düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). İlgili alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar görmek mümkündür. Küçüker (2016) tarafından üniversite öğrencisi katılımcılar ile yapılan çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeyi doğrudan etkilediği ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin ise affetmeyi doğrudan etkilediği ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Küçüker'in (2016) bulguları bu çalışmadaki bulgular ile kısmen uyumludur. Bu çalışmada uyumlu stratejilerden olan pozitif yeniden gözden geçirmenin ve uyumsuz stratejilerden kendini suçlamanın artması ile kişiler arası ilişkilerde affetmenin arttığı görülmektedir. Başka bir ifade ile kişilerin yaşananların ardından kendilerini suçlama ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejisini kullanma düzeylerindeki artış onların affetme düzeylerinde artış yaratmaktadır. Çalışma sonuçlarını kısmen destekleyen bir diğer çalışma Rey ve Extremera (2016) tarafından İspanyol örnekleme yapılmıştır. Çalışmada uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin affetme ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Sonuçlar, pozitif yeniden gözden geçirme ve pozitif tekrar odaklanmanın affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir.

Özetle hem kendini suçlamanın hem de pozitif yeniden gözden geçirmenin kullanımının üniversite öğrencisi genç yetişkin örneklem için affetmenin birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Pozitif yeniden gözden geçirmenin affetmenin bir yordayıcısı olduğuna dair edinilen bulgu alanyazın ile ilgili olsa da, kendini suçlamanın kişiler arası ilişkilerde affetmenin en güçlü yordayıcısı olması şaşırtıcı görünmektedir. Ancak kendini suçlama alt boyutunda yer alan maddeler göz önüne alındığında bu bulgu anlam kazanmaktadır. Maddeler "Genelde kendimi suçlu hissederim", "Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm", "Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm", "Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm" şeklindedir. Görüldüğü üzere maddeler kişilerin yaşadıkları olay ile ilgili hatalı ve sorumlu tarafın kendisi olduğunu düşündüğü ifadeler içermektedir. Bu durum üniversite öğrencisi katılımcıların yaşadıkları bir kişiler arası anlaşmazlık durumunda sorumlu ya da hatalı tarafın kendileri olduğunu düşündükleri takdirde affetme eğilimlerinde bir artış olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Yine de alanyazın ile kısmen uyumlu bu bulguların daha net yorumlanabilmesi için ilgili çalışmaların artması gerekliliği açıktır. Çünkü affetme gibi karmaşık

ve girift bir konunun anlaşılması için çok boyutlu yorumlanabilecek sonuçlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Diğer bir değişken olarak bu araştırmada ele alınan özür dilemeye yönelik tutum kişiler arası ilişkilerde affetmeyi açıklayan en güçlü üçüncü değişken olmuştur. Buna göre öğrencilerin özür dilemeye yönelik tutum düzeyleri arttıkça kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri artmaktadır. Bu bulgu alanyazın ile paralellik göstermektedir. Schumann ve Dweck (2014) özür dilemeyi, ilişkilerimizi iyileştirmek için bir şans olarak tanımlamaktadırlar. Schumann (2018) özür dilemenin, zarar gören tarafın kendini onaylanmış hissetmesini sağlayacağını dile getirmektedir. Zarar gören tarafta yaşanan bu duygu değişimlerinin olumlu değerlendirme, saldırganlığın azalması ve affetme isteğinin artmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde Sandage ve diğerleri (2000) affedilmek istenen tarafın özür dileme ya da hatasını itiraf etme gibi davranışlarda bulunduğu affedilme olasılığını arttırdığını belirtmektedirler. Eaton ve Struthers (2006) özür dilemenin, pişmanlık belirtme ve sorumluluğu kabul etme gibi diğer etkenler ile birlikte sadece olumsuz duyguları hafifletmekle kalmayıp olumlu duyguları yükseltmekle ve doğrudan karşı tarafın affetmesine olumlu etki yapmakta olduğunu ifade etmektedirler. Ayoko (2016) tarafından yapılan çalışma bir çatışma olayından sonra özür dileme, affetme tutumu, affetme ve işbirliği yapma isteği arasındaki bağlantı üzerinedir. Çalışma sonuçları, algılanan özür samimiyetinin gerçek affetme ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Allan ve diğerleri (2006) samimi olmayan özürlerin mağdur ya da ihlal edilen kişi için daha fazla affetme isteğine yol açmadığını vurgulamaktadırlar. Carlisle, Tsang, Ahmad, Worthington, Witvliet ve Wade (2012) özür ile affetme arasındaki ilişkiyi incinen tarafın öz-bildirimleri aracılığıyla araştırmışlardır. Sonuçlar, zararın tazmin edilmesinin kişilerin affetmeye dair davranışsal ifadeleri arttırdığı, özür dilemenin ise öz-bildirimlerdeki affetme ifadelerini arttırdığı görülmüştür. Başka bir deyişle hasarı tazmin etmek affetmeyi kolaylaştırır da tam olarak telafi sağlanmayabilir. Bu nedenle, ilişkilerde yaşanan hasar durumlarında özürle ihtiyaç duyulabilir. Bu çalışmalara ek olarak özür dileme ve affetme arasındaki güçlü ilişkiye vurgu yapan çalışmalar görmek mümkündür (Frantz ve Bennis, 2005; Jehle ve diğerleri, 2012; McCullough ve diğerleri, 1997; Struthers ve diğerleri, 2008). Bununla birlikte özür dilemenin ve hatta zararın karşılanması affetmenin gerçekleşmesi için yeterli olmayacağı durumlar da mevcuttur (Zechmeister ve Romero, 2002).

Çatışma ve anlaşmazlıklar sosyal etkileşimlerin kaçınılmaz bir yönüdür (Tsang, McCullough ve Fincham, 2006). Ancak iyi yönetilirse, incitici olaylar çatışma yaşayan kişilerin ilişkilerini geliştirebilecek yapıcı deneyimlere dönüştürülebilir (Schumann, 2014). Bu aşamada özür dilemenin rolü ve önemi göze çarpmaktadır. Bu çalışma bulgularından da görülebileceği üzere özür dilemeye yönelik tutumun artması kişiler arası ilişkilerde affetmeyi arttırmaktadır. Yurt dışı alanyazında konuya dair çalışmaların sonuçları bulguları destekler nitelikte olsa da

özellikle kültürel faktörlerin ele alındığı çalışma sonuçlarına ihtiyaç olduğu açıktır. Çünkü bilindiği üzere sosyal ve kültürel faktörlerin kavramların işlenmesinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Kültüre ait özellikler ve kültürler arası farklılıkların birlikte ele alınması özürlerin incelenmesini önemli ölçüde zenginleştirebilir.

