

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMAYA YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME EĞİLİMİ
KAZANDIRMA VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

FATİMA FİRDEVS ADAM KARDUZ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR

OCAK 2019

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMAYA YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME EĞİLİMİ
KAZANDIRMA VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

FATIMA FİRDEVS ADAM KARDUZ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR

OCAK 2019

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



İmza

Fatıma Firdevs ADAM KARDUZ

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi' başlıklı bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı/ Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KOÇ (İmza)



Danışman: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR (İmza)



Üye: Prof. Dr. Abdullah İŞIKLAR (İmza)



Üye: Doç. Dr. Murat İSKENDER (İmza)



Üye: Doç. Dr. M.Bariş HORZUM (İmza)



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

18/01/2019

(İmza)



Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu tezin yazım aşamasında ve tamamlanmasında büyük emeği bulunan, çalışma süresince sınırsız desteği ve sonsuz anlayışıyla bana destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR'a;

Tezin ortaya çıkmasında, zevkle çalıştığım tez konumun belirlenmesinde bilimsel desteğini esirgemeyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a;

Bu süreçte yaşadığım zor zamanlarda anlayışıyla ve güler yüzüyle bana cesaret veren kıymetli hocam Doç.Dr. Murat İSKENDER'e ve Doç.Dr. Barış HORZUM'a;

Tez sürecinde yaşadığım her sorun için kapısını çaldığımda ulaşabildiğim ve bitmeyen sabırla en büyük destekçim olan Dr. Öğr. Üyesi Hakan SARIÇAM'a ve hoşgörü ve anlayışıyla tez süreciyle ilgili bitmek bilmeyen sorularıma cevap veren Adnan ÖZBEY'e;

Tüm yoğunluğuna rağmen tezimin analiz kısmında bana canı gönülünden yardımcı olan, yüzündeki tebessümü hiç eksik olmayan, sakin ve pozitif duruşuyla yanımda olan meslektaşım Mehmet ATASAYAR'a ve bu süreçte manevi desteğini esirgemeyen kadim dostumuz Ali Kemal GEDİKLİ'ye;

Katkı ve emekleri için tüm içtenliğimle, saygımla teşekkürü bir borç bilirim.

Ve son olarak, 3 yaşındaki haliyle annesini çoğunlukla doktora çalışır vaziyette gördüğü için “anne merak etme doktor olamazsan hemşire olursun” teselli sözleriyle beni gülerken duygulandıran gözbebeğime ayrıca bu çalışmaya en az benim kadar emek veren değerli eşim Selçuk KARDUZ'a sonsuz minnettarım...

ÖZET

AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMA VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Adam Karduz, Fatıma Firdevs

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

Ocak, 2019. xvii+339 Sayfa

Bu çalışmanın temel amacı affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma Affetme Eğilimi düzeyi düşük, nevrotik kişilik özelliği puanı yüksek olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 24 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi (yansız atama) şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına yine tesadüfi (yansız atama) şekilde belirlenmiştir.

Araştırmada veriler Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna on haftalık affetme eğilimi kazandırma odaklı psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan nevrotiklik kişilik özellik puanı yüksek, affetme puanı düşük olan yani affetme yeterliliği az olan bireylerin affetme eğilimlerini artırmaya yardımcı olmak üzere tüm kişilik özelliklerinde etkili bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beş Faktör Kişilik Özelliği, Affetme Eğilimi, Psiko-eğitim Programı.



ABSTRACT

TITLE OF THESIS: THE EFFECT OF PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON INCREASE THE TENDENCY TO FORGIVE AND FIVE FACTOR PERSONAL PROPERTIES OF FORGIVENESS TENDENCY

Adam Karduz, Fatıma Firdevs

PhD Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr Ali Haydar ŞAR

January, 2019. xvii+339 Page.

The basic aim of this study is to examine affect of psycho-education program for gaining the tendency to forgive on big five personality traits. The study was carried out via experimental design to determine the cause and effect relationship between the independent variable (big five personality traits) and the dependent variable (tendency to forgive). The study was conducted with Pretest- Posttest Control Group Design. 24 university students who attended to the study were randomly assigned to the experimental and the control group each of which consisted of 12 university students.

The data was collected through Big Five Personality Traits Scale and Heartland Forgiveness Scale. Within the scope of the study, experimental group was given 10-week psycho-education program to gain positive personality traits and to gaining forgiveness tendency while control group was not given any intervention. The effectiveness of the psycho-education program was tested by the same scale in pre-experimental, post-experimental and follow up processes.

According to the findings of the study, it was found that all of the personality traits were effective in order to help to gaining the tendency of forgiveness of individuals with high scores for neuroticism, one of the big five personality traits, and low scores for forgiveness, that is people with less forgiveness competency. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were made accordingly.

Keywords: Five Factor Personality Characteristics, Tendency to Forgiveness, Psycho-education program.

İÇİNDEKİLER

Bildirim	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	v
Önsöz	vi
Özet	vii
Abstract	ix
İçindekiler	x
Tablolar Listesi.....	xiii
Şekiller Listesi.....	xvii
Bölüm I Giriş	1
1.1 Araştırmanın Amacı	5
1.2 Problem Cümlesi.....	5
1.3 Araştırmanın Denenceleri	6
1.4 Araştırmanın Önemi.....	7
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.5.1 Tanımlar	10
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar	10
Bölüm II. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	11
2.1 Kuramsal Çerçeve	11
2.1.1 Affetme	11
2.1.2 Affetmeme.....	15
2.1.3 Kendini Affetme.....	18
2.1.4 Kişiler Arası Affetme.....	23
2.1.5 Durumu Affetme	27
2.1.6 Affetme ve Din (Allah'ı Affetme- Affedilme).....	28
2.1.7 Affetme ve Affetmemenin Etkileri	31
2.1.8 Affetmenin Ölçülmesi	39
2.2 Affetme Modelleri.....	43
2.2.1 Enright Affetme Süreç Modeli.....	45
2.2.2 Worthington Affetme Modeli	48
2.2.3 Rye's Affetme Modeli.....	51
2.2.4 Luskin Affetme Modeli.....	51
2.2.5 Gordon ve Baucom Affetme Modeli.....	52
2.3 Affetme Kavramı ile Karıştırılan Kavramlar	53

2.4 Affetme Sürecinde Kişilik Özellikleri	55
2.5 Kişiliğin Tanımı	57
2.5.1 Kişilik Kuramları	58
2.6 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramı	61
2.6.1 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramının Tarihsel Gelişimi	63
2.6.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramının Boyutları	69
2.6.3 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ölçülmesi	73
2.7. Benzer Araştırmalar	78
2.7.1 Affetme İlgili Araştırmalar	78
2.7.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramı İle İlgili Araştırmalar	101
2.7.3 Affetme ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramı İle İlgili Araştırmalar	107
Bölüm III Yöntem	111
3.1 Araştırma Deseni	111
3.1.1 İşlem	113
3.1.2 Grup Psiko-Eğitim Programının Belirlenmesi ve Yazılması	113
3.2 Araştırmanın Evreni	115
3.2.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	116
3.2.2 İç Geçerliliği Tehdit Eden Faktörler:	117
3.2.3 Dış Geçerliliği Tehdit Eden Faktörler	118
3.3 Veri Toplama Araçları	118
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	119
3.3.2 Beş Faktör Kişilik Ölçeği	119
3.3.3 Heartland Affetme Ölçeği	120
3.4 Deney ve Kontrol Gruplarına Yönelik Yapılan İşlemler	121
3.4.1 Deney Grubuyla Yapılan İşlemler	121
3.4.2 Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler	121
3.5 Verilerin Analiz Edilmesi	122
Bölüm IV bulgular	133
4.1 Deney ve Kontrol Gruplarının “Deneyime Açıklık” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular	133
4.2 Deney ve Kontrol Gruplarının “Sorumluluk” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular	138
4.3 Deney ve Kontrol Gruplarının “Dışa Dönüklük” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular	142

4.4 Deney ve Kontrol Gruplarının “Uyumluluk” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	147
4.5 Deney ve Kontrol Gruplarının “Nevrotiklik” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	151
4.6 Deney ve Kontrol Gruplarının “Kendini Affetme” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	156
4.7 Deney ve Kontrol Gruplarının “Başkalarını Affetme” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	160
4.8 Deney ve Kontrol Gruplarının “Durumu Affetme” Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	164
4.9 Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bulgular.....	169
Bölüm V Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	174
5.1 Sonuç.....	175
5.2 Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma.....	176
5.3 Hazırlanan ve Etkililiği Sınanan Programın İçerik Süreç ve Niteliksel Boyutu.....	192
5.4 Öneriler.....	194
5.4.1 Konuya İlişkin Öneriler.....	194
5.4.2 Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler.....	195
5.4.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler.....	196
Kaynakça.....	198
Ekler.....	234
Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri.....	339