Kişiler arası ilişkilerde affetmeyi açıklayan dördüncü ve beşinci değişken sırasıyla bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkım ve pozitif tekrar odaklanmadır. Buna göre öğrencilerin yıkım ve pozitif tekrar odaklanma stratejilerini kullanma düzeyleri arttıkça kişiler arası ilişkilerde affetme düzeyleri artmaktadır. Uyumsuz stratejilerden olan yıkım, kişinin yaşanan olayı dehşet verici ve felaket niteliğinde gördüğü düşünceleri ifade ederken; pozitif tekrar odaklanma gerçek olay hakkında düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeyi ifade etmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu bulgu Küçüker'in (2016) uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ilişkin çalışma sonuçları ile kısmen uyumludur. Bu çalışmada uyumlu stratejilerden olan pozitif tekrar odaklanmanın ve uyumsuz stratejilerden yıkımın artması ile kişiler arası ilişkilerde affetmenin arttığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile kişilerin yaşananları dehşet verici olarak görmesi kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Benzer şekilde kişilerin gerçek olay hakkında düşünmek yerine neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeleri yine onların affetme düzeylerinde artış yaratmaktadır. Pozitif tekrar odaklanma stratejisi ve affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu stratejinin pozitif yeniden gözden geçirme ile birlikte affetme ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmektedir (Rey ve Extremera, 2016). Yıkım stratejisinin kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan bir değişken olması şaşırtıcı görünmektedir. Alanyazın incelendiğinde yıkım ile affetme arasında ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Küçüker (2016) uyumsuz stratejiler ile affetme arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Karataş (2020) çalışmasında yıkım ve diğerlerini suçlama stratejilerinin affetmemenin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Bu bulgu çalışmanın sonuçları ile tutarlı görünmemektedir. Bu durum affetmenin tahmin edildiğinden daha karmaşık olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bazı durum ve koşullarda yıkım gibi uyumsuz ve negatif duygular ile ilgili bir stratejiye başvurmak anlaşmazlık yaşadığımız kişiyi affetmemiz üzerinde etkili olabiliyor gibi görünmektedir. Belki de kişiler yaşadıkları olayların başlarına gelen en kötü şey olduğuna dair düşüncelerden uzaklaşmak ya da bunları durdurmak adına affetmeyi ve bu düşüncelerden kurtulmayı seçiyor olabilirler. Ancak tüm bu çıkarımların netliğe kavuşması için alanyazında yapılacak kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu kesindir.

Kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan son değişken empatik eğilimdir. Buna göre üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin empatik eğilim düzeyleri arttıkça kişiler arası ilişkilerde

affetme düzeyleri artmaktadır. Empatik eğilimin, kişilerin günlük yaşamlarında empatik davranışta bulunma eğilimlerini ifade ettiği düşünüldüğüne, bu çalışmanın sonuçlarına göre empatik eğilim düzeyi artan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları çatışma ve anlaşmazlık durumlarında karşı tarafı affetme düzeylerinin artacağı öngörülebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde empati ile affetme arasındaki ilişkiye vurgu yapan çeşitli çalışmalara (Berry ve diğerleri, 2005; Gordon ve Baucom, 1998; McCullough ve diğerleri, 1997; Toussaint ve Webb, 2005) rastlanılmaktadır. Yakından incelendiğinde ise empatinin hem incinen hem de inciten taraf açısından ele alındığı görülmektedir. Örneğin Akhtar (2002) incinen tarafın karşı taraf ile empati kurabilmesini affetme olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde McCullough ve diğerleri (1997) empati yapmanın bizi inciten taraf ile olumlu bir yakınlaşmanın sağlanmasına katkı sunduğunu ifade etmektedirler. Bu çalışmalara ek olarak inciten kişi ile kurulan empatinin affetme üzerinde etkili olduğunu gösteren farklı çalışmaları da görmek mümkündür (Asçıoğlu Önal ve Yalçın, 2017; Fincham ve diğerleri, 2002; Kaya ve Orçan, 2019). Gartner (1992) ise affetmeyi inciten tarafından ele alıp, affedilmeyi istemeyen tarafın empati yapabildiğinde özür, itiraf gibi davranışlarda bulunma olasılığının arttığını ve bunun da affedilmeyi kolaylaştırdığını dile getirmektedir. Sandage ve diğerleri (2000) affedilmek istenen tarafın empati yapabildiğinde affedilme olasılığını arttırdığını belirtmektedirler. Benzer şekilde DiBlasio (2000) tarafından betimlenen affetme modelinde inciten tarafın verdiği zararın yarattığı etkiler ile ilgili empati kurmasının önemine değinmektedir.

Özetle bu çalışmanın bulgularına göre bağımsız değişkenlerden kendini suçlama, pozitif yeniden gözden geçirme, özür dilemeye yönelik tutum, yıkım, pozitif tekrar odaklanma ve empatik eğilim bağımlı değişken olan kişiler arası ilişkilerde affetmeyi anlamlı şekilde yordamaktadır. Özellikle özür dilemeye yönelik tutum gibi affetme ile daha önce çalışılmamış bir kavramın, kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordayan önemli değişkenlerden biri olması yurt içi alanyazına katkı sağlaması manasında dikkat çekicidir. Çalışma bulgularının alanyazının gelişmesine ve büyümesine katkı sağlaması umut edilmektedir.

#### **5.4. Sonuç**

Bu araştırmada empatik eğilim, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özür dilemeye yönelik tutumun üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin empatik eğilimlerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, özür dilemeye yönelik tutumlarının ve kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın diğer amacıdır. Elde edilen verilerin analiz edilmesinin ardından bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlar şunlardır;

- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yıkımın kullanımı kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.

- Yıkım stratejisinde kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmektedir.
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanmanın kullanımı kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.
- Düşünceye odaklanma stratejisinde kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerinin empatik eğilimleri kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.
- Kadın katılımcıların empatik eğilim puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerin özür dilemeye yönelik tutumları kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir.
- Kadın katılımcıların özür dilemeye yönelik tutum puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerin kişiler arası affetme düzeylerinde cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.
- Empatik eğilim, özür dilemeye yönelik tutum ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden olan kendini suçlama, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve yıkımın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerini anlamlı biçimde yordadıkları görülmektedir.
- Bu araştırmadan elde edilen bulguların, yapılmış ampirik ve kuramsal çalışmaları desteklediği görülmektedir.

### 5.5. Öneriler

Uygulamaya yönelik öneriler:

- Bu çalışmadan elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerde affetme düzeylerinin ve alt boyutlarının açıklanmasına ve detaylı şekilde anlaşılmasına katkı sunacağı ön görülmektedir. Buradan hareket ile bu çalışmadan elde edilen bulguların psikolojik danışma ve rehberlik etkinliklerinin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenebilir.
- Bilindiği üzere Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duyabileceği psikolojik danışma hizmetini uzman kişilerce sunan yerlerdir. Gelişim ve öğrenmenin yanı sıra deneyim ve sosyalleşmenin de yoğun olarak yaşandığı üniversite yıllarında, kişiler arasında zaman zaman çatışma ve anlaşmazlık yaşabilmektedirler. Üniversite öğrencilerin yaşadıkları bu ve benzeri zorluklarda özür dileme, empatik olma ya da affetme gibi durumlar ile karşı karşıya kalabilirler. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bu zorluklara ve durumlara

yönelik farkındalık geliştirmeleri önemlidir. Bu aşamada Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nin çeşitli önleyici ve gelişimsel programlar oluşturmaları oldukça önemli görünmektedir.

- Üniversite öğrencileri yapılabilecek grupla psikolojik danışma, grup rehberliği etkinlikleri, seminer ve söyleşiler, çalışma grupları gibi hizmetler sunulurken affetmenin ve özür dilemenin ilişkilerdeki rolü, empatik olmanın değeri ve anlamı, duygu düzenlemede kullanılabilecek stratejiler konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinin kolaylıkla ulaşabileceği kitapçık, broşür, internet kaynakları, bilgilendirme dökümanları gibi kendine yardım materyalleri hazırlanabilir. Bu materyaller aracılığıyla çatışma ve anlaşmazlıkların doğasına, affetmenin önemine, özür dilemeye yönelik tutuma, duygu düzenlemek için başvuru stratejilere, empatik olmaya ilişkin farkındalık artırılabilir. Bu kavramlara ilişkin farkındalığı artan bireylerin, kişiler arası ilişkilerini barışçıl ve sağlıklı yollarla yürütmesi sağlanabilir.

Araştırmaya yönelik öneriler:

- Bu araştırmanın çalışma grubunu Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan 629 öğrenci oluşturmaktadır. Farklı örneklem gruplarıyla, başka demografik değişkenlerle yapılacak çalışmaların kişiler arası ilişkilerde affetmenin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Farklı üniversitelerde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin katılımı ile gerçekleşen çalışmalar, üniversite öğrencilerinin daha yakından tanınabilmesi açısından zenginlik sunabilir.
- Kişiler arası ilişkilerde affetmeyi yordaması muhtemel olan farklı değişkenler ile çalışmalar yürütülebilir.
- Araştırma kapsamında geliştirilen ÖDYTÖ'nin ilişkili değişkenler ile ele alınıp incelenmesi, özür kavramının daha iyi anlaşılmasına katkı sunabilir.



## KAYNAKLAR

- [1]. Acar, M. C. ve Apak, H. (2017). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin empatik eğilimleri ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 93-111.
- [2]. Acun Kapıkıran, N. (2009). Öğretmen adaylarının empatik eğilim ve kendini ayarlama açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 81-91.
- [3]. Akbulut, E. ve Sağlam, H. İ. (2010). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1068-1083.
- [4]. Akfırat, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9), 286-306.
- [5]. Akgöz, S., Özçakır, A., Atıcı, E., Altınsoy, Y., Tombul, K. ve Kan, İ. (2005). Uludağ Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde çalışan hekimlerin empatik eğilimleri. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics*, 13, 97-104.
- [6]. Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212.
- [7]. Akin B., Dereli Yılmaz S. ve Alakas E. (2021) The relation between emphatic tendency and level of compassion among midwifery students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 11(2), 308-313.
- [8]. Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- [9]. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- [10]. Allan, A., Allan, M. M., Kaminer, D. ve Stein, D. J. (2006). Exploration of the association between apology and forgiveness amongst victims of human rights violations. *Behavioral sciences & the law*, 24(1), 87-102.
- [11]. Al-Mabuk, R., Enright, R. D. ve Cardis, P. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived college students. *Journal of Moral Education*, 14, 427-444.
- [12]. Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [13]. Altmann, H. A. (1973). Effects of empathy, warmth, and genuineness in the initial counseling interview. *Counselor Education and Supervision*, 12(3), 225-228.
- [14]. Amone-P'Olak, K., Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence*, 30(4), 655-669.
- [15]. Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- [16]. Asıcı, E. ve Karaca, R. (2020). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin affetme eğilimi üzerindeki etkisi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 8(17), 214-232.
- [17]. Asıcı, E. ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- [18]. Aşçıoğlu Önal, A. ve Yalcin, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 97-120.
- [19]. Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [20]. Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- [21]. Atlı Aslan, G. ve Sarıtaş Atalar, D. (2020). Kurum bakımındaki ergenlerin olumlu sosyal ve problemleri davranışları ile ilişkili faktörlerin karşılaştırmalı örnekleme incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), 167-188.

- [22]. Aydın, A. D. (2021). Longitudinal review of communication skills and empathic tendency levels among the students of the department of sports management. *African Educational Research Journal*, 9(4), 935-944.
- [23]. Ayoko, O. B. (2016). Workplace conflict and willingness to cooperate: The importance of apology and forgiveness. *International Journal of Conflict Management*.
- [24]. Ayoub, M. (1997). Repentance in the Islamic tradition. A. Etzioni and D. E. Carney (Ed.). *Repentance: A comparative perspective* içinde (s. 96–121). New York: Rowman & Littlefield.
- [25]. Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampririk bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128
- [26]. Bacioğlu, S. D. ve Kocabiyik, O. O. (2020). The roles of value preferences and cognitive emotion regulation strategies on prediction of dating violence. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 96-107.
- [27]. Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 125–143.
- [28]. Barkham, M. ve Shapiro, D. A. (1986). Counselor verbal response modes and experienced empathy. *Journal of counseling psychology*, 33(1), 3-10.
- [29]. Batık, M. V. ve Talay, N. A. (2021). Affetmeyi geliştirmeye yönelik bir grup psikoeğitim programının psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 1-32.
- [30]. Bayat, N. (2017). Türkçenin yabancı dil olarak öğretiminde şikâyet ve özür edimine ilişkin görünüşler. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 1-16.
- [31]. Bennett, M. ve Earwaker, D. (1994). Victims' responses to apologies: The effects of offender responsibility and offense severity. *The Journal of Social Psychology*, 134(4), 457-464.
- [32]. Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- [33]. Beyaz, Ö., Yalız Solmaz, D. ve Miçooğulları, B. O. (2020). Öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: Anadolu üniversitesi örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 178-190.
- [34]. Björkqvist, K., Österman, K. ve Kaukiainen, A. (2000). Social intelligence– empathy= aggression?. *Aggression and Violent Behavior*, 5(2), 191-200.
- [35]. Boszormenyi-Nagy, I ve Krasner, B. (1986). *Between give and take: A clinical guide to contextual therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- [36]. Bottom, W. P., Gibson, K., Daniels, S. E. ve Murnighan, J. K. (2002). When talk is not cheap: Substantive penance and expressions of intent in rebuilding cooperation. *Organization Science*, 13(5), 497-513.
- [37]. Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148.
- [38]. Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- [39]. Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- [40]. Brown, P. R. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 576-584.
- [41]. Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 8-15.
- [42]. Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ. S. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- [43]. Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [44]. Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A.
- [45]. Carlisle, R. D., Tsang, J. A., Ahmad, N. Y., Worthington Jr, E. L., Witvliet, C. V. ve Wade, N. (2012). Do actions speak louder than words? Differential effects of apology and restitution on

- behavioral and self-report measures of forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 294-305.
- [46]. Chamani, F. (2014). Gender differences in the use of apology speech act in Persian. *International Journal of Linguistics*, 6(6), 46-63.
- [47]. Chan, S. M., Poon, S. F. O. ve Hang Tang, E. M. (2016). Daily hassles, cognitive emotion regulation and anxiety in children. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 11(3), 238-250.
- [48]. Chen, W., Feng, H., LV, C. ve LU, J.(2018) Relationships between empathy, gender, and testosterone levels in older adults. *Social Behavior and Personality*, 46 (11), 1895–1908.
- [49]. Chickering, A. W. ve Reiser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: JosseyBass Publishers.
- [50]. Chung, R. C. Y. ve Bemak, F. (2002). The relationship of culture and empathy in cross-cultural counseling. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 154-159.
- [51]. Chodorow, N.J. (2007). *Duyguların gücü: Psikanalizde, cinsiyette ve kültürde kişisel anlam*. (J.Özata Dirlikyapan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- [52]. Choi, J. J. ve Severson, M. (2009). “What! What kind of apology is this?": The nature of apology in victim offender mediation. *Children and Youth Services Review*, 31(7), 813-820.
- [53]. Cohen, A. B., Malka, A., Rozin, P. ve Chermas, L. (2006). Religion and unforgivable offenses. *Journal of Personality*, 74(1), 85–118.
- [54]. Cohen, D. ve Strayer, J. (1996). Empathy in conduct-disordered and comparison youth. *Developmental Psychology*, 32(6), 988-998.
- [55]. Clark, A. J. (2010). Empathy and sympathy: Therapeutic distinctions in counseling. *Journal of mental health counseling*, 32(2), 95-101.
- [56]. Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- [57]. Coyle, C.T ve Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6),1042-1046.
- [58]. Cozolino, L. (2019). *Terapist olmak*. (E. Kurtuluş, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- [59]. Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [60]. Çakır, S. ve Güler, Ç. Y. (2021). Genel aidiyet, öz-anlayış, affetme ve problem alanları gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre farklılaşır mı? *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1332-1352.
- [61]. Çakmak, A. ve Demirbaş, A. (2014). Review of the emphatic tendencies of university students in terms of some variables. *International Journal of Humanities and Social Science*, 7(1), 29-33.
- [62]. Çam Kahraman, F. ve Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- [63]. Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- [64]. Çelik, M. (2021). Gender role perception, empathic tendency, and resilience in predicting life satisfaction among Turkish university students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(4), 1254-1268.
- [65]. Çelik, E. ve Çağdaş, A. (2010). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 23-38.
- [66]. Çelik, H. ve Onat Kocabıyık, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- [67]. Çelikkaleli, Ö. ve Ökmen, A. Ş. (2021). The role of empathic tendency, belief in teaching competency and job satisfaction in predicting attitudes towards the teaching profession in