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Süresince Uygulanan Araştırma Deseni	112
Tablo 2. Çalışmanın Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler	116
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Beş Faktör Kişilik Ölçeği; Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Uyumluluk ve Nevrotiklik Alt Boyutları ile Heartland Affetme Ölçeği; Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Alt Boyutlarından Öntest Öl	122
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları...	124
Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları	127
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları	130
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Uyumluluk, Nevrotiklik, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme ve Heartland Affetme Ölçeği Tüm Puanı Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların t testi Analiz Sonuçları	131
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	134
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Deneyime Açıklık Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	135
Tablo 10. ‘Deneyime Açıklık’ Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları.....	136
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	136
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Sorumluluk alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	138
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Sorumluluk’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	139

Tablo 14. Sorumluluk Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	140
Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Sorumluluk Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	141
Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının 'Dışa Dönüklük' alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	143
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Dışa Dönüklük Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	144
Tablo 18. 'Dışa Dönüklük' Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	145
Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının Dışa Dönüklük Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	145
Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk alt ölçeği Ön-test, Son- test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	147
Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	148
Tablo 22. Uyumluluk Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	149
Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	150
Tablo 24. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik alt ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	152
Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	153
Tablo 26. Nevrotiklik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	153

Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	154
Tablo 28. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	156
Tablo 29. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	157
Tablo 30. ‘Kendini Affetme’ Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları.....	158
Tablo 31. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	158
Tablo 32. Deney ve Kontrol Gruplarının Başkalarını Affetme Alt Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	160
Tablo 33. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Baskalarını Affetme’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Baskalarını Affetme’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçü	161
Tablo 34. Başkalarını Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları.....	162
Tablo 35. Deney ve Kontrol Gruplarının Başkalarını Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	163
Tablo 36. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	165
Tablo 37. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	166
Tablo 38. Durumu Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları.....	166

Tablo 39. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	167
Tablo 40. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	169
Tablo 41. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	170
Tablo 42. Genel Affetme Durumu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	171
Tablo 43. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	171

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Deneyime Açıklık Puan Ortalamaları Grafiği ...	137
Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sorumluluk Puan Ortalamaları Grafiği	142
Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dışa Dönüklük Puan Ortalamaları Grafiği	146
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Uyumluluk Puan Ortalamaları Grafiği	151
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Nevrotiklik Puan Ortalamaları Grafiği	155
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kendini Affetme Puan Ortalamaları Grafiği	159
Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Başkalarını Affetme Puan Ortalamaları Grafiği	164
Şekil 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Durumu Affetme Puan Ortalamaları Grafiği	168
Şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme testi Ölçümlerinden Aldıkları Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Grafiği	172

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren affetme var olmuştur (McCullough, 2008). Aristoteles, Platon, Sokrates'tan kutsal dini kitaplara kadar affetme olgusu binlerce yıl boyunca dikkate alınmaktadır (Griswold, 2007a; Rye ve diğ., 2000). Yıllardır kişilerarası ilişkilerde affetmenin temel mekanizmaları olarak insani ilişkiler ve geçmiş deneyimlere önem verildi (McCullough, Root, Tabak ve Witvliet, 2009). Ancak affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar 1980'lerin ortalarında başlamış ve o zamandan bu yana devam etmektedir (Worthington, 2005). Affetme kavramına ilişkin, başta pozitif psikoloji olmak üzere, psikolojide önemli düzeyde araştırmalar yapılmaktadır (Lopez ve Snyder, 2009). Affetme kavramı ve modelleri üzerine yapılan farklı farklı tanımlamalar olmasına rağmen affetmenin, bir hataya karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler dizisi olduğu konusunda hem fikir olmuşlardır (Strelanand ve Covic, 2006). Pek çok kişi, affetmeyi, yaşanan duruma/kişiye göz yummak, unutmak, kabul etmek, haklı çıkarma, mazur görmek ya da olayın göz ardı edilmesi ya da uzlaşma olarak anlamaktadır (Worthington ve Drinkard, 2000). Affetme ile uzlaşma/barışma ayrı kavramlar olsa da, güven ve ilişkinin yeniden yapılandırılarak iyileşmesini sağladığı ve engellerin kaldırılmasına yardımcı olduğu için uzlaşma/barışma yolunu açmaktadır (Yarhouse ve diğ.,2015). Affetmeme, bir hatadan sonra, inciten/hatalı kişiye karşı misilleme yapma veya kaçınma davranışına yönelik istekleri güdüleyen kızgınlık, acı, kin, düşmanlık, öfke ve korku gibi duyguların bir bileşimi olarak tanımlanmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Affetme ise, bir incinme/zarar görme sonucunda kişinin içsel güdülerindeki olumlu sosyal değişimler olarak tanımlanmaktadır (McCullough ve diğ., 1997). Ayrıca affetme, affetmeme durumunu azaltmak da değil (Wade ve diğ., 2005), hatalı kişi ve olaya karşı daha dengeli ve merhametli bir bakış açısı kazanmak, suçluya karşı gösterilen olumsuz tepkiyi ve kaçınma davranışını azaltmak ve hatalı kişiden intikam alma veya onu cezalandırma isteğinden vazgeçmektir (Gordon ve Baucom, 2003). Kişiler arası affetme için duygusal ve bilişsel belirleyicilerin

incelenmesi önemlidir (Riek ve Mania, 2012). Yapılan hataya karşı yeni bir anlayış geliştirmek, aynı zamanda olay için yeni bir anlam oluşturmak da affetmenin önemli bir bileşenidir (Yarhouse ve diğ., 2015). Affetme ya da affetmeme durumundan rahatsız olan kişiler hatanın özgünlüğünü (hatanın ciddiyeti, hata yapanın niyeti ve kişisel veya ilişkisel standartları hangi derecede incittiği gibi) dikkate almaktadırlar (Yarnoz-Yaben, 2015). Büyük hatalar, küçük hatalardan daha derin etkiler yaparak affetmeyi zorlaştırmaktadır (Fincham ve diğ., 2005).

Worthington ve Wade'e (1999) göre insanların affedebilme yetenekleri, bir hata/suç sonrasında olumsuz duygularını başarıyla yönetebilmesinde kısmen duygusal yeteneklerinin etkisi bulunmaktadır. Yani, duygularını doğru algılayabilen ve düzenleyen kişiler, toplumsal suçlar/hatalar gibi stres faktörlerine karşı daha dayanıklı olmakta ve kişilerarası ilişkilerde sorunları çözmek için doğru affetmeyi başarabilmektedirler (Rey ve Extremera, 2014). Duyguları düzenleme yeteneği; iletişime dayalı kişilerarası ilişkilerde, sosyal stratejilerin toplumsal çatışmalarda kullanılmasında ve diğer kişiler ile yaşanan zor durumları yönetmede önemli bir rol oynamaktadır (Lopes ve diğ., 2011). Bazı deneysel çalışmalar, kendini bilme ve duyguları yönetme yeteneği yüksek bireylerin affetme eğiliminin de yüksek olduğunu göstermektedir (Hodgson ve Wertheim, 2007). İnsanların toplum içindeki duygularını farkındalığı ve düzenleyebilme yeteneği kişilerarası ilişkilerde affetmeyi kolaylaştıran bir özelliktir (Worthington ve Wade, 1999). Affetme, insani ilişkileri sürdürmek ve kalitesini yükseltmek için kişiler arası bir süreç olarak görülmektedir (Tsang ve diğ., 2006; Worthington ve diğ., 2007). Affetmenin, psikolojik iyi oluş ve olumsuzluklara karşı dayanıklılık üzerinde olumlu etkileri de (McNulty ve Fincham, 2012) dahil olmak üzere incinen ve inciten kişilere yönelik bir çok faydası bulunmaktadır (Orcutt, 2006; Toussaint ve Webb, 2005). Affetme ile öznel iyi oluşun çeşitli göstergeleri arasında pozitif bağlantılar olduğunu göstermektedir (Hilland ve Allemand, 2011). Ayrıca affetmeyle birlikte kişideki değişimlerin öznel iyi olma ve psikolojik uyumu değiştirme ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu ve olumsuz etkilenme ve fiziksel belirtilerdeki değişikliklere olumsuz bir şekilde yansıtıldığını göstermiştir (Bono ve diğ., 2008; Orth ve diğ., 2008).