- primary and secondary school teachers. *Educational Process: International Journal*, 10(4), 92-121.
- [68]. Çetinavcı, U. R. (2012). Apologizing in Turkish language: An intracultural and intercultural exploratory study. *Contemporary Online Language Education Journal*, 1, 72-104.
- [69]. Çetinkaya Yıldız, E. ve Toprak, E. (2016). Psikolojik danışman adaylarının empatik eğilim, utangaçlık, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal beceri düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(2), 513-530.
- [70]. Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- [71]. Çolak, T. S. ve Koç, M. (2020). Logotherapy Oriented Group Counseling Program to Foster Forgiveness Flexibility. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57), 343-365.
- [72]. Darby, B. W. ve Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(4), 742-753.
- [73]. Davis, M. H. (2015). Empathy and prosocial behavior. D. A. Schroeder ve W. G. Graziano (Ed.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* içinde (s. 282-306). Oxford: Oxford University Press.
- [74]. Davis, D. E., Yang, X., DeBlaere, C., McElroy, S. E., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N. Ve Worthington, E. L., Jr. (2016). The injustice gap. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 175-184.
- [75]. Davis, D. E., Worthington Jr, 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*, 5(4), 233-241.
- [76]. De Cremer, D., Pillutla, M. M. ve Folmer, C. R. (2011). How important is an apology to you? Forecasting errors in evaluating the value of apologies. *Psychological Science*, 22(1), 45-48.
- [77]. DeSteno, D., Gross, J. J. ve Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474-486.
- [78]. de Kemp, R. A., Overbeek, G., de Wied, M., Engels, R. C. ve Scholte, R. H. (2007). Early adolescent empathy, parental support, and antisocial behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(1), 5-18.
- [79]. de Wied, M., Goudena, P. P. ve Matthys, W. (2005). Empathy in boys with disruptive behavior disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(8), 867-880.
- [80]. Demirci, O. O. ve Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- [81]. Dhami, M. K. (2012). Offer and acceptance of apology in victim-offender mediation. *Critical Criminology*, 20(1), 45-60.
- [82]. DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 149-158.
- [83]. Dilsiz, N. (2021). 18-65 yaş arası yetişkinlerin empati düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*. 07(04). 106-113.
- [84]. Dizer, B. ve İyigün, E. (2009). Yoğun bakım hemşirelerinde empatik eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 9-19.
- [85]. Dostoyevski, F. (2012). *Karamazov kardeşler* (Çev. E. Altay). İstanbul: İletişim Yayınları.
- [86]. Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 21(1), 155-190.
- [87]. Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- [88]. Eaton, J. ve Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 32(3), 195-206.
- [89]. Eaton, J., Struthers, C. W. ve Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371-380.
- [90]. Ekinci, Ö. ve Aybek, B. (2010). Analysis of the empathy and the critical thinking disposition of the teacher candidates. *Ilkogretim Online*, 9(2), 816-827.

- [91]. Elikesik, M. ve Alım, M. (2013). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin empatik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 167-180.
- [92]. Enright, R.D. ve Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- [93]. 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.
- [94]. Enright, R. 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(2), 84-103.
- [95]. Enright, R.D., Santos, M. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- [96]. Eraslan, M. (2016). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1839-1852.
- [97]. Erden Çınar S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 555-582. doi: 10.26466/opus.626228.
- [98]. Ergüner Tekinalp, B. E. 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.
- [99]. Erkan, Z. (2015). Adaptation of the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale for use in a Turkish cultural context. *Social Behavior and Personality*, 43 (7), 1057-1070.
- [100]. Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin.
- [101]. Exline, J. J., Deshea, L. ve Holeman, V. T. (2007). Is apology worth the risk? Predictors, outcomes, and ways to avoid regret. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 479-504.
- [102]. Fehr, R. ve Gelfand, M. J. (2010). When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 113(1), 37-50.
- [103]. Feller, C. P. ve Cottone, R. R. (2003). The importance of empathy in the therapeutic alliance. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 53-61.
- [104]. Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- [105]. Fincham, F. D., Paleari, F. G. ve Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27- 37.
- [106]. Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974.
- [107]. Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23(4), 629-633.
- [108]. Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42(3), 200-216.
- [109]. Foroudifard, F., Amini, P., Navid, B., Omani-Samani, R., Sepidarkish, M. ve Maroufizadeh, S. (2020). Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in infertile women: a cross-sectional study. *Middle East Fertility Society Journal*, 25(1), 1-6.
- [110]. Frantz, C. M. ve Bennisson, C. (2005). Better late than early: The influence of timing on apology effectiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(2), 201-207.
- [111]. Frommer, M.S. (2005). Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33-45.
- [112]. Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- [113]. Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006a). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.

- [114]. Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006b). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- [115]. Garnefski, N., Kraaij, V. ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- [116]. Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. ve ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32(2), 449-454.
- [117]. Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M.M. ve Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9.
- [118]. Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- [119]. Gartner, J. (1992). The capacity to forgive: An object relations perspective. M. Finn ve J. Gartner (Ed.). *Object relations theory and religion: Clinical applications* içinde (s. 21-33). Westport, CT: Praeger Publishers.
- [120]. Gauché, M. ve Mullet, E. (2005). Do we forgive physical aggression in the same way that we forgive psychological aggression?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 31(6), 559-570.
- [121]. Gladstein, G. A. (1970). Is empathy important in counseling?. *The Personnel and Guidance Journal*, 48(10), 823-827.
- [122]. Gladstein, G. A. (1983). Understanding empathy: Integrating counseling, developmental, and social psychology perspectives. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 467-482.
- [123]. Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425-449.
- [124]. Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (1999). A multitheoretical intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Clinical Psychology*, 6(4), 382-399.
- [125]. Gordon, K.C. ve Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199.
- [126]. Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of marital and family therapy*, 30(2), 213-231.
- [127]. Gökmen, G. ve Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.
- [128]. Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- [129]. Greenberg, L. S., Elliott, R., Watson, J. C. ve Bohart, A. C. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 38(4), 380-384.
- [130]. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 217-299.
- [131]. Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- [132]. Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- [133]. Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- [134]. Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.). *Handbook of emotions* içinde (s. 497-512). New York: Guilford.

- [135]. Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- [136]. Gross, J. J. ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- [137]. Gross, J. J., Sheppes, G. ve Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781.
- [138]. Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- [139]. Gündüz, B. ve Çelik, Ö. (2018). Aldatma sonrası evliliğini sürdüren kişilerde evlilik doyumu ve affetme. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1893-1913.
- [140]. Gürdal, C., Sevi Tok, E. S. ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.
- [141]. Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607.
- [142]. Gonzales, M. H., Pederson, J. H., Manning, D. J. ve Wetter, D. W. (1990). Pardon my gaffe: Effects of sex, status, and consequence severity on accounts. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 610-621.
- [143]. Haigh, M. (2009). Fostering cross-cultural empathy with non-Western curricular structures. *Journal of Studies in International Education*, 13(2), 271-284.
- [144]. Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- [145]. Hargrave, T. D., Jennings, G. ve Anderson, W. (1991). The development of a relational ethics scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17(2), 145-158.
- [146]. Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- [147]. Hartley, G. D. (1995). Empathy in the counseling process: The role of counselor understanding in client change. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(1), 13-23.
- [148]. Hebl, J.H. ve Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30 (4), 658-667.
- [149]. Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 369-384.
- [150]. Hsiao, C. Y., Tsai, Y. F. ve Kao, Y. C. (2013). Psychometric properties of a Chinese version of the Jefferson Scale of Empathy-Health Professionals Students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(10), 866-873.
- [151]. Human Development Study Group, U Wisconsin, Madison. (1991). Five points on the construct of forgiveness within psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(3), 493-496.
- [152]. Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. *Handbook of emotions*, 3, 440-455.
- [153]. Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(3), 307-316.
- [154]. Holmes, J. (1989). Sex differences and apologies: One aspect of communicative competence. *Applied linguistics*, 10(2), 194-213.
- [155]. Horwitz, L. (2003). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(2), 486-511.
- [156]. Howell, A. J., Turowski, J. B. ve Buro, K. (2012). Guilt, empathy, and apology. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 917-922.
- [157]. Irwin, D. M. ve Moore, S. G. (1971). The young child's understanding of social justice. *Developmental Psychology*, 5(3), 45-48.
- [158]. Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science* 2(3), 260-280.

- [159]. Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- [160]. Jehle, A., Miller, M. K., Kemmelmeier, M. ve Maskaly, J. (2012). How voluntariness of apologies affects actual and hypothetical victims' perceptions of the offender. *The Journal of social psychology*, 152(6), 727-745.
- [161]. John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- [162]. Jolliffe, D. ve Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9(5), 441-476.
- [163]. Jolliffe, D. ve Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29(4), 589-611.
- [164]. Jung, C. G. (2015). *Rüyalar*. (A. Kayapalı, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- [165]. Karaman, N. N., Tatlı, S. ve Yavuzekinci, M. (2017). İletişim derslerinin empatik eğilim ve prososyal davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 91-104.
- [166]. Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- [167]. Karataş, U. Y. (2020). *Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- [168]. Karremans, J. C. ve Van Lange, P. A. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207- 227.
- [169]. Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M. ve Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology*, 31(10), 1315-1326.
- [170]. Kaya, Ö. S. (2019). Kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 1244-1259.
- [171]. Kaya, Ö. S. ve Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- [172]. Kaya, A. ve Siyez, D. M. (2010). KA-Sİ çocuk ve ergenler için empatik eğilim ölçeği: Geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 110-125.
- [173]. Kaya, İ., Çeçen Eroğul, R. (2016). The mediating role of automatic thought and cognitive emotion regulation strategies on relationships among childhood abuse/neglect, behavioral problems and resilience of adolescents. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 45(2), 331-358.
- [174]. Kearns, J.N. ve Fincham, F.D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology*, 30 (7), 838-855.
- [175]. Kearns, J. N. ve Fincham, F. D. (2005). Victim and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 321-333.
- [176]. Kellerman, B. (2006). When should a leader apologize and when not?. *Harvard Business Review*, 84(4), 72-81.
- [177]. Kılınç, M. ve Uludağ, A. (2017). The relationship between aggressive behavior and empathic tendency levels of health workers. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (3), 809-825.
- [178]. Kırımoğlu, H., Gezer, E., Deveci, A. ve Gülle, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve spor eğitimi alma durumlarına göre saldırganlık ve empatik eğilim düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5623-3635.
- [179]. Kim, P. H., Dirks, K. T., Cooper, C. D. ve Ferrin, D. L. (2006). When more blame is better than less: The implications of internal vs. external attributions for the repair of trust after a competence-vs. integrity-based trust violation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 99(1), 49-65.



- [180]. Kim, P. H., Ferrin, D. L., Cooper, C. D. ve Dirks, K. T. (2004). Removing the shadow of suspicion: the effects of apology versus denial for repairing competence-versus integrity-based trust violations. *Journal of Applied Psychology*, 89(1), 104-118.
- [181]. Koçak, C. ve Önen, A. S. (2013). Emphatic Tendency Scale for student teachers: Validity and reliability studies. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 958-964.
- [182]. Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- [183]. Koutsos, P., Wertheim, E. H. 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(2), 337-348.
- [184]. Köksal Akyol, A. ve Bilbay, A. (2018). Ergenlerin akran zorbalığı yapıları, zorbalığa maruz kalmaları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(2), 667-675.
- [185]. Kraaij, V., Garnefski, N. ve Vlietstra, A. (2008). Cognitive coping and depressive symptoms in definitive infertility: A prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29(1), 9-16.
- [186]. Kula, S. S. ve Akbukut, Ö. F. (2020). Öğretmen adaylarının çocuğa yönelik şiddete ilişkin duyarlılıkları ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(3), 917-932.
- [187]. Kurt, K. ve Demir, M. (2022). Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve affetme. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 6(1), 61-76.
- [188]. Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- [189]. Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- [190]. Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- [191]. Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- [192]. Kaplan, D. (2008). *Structural equation modeling: Foundations and extensions* (Vol. 10). SAGE Publications.
- [193]. Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- [194]. Karaman, F. (2018). Almanca öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeyi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 8(1/1), 52-57.
- [195]. Larionov P.M. ve Grechukha I.A. (2020). The role of alexithymia and cognitive emotion regulation in the development of aggressive behavior in adolescents. *Clinical Psychology and Special Education*, 9(4), 57-98.
- [196]. Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. ve Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167.
- [197]. Lazare, A. (2004). *On apology*. New York, NY: Oxford University Press.
- [198]. Lennon, R. ve Eisenberg, N. (1987). *Gender and age differences in empathy and sympathy*. N. Eisenberg ve J. Strayer (Ed.), *Empathy and its development* içinde (s. 195-217). Cambridge University Press.
- [199]. Leunissen, J. M., De Cremer, D., van Dijke, M. ve Reinders Folmer, C. P. (2014). Forecasting errors in the averseness of apologizing. *Social Justice Research*, 27(3), 322-339.
- [200]. Liu, C., Chen, L. ve Chen, S. (2020). Influence of neuroticism on depressive symptoms among Chinese adolescents: the mediation effects of cognitive emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 420.
- [201]. Lutjen, L.J., Nava R. S. ve Flannelly, K. J. (2012). Religion, Forgiveness, Hostility and Health: A Structural Equation Analysis. *J Relig Health*, 51(2), 468-478.
- [202]. Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1238-1265.