Araştırmalar, kişilerin affetme düzeyinin sadece bireysel ve eğitsel özelliklerinden etkilenmediğini göstermektedir. Yani hatayı oluşturan durum ve kişiler arası ilişkinin yanı sıra hatayı yapan kişinin kişilik özelliği ve suçun niteliği de önemlidir (Yarnoz-

Yaben, 2015). Affetmenin karakteristik özellikleri ile ilgili yapılmış çalışmaların çoğu kişiliğin beş faktörlü modelindeki farklılıklara odaklanmaktadır (Emmons, 2000). Kişilik özellikleri-affetme ilişkisini açıklamak için bir insanın gerçek affetmeyi başarabilmesinde, eğilimli olduğu davranışlar, yaşadığı haksızlıklar ve ilişki biçimi hakkındaki görüşlerinin etkisi olduğu düşünülmektedir (McCullough ve Hoyt, 2002). Özellikle, araştırmalar, affetme eğiliminin, beş faktör kişilik alanlarının boyutlarıyla güçlü bir ilişki olabileceğini ileri sürmektedir örneğin nevrotik olmayan, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk kişilerin genellikle başkalarını affetme eğilimi daha yüksek bulunmuştur (McCullough ve diğ., 2009). Ayrıca, minnettarlık ile affetme arasında da kişilik özelliklerine benzer şekilde bir ilişki olduğu görülmektedir çünkü minnettar kişiler, başkalarına karşı daha empatik yaklaşan, yardımsever, destekleyici, affedicidirler (McCullough ve diğ., 2002). Yine araştırmalar iyimser kişilerin sosyal yabancılaşma durumunun düşük olduğunu ve kişiler arası bir çatışma sırasında daha yapıcı bir tavır sergilediklerini göstermektedir (Srivastava ve diğ., 2006). Worthington ve Wade' e (1999) göre, kişinin kendine karşı ve başkaları ile ilişkisinde iyimser bakış açısının olup olmaması affetmeyi etkilemektedir. Aslında, bazı araştırmalarda, çatışma sonrasında pozitif başa çıkma ve problemi çözme becerisindeki iyimser yaklaşımın affetmenin bir göstergesi olduğu düşünülmektedir (Assad, Donnellan ve Conger, 2007).

Beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan uyumluluk, fedakarlık, şefkat ve güven gibi nitelikleri içeren başkalarına karşı olumlu sosyal uyumu yansıtmaktadır (McCullough ve diğ., 2001), ve kişiler arası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesinde büyük önem taşımaktadır (Graziano, Jensen-Campbell, ve Hair, 1996). Ancak uyumluluk düzeyi düşük kişiler çevresindeki kişilerle çatışmaya girmeye yatkın ve yakın ilişkilerde bağlanma ve sorumluluk almada sıkıntı yaşamakta (Asendorpf ve Wilpers, 1998), empati kurmada yoksunlukları bulunmaktadır (Ashton, Paunonen, Helmes, ve Jackson, 1998). Ayrıca hem intikam alma hem de affedici olmaya yatkınlığı uyumlu kişilerin tipik kişilik özelliklerindedir (John, 1990).

Affetme, kişilerarasındaki incinme/hata sonrasında ortaya çıkan önemli güdüsel değişikliklerin karmaşık bir parçasıdır yani inciten/hatalı kişi affedildiğinde, intikam almak ve hata yaptığı kişi ile iletişim kurmamak gibi güduları azalır ve olumlu ilişkiler kurmak, sürdürmek için yapıcı güduları artmaktadır (McCullough ve diğ., 2001). Ancak bu olumlu güdüsel değişikliklere rağmen mağdur kişi hatalı kişinin

incitici davranışlarını adaletsizce değerlendirmeye devam etmektedir (McCullough ve diğ., 1998; McCullough, Worthington, ve Rachal, 1997). Hatalı olan kişiye karşı duyulan öfke duygusunun üstesinden gelinmesi ruhun içsel bir çalışmasını gerektirir (Horwitz, 2005). Bazı insanların diğer insanlara göre intikam alma eğiliminin daha yüksek bulunmuş ve dolayısıyla, bu kişilerin incinme sonrası affetme eğilimleri daha düşük olduğu görülmüştür (McCullough ve diğ., 2001). Affetme eğiliminin önemli bir belirleyicisi olan intikamı son kavramlaştırmalar ışığında anlamak önemlidir (McCullough ve diğ., 1998; McCullough, 1997) çünkü intikam alma isteği affetmeye yönelik güdüyü azaltmaktadır. İntikam alma arzusu, kişilerarası yıkıcı davranışları intikam hissi taşıyan kişi açısından haklı görmesini sağlamaktadır (Mongeau ve ark., 1994). Affetme eğilimi ile beş faktör kişilik özelliklerinden (beş büyük kişilik John, 1990 yada beş faktör kişilik McCrae ve Costa, 1987) uyumluluk ve nevroitiklik arasında ilişki bulunmaktadır (Berry ve diğ., 2001; McCullough ve diğ., 2001). Sıkça olumsuz ve dengesiz tepkiler verir ve çok fazla alınganlık gösterme (McCullough ve diğ., 2001), ayrıca olumsuz duygu durumuna sahip olmakla birlikte, insanları kolayca rahatsız etmeye ve kızdırmaya yatkın olma (Caprara, Manzi, ve Perugini, 1992; Martin ve Watson, 1997) nevroitiklik düzeyi yüksek kişilerin tipik özelliklerindedir. Yani intikam alma isteğinin beş büyük kişilik faktörlerinden nevroitiklik ve düşük uyum düzeyi/uyumsuz kişilik yapısı ile ilişkilidir (McCullough ve diğ., 2001). Affeden kişinin; intikam alma isteği azalır, saldırgan davranışları azalır ve hata yapan kişiye karşı daha iyi niyetli ve yardımsever tutumları artmaktadır, bu nedenle, affetme, insanların hata yapmasıyla ilişkili üç güdü (kaçınma, yardımseverlik ve intikam) açısından değerlendirilmektedir (McCullough ve Hoyt, 2002). İnsanlar inciten/hatalı kişiye empati duygusu ile yaklaşırlarsa (McCullough ve diğ., 1997), hata ile ilgili tekrar tekrar, sürekli düşünmekten (McCullough ve diğ., 2001), sorumluluğu ve niyetliliği inciten kişiye dayandırmaktan kaçınırsa affetme eğilimi artmaktadır (Bradfield ve Aquino, 1999; Fincham, 2000). McCullough ve diğerleri (2003) insanların kaçınma ve intikam güdülerinin (affediciliğin iki göstergesi) zamanla azalma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır.

Affetme eğilimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için bireylerin affediciliğinin altında yatan kişilik faktörleri gerçek hayatta olan hatalara verilen bireysel tepkiler daha az ilgi çekmiş olmasına rağmen kendini tanımlamaya dayalı

hazırlanan ölçüm araçları başarılı görülmektedir, bunu yapmak için, araştırmacıların çoğu, belirli, gerçek hayatta olan suçlara karşı verdikleri cevapları ölçmek yerine, affetmeyi amaçlayan genelleştirilmiş eğilimlerin ölçümlerine dayanmaktadır (McCullough ve Hoyt, 2002). Bu tür ölçümler, örneğin "üzgün olduğum durumlarda bile kolayca affediyorum" gibi, insanların hataya karşı tipik tepkilerinden kaynaklanan kendilerine dair tanımlarını (Mauger ve diğ., 1992) ya da olası hata durumlarında affetme eğilimlerinin seviyesini ortaya çıkarmaktadır (Berry ve diğ., 2001; Hebl ve Enright, 1993). İnsanların hatalara karşı verdiği tepkiler kısmen de olsa kavramsal değişkenlere dayanmaktadır (hatanın niteliği, hatalı kişi ile ilişkisi gibi), incinen kişinin karakteristik özelliklerinin de (örneğin, kararlı, dengeli bir kişilik özelliği) etkisi bulunmaktadır (McCullough ve Hoyt, 2002).

Affedebilme yeterliliğine eren bir kişi için yapılan hata artık o kişinin hayatına, duygularına ve davranışına olumsuz şekilde etkilemesine izin vermediği anlamına gelir (Coleman, 1998; Worthington, 2005).

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

1.2 PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmanın problem cümleleri şunlardır:

1. Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimini artırma üzerinde anlamlı düzeyde etki etmekte midir?
2. Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının beş faktör kişilik özellikleri üzerinde anlamlı düzeyde etki etmekte midir?

1.3 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırmada, yukarıda ifade edilen amaç çerçevesinde, aşağıda belirtilen araştırma denenceleri ile test edilmiştir.

Ana Denence: Hazırlanan psiko-eğitim programı, affetme eğilimini arttırmada etkilidir.