- [203]. Maltby, J. ve Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(1), 99-109.
- [204]. Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W. H., Colley, A., Linley, P. A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and half years after transgression. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1088-1094.
- [205]. Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- [206]. Martin, R. C. ve Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- [207]. Mauss, I. B., Cook, C. L. ve Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698-711.
- [208]. Megreya, A. M., Al-Attiyah, A. A., Moustafa, A. A. ve Hassanein, E. E. (2020). Cognitive emotion regulation strategies, anxiety, and depression in mothers of children with or without neurodevelopmental disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 1-9.
- [209]. Mehrabian, A. (1997). Relations among personality scales of aggression, violence, and empathy: Validational evidence bearing on the Risk of Eruptive Violence Scale. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 23(6), 433-445.
- [210]. Mehrabian, A. ve Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525-543.
- [211]. McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- [212]. McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D. ve Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27(5), 601-610.
- [213]. McCullough, M. E. ve Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.
- [214]. McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in 2close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 23, 321-336.
- [215]. McCullough, M.E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67 (6), 1141-1164.
- [216]. Metin, A. ve Doğan, T. (2021). Psikolojik danışman adaylarının, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 36(1), 1-21.
- [217]. Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U. ve Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- [218]. Mullet, E., Girard, M. ve Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9 (2), 78-86.
- [219]. Muñoz-Navarro, R., Malonda, E., Llorca-Mestre, A., Cano-Vindel, A., ve Fernández-Berrocal, P. (2021). Worry about COVID-19 contagion and general anxiety: Moderation and mediation effects of cognitive emotion regulation. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 311-318.
- [220]. Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- [221]. Mücahit, M. (2019). Ahlâki Bir Değer Olarak Özür Dileme ve Özür Etiği. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23(3), 1189-1208.
- [222]. Nazlı, E. (2018). Türkçe özür ifadelerinin toplumdilbilimsel analizi (Dicle Üniversitesi Örneği). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(21), 143-159.
- [223]. North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 42, 499-508.
- [224]. Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (5), 242-249.
- [225]. O'Connor, L. E., Berry, J. W., Lewis, T., Mulherin, K. ve Crisostomo, P. S. (2007). *Empathy and depression: the moral system on overdrive*. T. Farrow ve P. Woodruff (Ed.) *Empathy in mental illness* içinde (s. 49-75). Cambridge University Press.

- [226]. Ohbuchi, K. I., Kameda, M. ve Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 219-227.
- [227]. Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 79-92.
- [228]. Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- [229]. Onay, İ., Egüz, Ş. ve Ünal, A. (2015). Öğretmen adaylarının empatik eğilimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 8(40), 594-571.
- [230]. Oral, S. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178.
- [231]. Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraefe, R., (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families*, 16 (1), 20-27.
- [232]. Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.
- [233]. Özcan, H. (2012). Hemşirelerin empatik eğilim ve empatik becerileri: Gümüşhane örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 60-68.
- [234]. Özlük, E. (2015). Uluslararası ilişkilerde özür dilemek: Özrün kuramı. *Uluslararası İlişkiler Dergisi*, 11(44), 51-78.
- [235]. Öztürk Serter, G. (2018). Üniversite öğrenimi gören öğrencilerin algıladıkları duygusal istismar ile affetme ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 1465-1484.
- [236]. Palavan, Ö.ve Ağboyraz, İ. (2017). Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilimleri ile demokratik değerlere sahip olma düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 134-150.
- [237]. Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A. ve Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- [238]. Preti, A., Vellante, M., Baron-Cohen, S., Zucca, G., Petretto, D. R. ve Masala, C. (2011). The empathy quotient: A cross-cultural comparison of the Italian version. *Cognitive Neuropsychiatry*, 16(1), 50-70.
- [239]. Polit, D. F., Beck, C. T., Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing&Health*, 30(4), 459-467.
- [240]. Potard, C. ve Landais, C. (2021). Relationships between frustration intolerance beliefs, cognitive emotion regulation strategies and burnout among geriatric nurses and care assistants. *Geriatric Nursing*, 42(3), 700-707.
- [241]. Potthoff, S., Garnefski, N., Miklósi, M., Ubbiali, A., Domínguez-Sánchez, F. J., Martins, E. C., Witthöft, M. ve Kraaij, V. (2016). Cognitive emotion regulation and psychopathology across cultures: A comparison between six European countries. *Personality and Individual Differences*, 98, 218-224
- [242]. Puechlong, C., Weiss, K., Le Vigouroux, S. ve Charbonnier, E. (2020). Role of personality traits and cognitive emotion regulation strategies in symptoms of post-traumatic stress disorder among flood victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 1-6.
- [243]. Quince, T. A., Parker, R. A., Wood, D. F. ve Benson, J. A. (2011). Stability of empathy among undergraduate medical students: a longitudinal study at one UK medical school. *BMC medical education*, 11(1), 1-9.
- [244]. Raykov, T. (1998). Coefficient alpha and composite reliability with interrelated nonhomogeneous items. *Applied Psychological Measurement*, 22(4), 375-385.

- [245]. Rey, L. ve Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of health psychology, 21*(12), 2944-2954.
- [246]. Robertson, T., Daffern, M. ve Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 72-82.
- [247]. Rogers R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (Çev. F. Akkoyun). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 14*, 103-124.
- [248]. Rogers, C. R. (2013). *Kişi olmaya dair*. (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan.
- [249]. Rothman, M. L. ve Gandossy, R. P. (1982). Sad tales: The accounts of white-collar defendants and the decision to sanction. *Pacific Sociological Review, 25*(4), 449-473.
- [250]. Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology Science and Practice 14*(4). 323-328.
- [251]. Rye, M. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion, and Culture, 8*(3), 205-215.
- [252]. Rye, M. S. ve McCabe, C. F. (2014). *Religion and forgiveness of others*. C. Kim-Prieto (Ed.). *Cross-cultural advancements in positive psychology: Religion and spirituality across cultures* içinde (s. 303-318). New York: Springer.
- [253]. Roberts, W. ve Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child development, 67*(2), 449-470.
- [254]. Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Hight, T. L. ve Berry, J. W. (2000). Seeking forgiveness: Theoretical context and an initial empirical study. *Journal of Psychology and Theology, 28*(1), 21-35.
- [255]. Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin yordayıcı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*-21.
- [256]. Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education, 3*(3), 23-38.
- [257]. Sastre, M.T.M., Vinsonneau, G., Chabrol, H. ve Mullet, E. (2005). Forgiveness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences, 38*(4), 765-772.
- [258]. Saygılı, G., Kırıktaş, H. ve Gülsoy, H. T. (2015). Bazı değişkenlere göre öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri. *Bartın University Journal of Faculty of Education, 4*(1), 73-82.
- [259]. Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23-74.
- [260]. Schlenker, B. R. ve Darby, B. W. (1981). The use of apologies in social predicaments. *Social Psychology Quarterly, 44*(3), 271-278.
- [261]. Schumann, K. (2014). An affirmed self and a better apology: The effect of self-affirmation on transgressors' responses to victims. *Journal of Experimental Social Psychology, 54*, 89-96.
- [262]. Schumann, K. (2018). The psychology of offering an apology: Understanding the barriers to apologizing and how to overcome them. *Current Directions in Psychological Science, 27*(2), 74-78.
- [263]. Schumann, K. ve Dweck, C. S. (2014). Who accepts responsibility for their transgressions?. *Personality and social psychology bulletin, 40*(12), 1598-1610.
- [264]. Schumann, K. ve Ross, M. (2010). Why women apologize more than men: Gender differences in thresholds for perceiving offensive behavior. *Psychological Science, 21*(11), 1649-1655.
- [265]. Sezer, S. ve Murat, M. (2020). Narsistik kişilik özellikleri ile affedicilik arasındaki ilişki: Bağlanma stillerinin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(22), 1320-1345.
- [266]. Shouket, H. ve Dildar, S. (2020). Predictors of orphanage residents' life satisfaction: basic psychological needs and cognitive emotion regulation. *Pakistan Journal of Psychological Research, 493*-508.