Alt Denenceler:

Denence 1: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘deneyime açıklık’ düzeylerini arttırmada etkilidir”.

Denence 2: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘sorumluluk’ düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 3: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘dışa dönüklük’ düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 4: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin “uyumluluk” düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 5: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘nevrotiklik’ düzeylerini azaltmada etkilidir.

Denence 6: Affetme eğilimi kazandırma odaklı psiko-eğitim programı bireylerin ‘kendini affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 7: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘başkalarını affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 8: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin ‘durumu affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir.

Denence 9: Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programı bireylerin genel affetme düzeylerini arttırmada etkilidir.

1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Affetmenin nedenleri (Mullet ve Girard, 2000), ve affetmenin sosyo-psikolojik yapısına ilişkin araştırmalar yapılmaktadır (McCullough ve diğ., 1998). Buna karşılık, şu ana kadar affetmeyi etkileyen bireysel farklılıklara yönelik çok fazla çalışma yapılmamıştır bu nedenle araştırmacılar affetmenin kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemeye başlayarak affetme eğiliminin ölçütleri kişilik özelliklerinin değişkenleriyle ilişkilendirmişlerdir (McCullough ve Hoyt, 2002). Bu bağlamda affetmenin kişilerarası ilişkiye ve ruh sağlığına olan faydalarını incelemiş ve affetmenin ruhsal ve fiziksel sağlığın artması ile (Harris ve Thoresen,2005; Toussaint ve Webb,2005) ayrıca din ve kişilik özellikleri ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (McCullough ve Worthington,1999). Toussaint ve Webb (2005) yaptığı çalışmada affedici kişilerin, daha az endişe, öfke ve depresyon yaşadıkları görülmektedir. Affetmeyi başaran kişinin kızgınlık, acı, nefret, düşmanlık, katlanmış öfke ve korku gibi olumsuz duyguları azalır ve böylece affetmenin sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini devam eder (Ehteshamzadeh, 2009). Çünkü affetmenin bireylerin kişisel özellikleri ve ilişkileri üzerinde etkisi bulunmaktadır (Volkman, 2009). Affetme aynı zamanda sosyal yardımlaşmayı da olumlu yönde etkiler çünkü başkalarını kolayca affeden insanlar, karşılıklı etkileşim kurdukları kişilerle olumlu ilişkiler sürdürmekte daha başarılıdır (McCullough ve diğ., 2009).

McCullough ve Worthington'a (1999) göre insanların affetme eğilimlerinin kendine özgü derecelendirmelerinde, manevi ve dini ilgileri ile affetme eğilimleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ancak bu kişilerin, gerçek hayatta olan hatalara ilişkin affetme eğilimi puanları dini ve manevi ilgileri arasında ilişki bulunmamaktadır. Yani kişiler, kendilerini teorikte affedici olarak tanımlasalar da, bu tanımlamanın gerçek hayata anlamlı bir etkisi ve yansıması bulunmamaktadır ve affetme eğilimi ile ilgili yönetsel yaklaşım için çaba sarf etmek gerektiği anlaşılmaktadır. Çünkü affetme , sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde, gereksiz çatışmaların önlenmesinde ve kişinin hayatını doğru ilerletme kabiliyetinde önemli bir rol oynamaktadır (Noreen ve diğ., 2014). Bu bağlamda hem bireysel hem de toplumsal olarak affetme eğiliminin artması; kişiler arası ilişki ve etkileşimin sağlıklı olmasını, toplumsal huzur ve refahın artmasını, bireysel ve toplumsal olarak psikolojik iyi oluşu ve

olumlu kişilik özelliklerinin oluşumunu sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın gerekliliği ortaya konulmaktadır.

Affetmeyi başaran kişilerin, incitenin/suçlunun kişiliği ve bu hatayı neden yaptığına dair düşüncelerini değiştirmesi ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu şekilde etkilemektedir çünkü affetmenin sonunda, sosyalleşme sağlanır, kişiler arası ilişkiler düzelir ve sağlıklı davranış biçimi görülür ve bu da ruhsal sağlık düzeyini artırır (Berry ve diğ., 2005). Deneysel çalışmalarda nevrotik kişilik özelliğinin affetmeyi engellediği görülmüştür (Ashton ve diğ., 1998). Aslında bu durum şaşırtıcı değildir çünkü nevrotikliğin en önemli belirtisi olan düşmanca tutum, intikam alma hissi affetmeyi engelleyen büyük bir faktördür (McCullough ve Worthington, 1999). Toplumla iç içe olmak (sosyal ortamlarda bulunmak) başkaları tarafından incitilme riskini içerir. Bu gibi incitici durumlar/kabahatler, en az iki kişi arasındaki ilişkide ortaya çıkmaktadır: incitmek-incinmekten ve intikam alma duygusundan sakınmak gerekmektedir (McCullough, 2001). McCullough, Worthington, ve Rachal'e (1997) göre bireyler, kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları incitici durumu/suç affederlerse intikam alma ve zarar verme duygularını olumlu duygulara dönüştürürler ve böylece, kabahatli/inciten kişi ile ilişkilerinin uyumlu ve pozitif yönde ilerleme ihtimali artar. Alan yazın taraması sonucunda edinilen bilgiler ışığında yapılan bu çalışmada hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programı ile beş faktör kişilik özelliğinden biri olan nevrotiklik puanı düşürülüp affetme eğilimi artırılarak arzu edilen amaca hizmet etmesi nedeniyle işlevseldir.

Kişilerin affetmeme düzeylerini düşürmeden, affedici olamayacakları deneysel olarak kanıtlanmıştır (Wade ve Worthington, 2003). Ülkemizde affetmeye ilişkin yapılan deneysel çalışmalar incelenmiştir. Karakaş (2014) Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programının "Affetme Esnekliği" Kazandırma, "Empati" ve "Stresle Baş Etme" üzerinde etkisi olup olmadığını araştırdığı çalışmasının sonucunda elde edilen bulgulara göre "Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-eğitim Programı" uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili olduğu görülmüştür. Çolak (2014) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini test ettiği çalışmasının sonucunda elde edilen bulgulara göre Logoterapi Yönelimli

grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur. Eker (2017) 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri ile bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelediği çalışmanın affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Türkiye’deki alan yazın taraması sonucunda “Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” üzerine daha önce yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Bu durum araştırmanın özgünlüğüne ve biricikliğine işaret etmektedir. Bu nedenle yapılan çalışma alan yazına katkı verecek nitelikte olması bakımından özgündür. Yapılan bu araştırma varolan boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu konudaki literatüre katkıda bulunarak, yapılacak yeni araştırmalar için bir kaynak oluşturacaktır. Bununla birlikte çalışmanın bireysel psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı, rehberlik gibi uygulama alanlarında da uzmanlara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma alan yazına katkı vermesi ve affetme eğilimi kazandırmaya yönelik etkinliklerin uygulanabilir nitelikte olması bakımından günceldir.

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Deney grubuna uygulanan Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının on oturumluk psiko-eğitim programı uygulaması,
2. Affetme Eğilimi düşük olan bireylerle,
3. Nevrotiklik puanı yüksek olan bireylerle,
4. Araştırma deney ve kontrol gruplarıyla,
5. İzleme çalışmaları, son testten sonra 2 ay arayla alınan ölçümlerle sınırlı tutulmuştur.

1.5.1 Tanımlar

Affetme: Enright ve Fitzgibbons, (2000) affetmeyi; haksızlığa uğradığını düşünen bireyin, iradi olarak yani isteyerek öfke ve intikam alma gibi olumsuz duygusundan vazgeçerek, hata yapan kişiye karşı merhamet, hoşgörü ve manevi sevgiyi içeren yardımseverlik gibi olumlu tepki vermeye gayret etme olarak tanımlamaktadır.

Psiko-eğitim: Psiko-eğitim programları, eğitimsel amaçlı olup, ulaşılması gereken kazanımların yer aldığı ve beceri ve yetenekleri geliştirmeyi hedefleyen bir grup çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Brown, 2004; Jacobs ve ark., 2006;) Problem çözme, karar verme ve sağlıklı iletişim gibi belirlenen beceriler üzerinde çalışılır (DeLucia-Waack, 2006).

Kişilik: Kişilik, içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve genel olarak kişinin davranışlarına yansıyan, biyolojik yapı ve deneyimle öğrenilenleri kapsayan, algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış örüntülerini anlatmaktadır (Aslan, 2008).

Beş faktör kişilik: Beş faktör kişilik modeli “treyt yaklaşımına” dayanmaktadır ve kişiliğin değerlendirilmesinde bireyin kendini ve başkalarını tanımlamada “sıfatlar” kullanılmaktadır. Beş faktör kişilik modeli, dışadönüklük, nevrotiklik, uyumluluk, gelişime/deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır.

1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

HAÖ : Heartland Affetme Ölçeği

BFKÖ : Beş Faktör Kişilik Ölçeği

NEO-PI-R : Kişiliğin Nevrotisizm (neuroticism), Dışadönüklük (extraversion) ve Deneyime Açıklık (openness to experience) yönlerini ölçen revize edilmiş kişilik envanteri

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1 KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1 Affetme

Son 19 yılda, psikologlar, danışmanlar, psikiyatrlar, araştırmacılar, dini liderler ve genel halk tarafından affetme konusuna karşı büyük bir ilgi uyanmıştır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Affetme hem bir sanat hem de bir bilimdir. Bu ifade garip gelebilir ama yüzyıllar önce de tıp, bilimden ziyade sanata ait bir branştı (Worthington,2005). Affetme konusu 1985'ten bu yana incelendikten sonra tanımlanmıştır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Affetme, bir sanat olarak çağımızın temel sorunlarını ele almaktadır ve affetme sanatı vaka incelemeleri, kendimizin ve diğer insanların yaşamlarından örnekler sunarak bize affetmeyi öğretir çünkü affetme sanatı kişisel deneyim ile ilgilidir. Yani yapılan hataların kişisel ve sosyal olarak nasıl değerlendirildiğini açıklamaktadır (Worthington, 2005). Dolayısıyla affetmenin toplumsal amacı da, toplumun uyumunun ve refahının kişisel çıkarların üstünde olmasını öncelikli hale getirmektir (Sandage ve Williamson, 2005). Çünkü affetme ruhsal sağlığımızı ve psikolojik iyi oluşumuzu ve ilişkilerimizi etkilediği gibi ayrıca toplumsal olayları ve toplum içindeki gruplar arası hareketleri de etkilemektedir (Worthington,2005).

Affetmeyle ilgili olarak ilk bilimsel çalışma 1984 yılında Lewis Smedes' in "*Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*" adlı kitabının yayınlanmasıyla başlamıştır. İronik bir biçimde Smedes ne klinik uzmanı ne de bilim adamıdır. O bir ilahiyatçıydı. Fakat affetmenin kişinin ruhsal sağlığı ve refahına fayda sağlayabileceği düşüncesi ile terapi ve bilim odaklı bir hareket başlattı. Bu çalışma ile birlikte terapistler, öfke, umut eksikliği, depresyon ve travma gibi sorunları

iyileştirme konusunda affetmenin etkisini ve yöntemini açıklamaya başladılar (Worthington, 2005). Modern çağda affetme kavramının etkisi yaygınlaşarak devam etmektedir (Fehr ve diğ., 2010).

Bununla birlikte, affediciliğin önemli olduğuna karar verdikten sonra, ikinci bir zorlu görev onu tanımlamaktır (Denham ve diğ., 2005). Tanımlama, bilginin ve anlamının kaynağıdır ve bir olgunun neden ve nasıl oluştuğunun açıklamasında bir çerçeve sunmaktadır dolayısıyla doğru bir tanımlama yapabilmeyenin bu denli önemli olması nedeniyle yeni bir bilim olan affetmenin nasıl tanımlanması gerektiğinin sorun olarak görülmesi şaşırtıcı değildir. Çünkü doğru tanımlamalar ile affetme sürecinde izlenecek yol belirlenerek müdahale programı hazırlamak isteyen kişilerin affetme eğilimini artırmaya yardımcı olacak protokoller geliştirmesini sağlarken, terapistlere de iyileşme yöntemleri ve tutum geliştirmede yardımcı olur (Worthington, 2005). Affetme, farklı sorunlardan ortaya çıkan birçok farklı durumun sonucudur; dolayısıyla, tanımların çoğu duruma özgüdür bu nedenle yaygın olabilecek ve kabul gören bir tanımlama yapmak zor olmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Affetme kişinin kendisini yani kendini affetmeyi (Hall ve Fincham, 2005), kişiler arası affetmeyi (Enright, Freedman ve Rique, 1998), Tanrı'yı affetmeyi ve Tanrı'dan af dilemeyi (Exline, Yali ve Lobel, 1999), aileleri (DiBlasio ve Proctor, 1993) veya tüm toplumları ve kültürleri affetmeyi (Sandage, Hill, ve Vang, 2003) içermektedir. Affetme konusunun ortaya çıkabileceği geniş kapsamlı durumlar ve olası faktörlerin çokluğu göz önüne alındığında affetmenin tek ve kapsamlı bir tanımlamasını yapmak zordur (Toussaint ve Webb, 2005). Bunun nedeni, birkaç çeşit affetme şekli olduğu içindir. Bu nedenle affetmenin bir veya birkaç tanımının olduğu kabul edilerek affetme konusunda fikir birliği sağlanabilmektedir. İki genel tanım hakimdir. İlki, bir bireyin affetme düzeyinin, affetme deneyimine bağlı olduğu, ikincisi affetmeyi, karmaşık bir kişilerarası süreç olarak görmektedir (Worthington, 2005).

Affetmeyi tanımlamak için Enright ve The Human Development Study Group (1991), Enright (1996), Enright ve Fitzgibbons (2000), Ferch (1998), Worthington (1998) gibi kuramcılar bir takım kuramlar geliştirmiştir. Affetme kabahatli/suçlu tarafa karşı intikam alma isteğini ve negatif düşüncelerden vazgeçme ile ilgili bilişsel karar vermedir (Fitzgibbons, Enright ve O'brien, 2004). Affetme, hatalı olan kişinin adaletsizce tavrına ve rahatsız edici tutumuna karşı ahlaki çerçevede merhamet edebilmektir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005).

Enright'a göre affetmenin önemi, davranış, biliş ve etki üçlüsünün bütünleşmesidir yani olumsuz düşünce, eylem ve hisleri daha pozitif düşünce, eylem ve duygulara dönüştürmeyi önermektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Enright, Gassin, ve Wu (1992) affetmeyi “suçlu/kabahatli olan kişiye karşı hissedilen olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmak/atlatmak, maruz kaldığımız durumun etkilerini, üzüntüsünü inkar etmek değil, hatalı olan kişiye karşı merhamet, yardımseverlik ve sevgi hislerini göstermeye gayret etmek” olarak tanımlamışlardır. Affetme sadece olumsuz düşünceleri, duyguları, güduları ve hata yapan kişiye yönelik olumsuz davranışların azaltılması olarak değil, empati, umut ya da merhamet gibi olumlu duyguların ve perspektiflerin (geniş bakış açılarının) artırılmasıdır (Harris, Thoresen, 2005). Enright ve Fitzgibbons, (2000) affetmeyi; bireyler gerçekten haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, istemli olarak öfke duygusundan ve karşıt tepkilerden vazgeçtiklerinde ve kabahatli kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgi, cömertliği ve manevi sevgiyi içeren yardımseverlik ile tepki vermeye gayret etmeleri olarak tanımlamaktadır. Exline ve Baumeister (2000) affetmeyi zarar gören veya haksız yere kaybeden kişi tarafından “hesabı kapatma” şeklinde tanımlamışlardır. Denham ve diğerlerine (2005) göre affetme, bir kişinin suçluya karşı geliştirmiş olduğu bilişsel yargılarının ve düşüncelerinin bir dönüşümüdür. Yani mağdur kişi yapılan zararın değerlendirmesini yapar, zararın bıraktığı izleri kabullenir ve gönüllü olarak intikam almaktan, cezalandırmaktan veya kin gütmekten vazgeçer ve en önemlisi, kendine yapılan hatayla ilgili olumsuz duygulardan kendini uzaklaştırır; zamanla da olumsuz duygu-düşüncelerde bir azalma ve yapıcı duygu-düşüncelerde artış yani dönüşüm olmaktadır. Mullet ve diğerleri (2005) affetmek, suçluya karşı hissedilen dargınlığın/gücenmenin üstesinden gelmeye çalışmak ya da bu tür duyguların haklılığını inkâr etmek değil, suçluya merhametle, gayretle yaklaşılması ve birden fazla yolun bulunduğu karmaşık bir “durum”dur. McCullough, Worthington, and Rachal (1997) affetmeyi, güdülerin ve motivasyonların yeniden şekillendirilmesi, dönüştürülmesi olarak tanımlamaktadır ve motivasyon faktörlerini şu şekilde açıklamaktadır.