- [267]. Sigal, J., Hsu, L., Foodim, S. ve Betman, J. (1988). Factors affecting perceptions of political candidates accused of sexual and financial misconduct. *Political Psychology*, 9(2), 273-280.
- [268]. Slocum, D., Allan, A. ve Allan, M. M. (2011). An emerging theory of apology. *Australian Journal of Psychology*, 63(2), 83-92.
- [269]. Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *The Psychological Record*, 56(1), 3-21.
- [270]. Spinrad, T. L ve Gal, D. E. (2018). Fostering prosocial behavior and empathy in young children. *Current opinion in psychology*, 20, 40-44.
- [271]. Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- [272]. Struthers, C. W., Eaton, J., Santelli, A. G., Uchiyama, M. ve Shirvani, N. (2008). The effects of attributions of intent and apology on forgiveness: When saying sorry may not help the story. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(4), 983-992.
- [273]. Sumbas, E. ve Erdemir, N. (2021). Toplumsal cinsiyet algısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 117-125.
- [274]. Sun, J., Luo, Y., Chang, H., Zhang, R., Liu, R., Jiang, Y. ve Xi, H. (2020). The mediating role of cognitive emotion regulation in bis/bas sensitivities, depression, and anxiety among community-dwelling older adults in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 939-948.
- [275]. Şahin, C. ve Kumcağız, H. (2017). The relationship between critical thinking disposition, problem solving and empathetic tendency in counsellor candidates. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 37, p. 01052). EDP Sciences.
- [276]. Tabachnick, B. G. ve Fidell, S. L. (2013). *Using multivariate statistics* (5. bs.). Boston: Pearson.
- [277]. Tannen, D. (1995). The power of talk: Who gets heard and why. *Harvard business review*, 73(5), 138-148.
- [278]. Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- [279]. Tavuchis, N. (1993). *Mea culpa: A sociology of apology and reconciliation*. Stanford University Press.
- [280]. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- [281]. Topbaşoğlu Altan, T. ve Çivitçi, A. (2017) Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- [282]. Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 115-131.
- [283]. Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Worthington Jr, E. L., Zoelzer, M. ve Luskin, F. (2020). Promoting forgiveness at a Christian college: A comparison of the REACH Forgiveness and Forgive for Good methods. *Journal of Psychology and Theology*, 48(2), 154-165.
- [284]. Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of adult development*, 8(4), 249-257.
- [285]. 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.
- [286]. Trommsdorff, G., Friedlmeier, W. ve Mayer, B. (2007). Sympathy, distress, and prosocial behavior of preschool children in four cultures. *International Journal of Behavioral Development*, 31(3), 284-293.
- [287]. Tsang, J., McCullough, M. E., Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- [288]. Tsang, J., McCullough, M. E. ve Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and rationalization, accounts of the religion-forgiveness discrepancy. *Journal of Social Issues*, 61(4), 785-805.

- [289]. Tse, M.C. ve Cheng, S.T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1133-1141.
- [290]. Tully, E. C., Ames, A. M., Garcia, S. E. ve Donohue, M. R. (2016). Quadratic associations between empathy and depression as moderated by emotion dysregulation. *The Journal of Psychology*, 150(1), 15-35.
- [29]. Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- [292]. Uyanık Balat, G., Çelebi, G., Yılmaz, H. ve Gümüştekin, T. (2014). Duygusal zekâ ve empatik eğilim: Okul öncesi öğretmenleri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 9(8), 893-901.
- [293]. Vural Batık, M. (2020). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 679-696.
- [294]. Wade, N. G., Johnson, C. V. ve Meyer, J. E. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature. *Psychotherapy*, 45 (1), 88-102.
- [295]. Walfisch, T., Van Dijk, D. ve Kark, R. (2013). Do you really expect me to apologize? The impact of status and gender on the effectiveness of an apology in the workplace. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(7), 1446-1458.
- [296]. Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1137.
- [297]. Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.
- [298]. Wellman, H. M., Larkey, C. ve Somerville, S. C. (1979). The early development of moral criteria. *Child Development*, 869-873.
- [299]. Williamson I. ve Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical and Psychology*, 26 (4), 407-446.
- [300]. Worthington, E.L. ve DiBlasio, F.A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychoterapy*, 27(2), 219-223.
- [301]. Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness as 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.
- [302]. Yakupoğulları, A. ve Yağan Güder, S. Y. (2020). The role of parents' empathic tendencies in children value acquisition. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20(86), 223-248.
- [303]. Yalçinkaya-Alkar, Ö. (2020). Is self esteem mediating the relationship between cognitive emotion regulation strategies and depression?, *Current Psychology*, 39(1), 220-228.
- [304]. Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- [305]. Yaşlıoğlu, D. T. ve Atılğan, Ö. (2018). Karanlık üçlü ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(3), 725-739.
- [306]. Yayan, E. H., Dağ, Y. S. ve Düken, M. E. (2018). Çocuk hemşiresi ve öğrencilerinin empatik eğilimlerinin aile merkezli yaklaşıma etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(2), 179-187.
- [307]. Yayıcı, L. (2018). Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(18), 221-238.
- [308]. Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- [309]. Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [310]. Yılmaz, İ. ve Akyel, Y. (2008). Beden eğitimi öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 9(3), 27-33.

- [311]. Yiğitbaş, Ç., Deveci, S. E., Açık, Y., Ozan, A. T., ve Oğuzöncül, A. F. (2013). Sağlık eğitimi alan bir grup öğrencinin empatik eğilim ve becerisi. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 7-13.
- [312]. Yokuş, T., Yokuş, H. ve Kalaycıoğlu, Ş. G. (2013). The analysis of cognitive emotion regulation skills of pre-service music teachers in terms of different variables. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 2(1), 27-36.
- [313]. 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(4), 675-686.
- [314]. Zlomke, K. R. ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413.



## **EKLER**

### **EK-1 Kişisel Bilgi Formu**

Saygıdeğer Katılımcı;

Bu formda bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere kişisel bilgilerinizi içeren sorular bulunmaktadır. Aşağıda yer alan sorulara vereceğiniz yanıtların araştırma dışı amaçlarla kullanılması ya da farklı kişi, kurum ve kuruluşlarla paylaşılmasının söz konusu olmadığını belirtmek isteriz. Soruları dikkatle okuyarak, isim belirtmeden, özenle ve atlamadan samimi bir şekilde cevaplamanız araştırmanın başarıya ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmaya katkılarınızdan ötürü şimdiden teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Zülal ERKAN

Öğr. Gör. Arzu GÜL TOPUZ



- 1. Cinsiyetiniz:**
- 2. Yaşınız:**
- 3. Okuduğunuz Bölüm:**
- 4. Sınıfınız:**



**EK-2 BDDÖ**

<b>OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?</b>	<b>Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Hemen Hemen Her Zaman</b>
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumsuz olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımdan dolayı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5

28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5



**EK-3 ÖDYTÖ****ÖDYTÖ**

Sayın Katılımcı,

Ölçekte yer alan her ifadenin yanında işaretlemeniz beklenen "Kesinlikle Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum", "Kesinlikle Katılmıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Lütfen kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların tümünü gerçeği yansıtan şekilde cevaplamaya özen gösteriniz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve boş soru bırakmayınız. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel araştırmalarda kullanılacaktır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