- a) Kabahatli/zarar veren kişiye karşı misilleme yapmamak için motive olmak;
- b) Kabahatli/zarar veren kişiye karşı yabancılaşmayı sürdürmemek için motive olmak,

- c) Kabahatli/zarar veren kişiye karşı suçlunun yaralayıcı eylemlerine rağmen uzlaşmaya ve iyi niyetle yaklaşmaya motive olmak. Bu tanımlar arasındaki bariz farklılıklara rağmen, hepsinde affetmek ve suçlu hakkında/suçluya karşı toplumsal bir değişimi içermektedir ve bir suçluya yönelik bireysel olarak olumlu sosyal davranış değişimi, affetmenin en temel ve tartışmasız bir özelliğidir (McCullough, Root 2005). McCullough ve diğerleri (2003), motivasyonların nasıl değişebileceğini (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003) ve nasıl ölçüleceğini (McCullough, Root 2005) de göstermiştir. Bu nedenle kızgınlığın üstesinden gelmeye ya da aşmaya yardımcı olan affetmenin ya da af dilemenin neden iyi bir şey olduğunu anlamak kolaydır (Murphy, 2005).

McCullough ile birlikte araştırmalar yapmış olan Fincham de motive edici bir bakış açısı geliştirmenin önemini vurgulamaktadır. Özellikle evli çiftlerle çalışan Fincham ve arkadaşları (2005) affetmenin; olumsuz motivasyonları azalttığını ve olumlu olanlarını ise artırdığını savunmaktadır. Worthington, özellikle 1990'ların başında ve ortalarında McCullough ile birlikte çalışmış McCullough ve Worthington duygu-motivasyon bağlantısının önemine vurgu yapmışlardır (Worthington, 2005).

Hatalı durum ile başa çıkmanın intikam almak, adaleti arayışı, bahane bulmak, kendini haklı çıkarmak, hatayı haklı çıkarmak ve yapılan hatadan sonra uzlaşmaya çalışmak gibi birçok yolu bulunmaktadır. Kişi kendini tutup, engelleyebilir (Rusbult ve diğ., 2005) veya müsamaha, tahammül gösterebilir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003) veya sessizce affetmeye karar verebilir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetme bireysel bir karardır ve kimseye bu konu üzerinde zorlama yapılmamalıdır (Baskin ve Enright, 2004). Affetmek konusunda eğitim almış olsa bile kişi, affetmek isteyip istemedikleri konusunda kendi kararı vermelidir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Bu, kişisel bir tercihtir ve eğer biri affetmeye zorlanırsa, gerçek affetme yerine sahte (içi boş) affetme doğabilir (Enright, Freedman, ve Rique, 1998). Baumeister ve diğerlerine (1998) göre içi boş affetme; dil ile affettiğini söyleme ama duygusal olarak affedememe durumudur ve sessiz affetme ise; hata yapanı affetmek ama bunu o kişiye söylememektir. Duygusal olarak affetme ile bunu ifade etme arasında kopukluk olabilmektedir. Gerçi, mağdur olan kişide affetme ve ifade edebilme olsaydı bile bu ilişki uyumunu garanti etmemektedir.

Araştırmacılar, affetme deneyiminin duygu, düşünce ve davranışlardaki olumlu sosyal davranışa dönüşümü içerdiğini kabul etmektedir ancak bu tecrübenin hangi yönü ile affetmede asıl unsur olduğu konusunda hemfikir değildirler. Bazıları düşünce üzerine odaklanırken (Flanigan, 1996; Luskin, 2001; Thompson ve diğ., 2005) ; bazıları da motivasyon ve davranış, (McCullough ve Worthington, 1999); diğerleri, duygu (Worthington ve Scherer, 2004; Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005) ;ve diğerleri ise, tüm hepsine odaklanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme konusundaki teori ve araştırmaların çoğu, kişilerin affetme yeteneklerine veya başkalarını affetme istekliliğine odaklanmaktadır. Ancak affetme, hem kişilerarası hem de kendine dönük affetme boyutları içeren karmaşık bir süreçtir (Tangney ve diğ., 2005). Bu nedenle affetme, sadece bir kişi ile sınırlı değildir aile, grup veya toplumları da kapsamaktadır (Sandage ve Williamson, 2005). Affetmenin; kişiler arası bir süreç olarak affetme, kendini affetme, Allah'ı affetme, Allah'tan af dileme, nesnelere veya olayların affedilmesi gibi boyutları bulunmaktadır (Hoyt ve McCullough, 2005). Enright ve The Human Development Study Group (1996), geniş kapsamlı klinik çalışmalara dayanarak, insan tecrübesindeki affetmelerden oluşan çoklu katmanları yakalamak için bir "affetmek üçlüsü" kavramını ortaya koymuştur. Başkalarını affetme kavramına ek olarak, Enright ve diğerleri (1996), kişilerarası affetme ve kendini affetme kavramlarının önemine dikkat çekmiştir.

2.1.2 Affetmeme

İnsanlar rahatsız etme ve rahatsızlık duyma eğilimindedir ve zarar verici hatalardan sonra affetmeme duygusu doğal olarak ortaya çıkmaktadır (Witvliet, 2005). Ancak affetmemenin doğal tarihi ile ilgili yeterli ve net bir bilgi bulunmamaktadır (Harris, Thoresen, 2005). Affetmeyi doğru ve sağlıklı anlayabilmek için öncelikle affetmemeyi algılamak gerekmektedir. Worthington ve diğerleri affetmemeyi; hata yapan kişiye karşı duyulan negatif hislerin (yani kızgınlık, acı hissi, intikam, nefret, öfke ve korku) birleşimi olarak tanımlamaktadır (Worthington, Sandage, Berry, 2000; Worthington, Wade, 1999).

Spesifik durumlarda bazı insanlar için affetmemenin doğal geçmişi (frekansı, yoğunluğu ve süresi) büyük oranda bilinmemektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Bir kişi kasıtlı olarak yapılmış bir hatanın mağduru olduğunda, gücenme, kızgınlık, kin

gibi duygular yaşabilmektedir ancak bu duyguların devam etme süresi genellikle hatanın durumuna, kabahatli kişinin tutumuna ve tabii ki mağdurun kişiliğine bağlı olarak değişmektedir (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Öfke yoğunluğuyla ilgili bireysel farklılıklar kin tutma, kalıcı öfke duygusunun belirlenmesine yardımcı olmak için yeterli bir gösterge olmaktadır (Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard, 1998; Mullet, Barros, Frongia, Usai ve Neto, 2003). Örneğin, affetmeyen bir kişinin sürecin hangi noktasında, neyle ilgili (suçlama, ruminasyon vb.) sorun yaşadığı belli değildir. Affetmemenin; aralığı (yani kişinin affedemeyeceği kişi veya durum sayısı), sıklık (yani, ne kadar sıklıkla affetmediği bir durum yaşadığı), süresi (yani her bir affetmeme durumu ne kadar sürer) ve şiddet (yani, duygusal / davranışsal stres tepkisinin büyüklüğü) gibi ayırt edici özellikleri bulunmaktadır. Affetmemenin bu ayırt edici özellikleri ile bireyler karakterize edilerek çeşitli affetmeme niteliklerinin uzun vadede sağlığa olan etkilerinin incelenmesi aydınlatıcı olur (Harris ve Thoresen, 2005).

Affetmeme, yapılan bir hatadan sonra hataya maruz kalan mağdur kişinin, kabahatli kişiye karşı gelişen misilleme ya da kaçınma davranışlarını körükleyen kızgınlık, acı çekmek, kin, nefret, öfke ve korku gibi gecikmiş duyguların harmanlanması olarak tanımlanır (Worthington ve Wade, 1999). İntikam ve kızgınlık, acı hissi, nefret, öfke ve korku gibi diğer negatif duygular affetmenin zıddı olan kavramlar değildir ve hatta kin duygusu taşıyan birinin de asla affetmeyeceği iddia edilemez (Wade ve Worthington, 2003; Brown, 2003; Thompson ve diğ., 2005). Aynı zamanda, kızgınlık, kin duygusunun varlığı intikam alma ile eş anlamlı olmadığını da belirtmek önemlidir. Hatta kızgınlık, kin duygusunun ardından affetme de gerçekleşebilir çünkü mağdur olan kişinin kızgınlığı, kini sürebilir ve hâlâ kızgınlık modunda olabilir, dolayısıyla resmi bir şikâyette bulunabilir veya unutmaya çalışıyor olabilir (Mullet, Neto, Rivière, 2005). Affetmemenin temel duyguları korku, düşmanlık, öfke ve affetmenin temel duyguları umut, merhamet, empatidir (Harris, Thoresen, 2005). Öfke, yoğun bir şekilde sinirlendirme, kızdırma, düşmanlık, kötü muamele ve kışkırtma gibi nedenlerden kaynaklanan olumsuz tutumlar, inançlar ve değerlendirmeler olarak algılanan kötü bir muameleye karşı duygusal bir tepki olarak tanımlanmıştır (Smith, 1992). Sürekli öfke, kin tutma duygusu, Worthington ve Wade (1999) tarafından tanımlanan affetmeme kavramıyla açıkça örtüşmektedir. Bu nedenle, affetmeme duygusu ile intikam ve kızgınlık arasında (orta ile yüksek

düzeyde) istatistiksel ilişki bulunmaktadır. Bu istatistiksel korelasyonlar ya affetme ya da intikam alma ile sona erecek olan hatadan kaynaklı öfkeye bağlıdır (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Öfkenin nasıl yaşandığı, öfke duygusunun ne kadar sürdüğü, öfke ile verilen tepki çeşidi, ifade ediliş biçiminin yanı sıra kişinin nitelikleri de (örneğin cinsiyet), sağlık ve hastalık üzerindeki etki ve sonuçları ile olan ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Bazı öfke biçimlerinin aslında sağlığı iyileştirebileceği (Davidson ve diğ., 2000) ve affetmeme eğilimini azaltma ihtimali de vardır. Davidson ve diğerleri (2000) öfkeyi; yapıcı öfke ve yıkıcı öfke olarak kategorize etmektedirler. Yapıcı öfke, durumu düzeltmek için bilişsel yeniden yapılanma ve kişilerarası problem çözme faaliyetlerine yönelik düşünce ve eylemleri içermektedir. Yıkıcı öfke hiddet, intikam ve düşmanca ruminasyon ve düşünceler içermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, öfke olumlu ya da olumsuz motive edici bir güç olabilmektedir (Davidson ve diğ., 2000).

Kin tutma, kızgınlık veya affetmeme halinin sona ermesi mağdur olan ve hatalı olanın kişilik özellikleri ve çevresel birçok faktöre bağlı olmaktadır (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Mağdur olan kişilerin maruz kaldıkları hatalı durum karşısında devam eden affetmeme duygularını azaltmak için iki seçenekleri bulunmaktadır: Hakkını arayabilir veya affedebilir (Witvliet,2005). Hem affetme hem de hakkını arama, mağdur olan kişilerin affetmeme duygusunun azaltılmasında yararlı olmaktadır (Brosschot ve Thayer, 2003). Kabahatli kişileri eylemlerinden sorumlu tutmak ve daha fazla toplumsal zarar vermemek için hakkın aranması, adaletin sağlanması önemlidir (Witvliet,2005). Affetmemenin duygusal öğeleri doğrudan veya dolaylı olarak toplumsal soyutlanmaya da yol açmaktadır. Sosyal ağların aşınması ve destek verilmesi olmak üzere en az iki süreci kapsamaktadır. Birincisi; öfkeli, düşmanca tutum içinde, tekrar tekrar hatayı düşünen ve mağdur rolü yapan kişinin sürekli şikâyet etmesine şahit olmaktan rahatsız olan arkadaşlarınız ve tanıdıklarınız olabilir. İkincisi, affetmeme eğilimi yüksek olan kişi, insanları bilinçsizleştiren ve yeniden kurban olmaktan korkarak toplumsal ortamlardan uzak durabilir veya ilişkilerinde kendisini korumaya alabilir (Cohen, Gottlieb, ve Underwood, 2000).

Affetmemek, algılanan bir haksızlıktan doğan duygusal tepkiden farklıdır ve hataya maruz kalmış herkes affedici değildir (Harris ve Thoresen,2005). Kızgınlık, kin tutma seviyesine (hafif, orta, ağır vs) göre, doğal olarak affetmeme, intikam, resmi

bir şikayet veya unutmama, affetme gibi diğer yakın duygulardan biri ile sonuçlanmaktadır. Bu nedenle, intikam almamak mutlaka affetmenin gerçekleşmesi anlamına gelmez (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Affetme, affetmeme duygusunu azaltmanın veya önlemenin birçok yolundan biri olarak görülmektedir (Worthington, 2001). Affetmeme, yapılan hataya karşı gecikmiş bir tepki biçimi olarak tanımlandığında, hata ve reaksiyon arasında geçen süre affetmemenin değerlendirilmesinde önemli olmalıydı ama olmadı. Başka bir deyişle, affetme araştırmalarının geleceği için affetmenin tabiatı ve olumlu-olumsuz durumların kapsamını daha iyi anlamak oldukça önemlidir. Affetmeme ve affetmenin tabiatına ilişkin kapsamlı bilgiye sahip olmak için hem etnik köken, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, hem kişilik özellikleri gibi değişkenlerin hem uzunlamasına gözlemsel çalışmalar hem de müdahale çalışmaları kapsamında incelenmesi gerekmektedir (Harris ve Thoresen, 2005).

2.1.3 Kendini Affetme

Kendini affetmenin doğası ile başkalarını affetme arasında bariz benzerlikler çizilerek, kendini affetme kavramı, kişiler arası affetme teorisi üzerinden tartışılmaktadır (Tangney ve diğ., 2005). Hem kendini affetme hem de başkalarını affetme, bir suça göz yumulması, mazur görülmesi veya unutulmasından farklıdır (Hall ve Fincham, 2005). Genellikle affetme neden ve sonuçlarını mağdur olan kişi açısından değerlendirilerek içsel bir olay olarak kavramsallaştırılır (Rusbult ve diğ., 2005). Kendini affetme, kişinin kendine odaklı bir yapıdır (Tangney ve diğ., 2005). Kişi aslında, esas konu başkasına (belli bir kişi, bir grup, toplum) karşı yaptığı bir hata olmasına rağmen kişisel kaygılarından dolayı kendine odaklı derinlemesine bir araştırma yaparak saatleri, ayları hatta yılları geçirebilir (Hall ve Fincham, 2005).

Araştırmacılar kendini affetmenin özelliklerini incelerken “gerçek” kendini affetme, sahte ya da “yanlış” kendini affetmeyi doğru bir şekilde ayırt etmenin önemine dikkat çekerler (Baumeister, Exline, ve Sommer, 1998; Hall ve Fincham, 2005). Gerçek kendini affetmenin ilk şartı, hata yapan kişinin (yani kişinin kendisi) yaptığı kabahati ve kabahatin sorumluluğunu kabul etmesidir. Sahte kendini affetme de ise; yapılan hatayı kendisine değil de başkalarına mal ederek, hatayı küçümseyerek, hatadan kendini muaf tutarak ve başkalarını suçlayarak hatanın sonuçlarını,

sorumluluğundan sıyırmaya çalışmaktır (Tangney ve diğ., 2005). Hall ve Fincham'e (2005) göre ise; hatanın sorumluluğunu üstlenmekle hissedilecek ve yaşanacak duyguların açıkça belirtilmesi gerekmektedir. Eğer kişi, yaptığı hatayı bilişsel ve duygusal olarak süzgeçten geçirmeden kendini affetme sürecine girerse muhtemelen inkâr, bastırma ya da sözde (sahte) affetme olacaktır. Yani gerçek kendini affetmek, kendinle çok çetin bir yüzleşmeyi gerektiren, uzun ve zorlu bir süreçtir. Kısaca, asıl kendini affetmek için çözülmesi zor sancılar (utanç, suçluluk, pişmanlık ve belki utanç verici durumun bir kombinasyonu) gereklidir. Gerçek olmayan/sözde kendini affetme, tıpkı gerçekten kendini affetme ile benzer bir durum (kendi ile barış içinde) gibi görünebilmektedir fakat esasen ahlaki, bilişsel ve duygusal olarak sorumluluk sahibi olmak, sonuçların kabullenilmesi ve olumsuz duygularına ilişkin farkındalık gibi kazanımlar edinilmemiştir. Tangney ve diğerlerine (2005) göre, gerçek kendini affetmeyi başarmak için yapılan hatadan sonra acı veren duyguları (suçluluk, pişmanlık) ne kadar bilinçli olarak ve ne kadar süre yaşanması gerektiği bilinmelidir. Hatalı davranışın gerçekleşmesi ve sorumluluğun üstlenilmesiyle yaşanan suçluluk ve pişmanlık duyguları affetme sürecini başlatmaktadır. Uzmanların amacı da kendini gerçekten affetmek için gayret edenlere yardımcı olarak bu süreç ve sürece dahil olma çabasını kolaylaştırmaktır. Bu nedenle de danışanların kendini affetmeyle ilgili zorluklarına değinirken, son nokta yerine sürece odaklanarak daha iyi hizmet verebilirler.