<b>MADDELER</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>
1. Arkadaşlığımın biteceğini bilsem dahi özür dilemem.	5	4	3	2	1
2. Özür dilemenin acizlik göstergesi olduğunu düşünürüm.	5	4	3	2	1
3. Özür dilemenin problemleri ortadan kaldıracığını bilsem de bunu yapmam.	5	4	3	2	1
4. Özür dilediğimde hatamın telafi olacağını bilsem de özür dileme yolunu seçmem.	5	4	3	2	1
5. Özür dilemenin ilişkilerin devamı için önemli olduğunu düşünürüm.	5	4	3	2	1
6. Özür dilediğimi hayal ettiğimde dahi içime sıkıntı çöker.	5	4	3	2	1
7. Özür dilemek karşımdaki ile barışmamın tek koşulu olsa dahi bunu yapmam.	5	4	3	2	1
8. Hatalı olduğumdan emin olsam da özür dilemek içimden gelmez.	5	4	3	2	1
9. Özür dilemenin karşıdakinin gönlünü almada önemli bir rol oynadığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
10. Özür dilemek insanı yücelten bir davranıştır.	5	4	3	2	1
11. Özür diledikten sonra mutlu olurum.	5	4	3	2	1
12. Özür dilemenin hataların / kusurların affını kolaylaştırdığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
13. Özür dilemek kırdığımız kişinin bizi affetmesini kolaylaştırır.	5	4	3	2	1
14. Bir hatamın / kusurumun olduğunu düşünsem dahi özür dilemek içimden gelmez.	5	4	3	2	1
15. Özür dilemenin insan ilişkilerindeki gerginliği azaltacağına inanırım.	5	4	3	2	1
16. Özür diledikten sonra kendimi rahatlamış hissederim.	5	4	3	2	1
17. Özür dilenmesi gerektiğinden eminsem bile özür dilemek istemem.	5	4	3	2	1
18. Özür dileyerek kırdığım insanın gönlünü almak hoşuma gider.	5	4	3	2	1

**EK-4 KİAÖ****KİAÖ**

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki bölümde **1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.

Lütfen kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz. Soruların tümünü gerçeği yansıtan şekilde cevaplamaya özen gösteriniz. Lütfen her ifadeye tek yanıt veriniz ve boş soru bırakmayınız. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel araştırmalarda kullanılacaktır. İlginiz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

<b>MADDELER</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.Affetme sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazıdır.					
2.Affetmenin kişilerarası ilişkilerde üzücü durumları ortadan kaldırdığına inanırım.					
3.Affetmenin kişilerarası ilişkiden alınan doyumunu arttırdığına inanırım.					
4.Karşımdakinin hatalarını zamanla unutabilirim.					
5.Kişilerarası ilişkilerde sorunları kabul ederek onları aşmaya çalışırım.					
6.Birisi beni incittiyse kendimi onun yerine koyarak neden böyle yaptığını anlamaya çalışırım.					
7.Kişilerarası ilişkilerimde sorun yaşadığımda bunun kaynağını araştırırım.					
8.Kişilerarası ilişkilerim yolunda gitmediğinde kendimi sorgularım.					
9.Kişilerarası ilişkilerde yaşadığım tüm olaylara empati kurarak yaklaşırım.					
10.Kişilerarası ilişkilerde karşılıklı fedakarlık yapılması gerektiğine inanırım.					
11.Karşımdakinin beni incitmesine rağmen ona anlayışlı davranırım.					
12.Kişilerarası ilişkilerde zamanla tüm anlaşmazlıkların üstesinden gelebileceğime inanırım.					
13.Karşımdaki kişi beni üzse de onunla olan ilişkimin iyi taraflarını düşünürüm.					
14.En fazla incindiğim durumlarda bile ilişkilerimin düzeleceğine inanırım.					

**EK-5 EEÖ**

Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize <b>Tamamen Uygun</b> bulduğunuzu düşünüyorsanız 5'e, <b>Oldukça Uygun</b> bulduğunuzu düşünüyorsanız 4'e, <b>Oldukça Aykırı</b> bulduğunuzu düşünüyorsanız 2'ye, <b>Tamamen Aykırı</b> bulduğunuzu düşünüyorsanız 1'e, eğer bir cümleye ilişkin olarak <b>Kararsızlık</b> belirtecekseniz 3'e çarpı koyunuz.	Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1. Çok sayıda dostum var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Sıklıkla kendimi yalnız hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlamış ayrılırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Başkalarının problemleri beni kendi problemlerim kadar ilgilendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Duygularımı başkalarına iletmekte güçlük çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. İnsanların film seyrederken ağlamaları tuhafıma gider.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Birisiyle tartışırken bazen, dikkatim onun söylediklerinden çok vereceğim cevap üzerine yoğunlaşır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Çevrede çok sevilen bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Televizyondaki filmler mutlu sona ulaşınca rahatlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Düşüncelerimi başkalarına iletmekte güçlük çektiğim olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. İnsanların çoğu bencildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Sinirli bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Genellikle insanlara güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. İnsanlar beni tam olarak anlayamıyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Girişken bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Yakınlarım bana sık sık derdini anlatırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Gül Topuz, A., Bakir Ayğar, B., Sezgin, M., Uzun, N.B. (2017). Üniversite öğrencilerinde beliren yetiskinligin çeşitli degiskenler açısındanincelenmesi. II İnternational Academic Research Congress, Antalya, Türkiye.

Bakir Ayğar, B., Sezgin, M., Gül Topuz, A., Uzun, N.B. (2017). Examining the measurement invariance of emerging adulthood inventory across age group. Innovation and Global Issuesin Social Sciences, Antalya, Türkiye.

Sezgin, M., Bakir Ayğar, B., Gül Topuz, A., Uzun, N. B. (2017). Examining the Measurement Invariance of Emerging Adulthood Inventory Across Gender. 2nd International Scientific Researches Congress on Humanities and Social Sciences, İstanbul, Türkiye.

Uzun, N. B., Bakır Ayğar, B., Sezgin, M. ve Gül Topuz, A. (2019). Beliren yetişkinlik ölçeğinin cinsiyete ve yaş gruplarına göre ölçme değışmezliğinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 683-694.

Sezgin, M., Bakır Ayğar, B., Karakuş, S., Gül Topuz, A. (2022). Investigation of differentiation in cognitive emotion regulation strategies according to emotion, experience, and covid-19 awareness during the pandemic period. *İnternational Online Journal of Educational Sciences*, 14, 564-581.

## **ÖDÜLLER**

Türk Psikologlar Derneği Genç Psikologlar Araştırma Yarışma Ödülleri, 2007, İzmir, Türkiye.

Examining the Measurement Invariance of Emerging Adulthood Inventory Across Age Groups InGlobe Kongre Platformu, 2017-04-27, Antalya, Türkiye.

## **EĞİTİMLER**

Bilişsel ve Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi (50 saat), Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, 2017, Ankara, Türkiye.

Beceri Kazandırma ve Süpervizyon Uygulaması Eğitimi (30 saat), Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, 2017, Ankara, Türkiye.

Kognitif Terapi Yönelimli Klinik İlk Görüşme ve Terapi Becerileri (13 saat), CBT İstanbul, 2014, İstanbul, Türkiye.

Travma ve Kognitif Terapi (13 saat), CBT İstanbul, 2014, İstanbul, Türkiye.

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, Psikoloji Akademisi, 2020, İstanbul, Türkiye.

Temel Varoluşçu Analiz Eğitimi, Varoluşçu Akademi (Existential Academy of Istanbul), 2022 (Devam ediyor), İstanbul, Türkiye.