Enright ve diğerlerine (1996) göre, “gerçek kendini affetmek, suçluluk duygusu, pişmanlık ve utanç duygusundan kaynaklanmaktadır.” Utanç ve suçluluk duygusu ahlaki bir barometre işlevi görür ve önemli kişisel, toplumsal ve ahlaki standartları ihlal ettiğimiz zaman bizi uyarmaktadır ve kendini affetme ile utanç ve suçluluk duyguları arasında kuvvetli bir ilişki vardır (Tangney ve diğ., 2005). Utanç ve suçluluk terimleri genellikle birbirinin yerine kullanılır ancak ahlaki ve kişilerarası davranış için çok farklı etkileri olan farklı duygular olduğunu gösterir (Lindsay-Hartz, de Rivera ve Mascolo, 1995; Tangney, 1992; Tangney ve Dearing, 2002). Örneğin “Ben kötü biriyim” demek aşağılayıcı bir duygudur, dolayısıyla utanç hissettirir ve benliğe acı vermektedir. Böyle utanç verici bir aşağılanma duygusuna çekingenlik, küçük düşme hissi, değersizlik ve güçsüzlük hisleri de eşlik eder. Buna karşılık, suçluluk duygusu “Kötü bir insanım” yerine “kötü bir şey yaptım” hissi ile belirli bir davranış üzerine odaklanmayı gerektirir. Yapılan bir hataya ilişkin

gerginlik, pişmanlık ve vicdan azabı gibi duyguları içeren suçluluk duygusu davranıştaki düzelmeyi (yapılan hatayı itiraf etmek, özür dileme veya bir şekilde telafi etmeye çabalamak gibi) motive etmektedir (Tangney ve diğ., 2005). Ancak Tangney ve Mashek'e (2004) göre iyi bir insan olmak için kişinin kendisini üzgün ve kötü hissetmesine de gerek yoktur. Holmgren'in (2002) belirttiği gibi "Kendinden nefret etme, kendini küçümseme hissi ya da üstünlük duygusuyla geçmişe bakmak gerçek bir ahlaki değeri olmayan etkinliktir. Danışan odak noktasını yanlış yaptığı gerçeğinden, başkalarına yapabileceği katkıya ve ahlaki gelişimi üzerine yoğunlaştırırsa davranışlarının sorumluluğunu alabilir."

Kendini affetme, toplumcu bakış açısına uygun değildir çünkü "benlik" sosyal olarak tanımlanmakta ve toplumsal olarak kabul görmektedir. Kişinin en temel kaygısı da kendisi ile yüzleşmektir işte bu nedenle kişi kendini affederek benlik saygısını korumaktadır yani kendini affetmenin amacı kişinin bireysel mutluluğudur (Sandage ve Williamson, 2005). Bununla birlikte, ödenmesi gereken duygusal bedelleri de vardır (Tangney ve diğ., 2005). Her ne kadar utanç, özeleştirisi gibi olumsuz duyguların kontrolü ve hata/fail yapmamak genel olarak tüm insanlar için önemli olsa da, kişisel fail/hata yapmamaya özen gösteren ya da otokontrolünü sağlayan kişiler için daha çok önemli olabilir. Ancak, kişisel fail/hata yapma ve otokontrolü sağlamayı daha az önemseyenler için, kendini affetme daha az önemli olabilir (Abele ve Wojciszke, 2014). Bugüne kadar, utanma ve suçluluk gibi ahlaki duygular ile kendini affetme arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar büyük ölçüde birbirinden bağımsız olarak gelişti ancak kendini affetme ile utanma eğilimi ve suçluluk duygusundaki bireysel farklılıklar arasındaki ilişki özellikle önemlidir. (Tangney ve diğ., 2005). Kendini affetmenin sağlanması için bireylerin öz eleştirisi, utanç ve suçluluk duygusu ile sağlıklı bir şekilde baş etmeleri gerekmektedir (Woodyatt, Worthington, Wenzel, ve Griffin, 2017). Bu, aynı zamanda, bireyin kendini kişisel, ahlaki ve sosyal kimliğiyle iyi bir ilişkinin üyesi olan iyi bir insan olarak görmesini sağlar (Shnabel & Nadler, 2015). Utanma ve suçluluk duyguları arasındaki ayrım belirtilerek, bu ahlaki duyguların kendini affetme üzerinde çok farklı etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu kadar acı verici ve zayıflatıcı utanç duygusu, davranıştaki yapıcı değişiklikleri motive etmemektedir (Tangney ve diğ., 2005). Bireylerin kendilerini nasıl hissettiklerini şekillendirmede, kendi kendini kınama, utanç ve öz eleştirisi yapmalarından ziyade diğerlerinin kınama ve eleştirisi

daha büyük bir rol oynayabilir (Dat ve Okimoto, 2018). Daha bireyci kültürlerdeki insanlar daha içsel bir kontrol odağına sahip olma eğilimindeyken, daha kolektif kültürlerdeki insanların daha dışsal bir kontrol odağı vardır. Bu nedenle, kendini affetmenin, daha kolektivist kültürlerden gelen bireyler için daha az önemli olabileceği ve yapılan bir fail/hatanın kişisel iyi oluşları üzerinde daha zayıf bir etkiye sahip olabileceği muhtemeldir (Kang, Chang, Chen, & Greenberger, 2015). Utanç duygusu yaşayan insanlar genellikle savunma mekanizması geliştirip, utanç verici hissi saklamak ya da kaçmaya çalışmak, sorumluluğu inkâr etmek ve hatta suçu başkasına yüklemek, başkalarını kendi zor durumundan sorumlu tutmak gibi taktiklere başvuruyorlar. Hatta yaşamın kalitesine ve önemli ilişkilere engel olan kronik utanma ve suçluluk duygusunu yenen insanların daha kötü olduğu anlaşılmıştır (Tangney ve diğ., 2005). Woodyatt, Wenzel, ve de Vel-Palumbo'a (2017) göre kendini affetme, bireylerin, bir hata/kabahat yaptıktan sonra var olan durumu, utanma ve özeleştirme gibi olumsuz duygularını kontrol altına almaları için sağlıklı bir yol olabilir.

Gerçek kendini affetmenin altında yatan temel unsurlar; sorumluluğu kabullenmek ve duygusal deneyimde değişiklik yapmaktır (Hall ve Fincham, 2005; Wohl, DeShea, ve Wahkinney, 2008; Woodyatt, Worthington, Wenzel, ve Griffin, 2017d). Öte yandan, utanma hissi içindeki bireylerin hatayı tekrarlama olasılığı ve sıklığı azalmakta ve hatayı telafi etme girişimi genellikle daha az olmaktadır (Tangney ve Dearing, 2002). Çünkü utanma duygusu katlanılması çok zor olduğu için birey saldırgan bir şekilde savunmaya geçme eğilimindedir (Tangney, Wagner, Barlow, Marschall, ve Gramzow, 1996; Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992). Kendini affetme, kişinin kabullendiği yanlışlığı karşısında, kendine merhamet, diğergamlık ve kendini severek kendi kendini kınamaktan, suçlamaktan ve utanç duymaktan vazgeçmeye istekli olmasıdır (Enright, 1996). Belirli bir davranışa dair suçluluk duygusu yaşayan biri kötü bir davranışın benlikten daha kolay telafisi yapılabileceği için kırıdığı kişiden (kendinden) özür dilemek için fırsat kollayabilir. Bununla birlikte, utanç duygularına eğilimli insanlar bu gibi atılımlarda zorlanıyor olma ihtimali yüksektir. Çünkü utanma duygusuyla kendini affetme daha da zor ve yıldırıcı olmaktadır (Tangney ve diğ., 2005).

Kişilerarası affetmede de olduğu gibi, kendi kendine yeten bir kişi, kendine özgü bir davranış sergileme hakkına sahiptir, fakat yine de öfke ve utanç duygusundan kendi

isteği ile vazgeçebilir (Enright, 1996). Utanma duygusu sorumluluğu inkâr etme, hatalarından başkalarını sorumlu tutma ve başkasını suçlama eğilimi ile ilişkilidir. Utanma duygusu içerisindeki kişi çoğunlukla bir başkasına karşı mantıksızca öfke ve kızgınlık duyar. Hatta bazen aşırı agresif ve yıkıcı eylemlere başvururlardır. Bu nedenle, utanma eğilimi yüksek olanların kendini affetmesi zor ve güç olmaktadır. Bununla birlikte, utanmaya eğilimli bireylerin yaptığı hatayı reddetmeye çalışması, mantıklı kılma çabası ve suçlamayı dışa vurma eğilimi göz önüne alındığında sözde affetmeye benzer bir eğilim de söz konusu olmaktadır (Tangney ve diğ., 2005). Kişilerin kusursuz olmasının beklenmesi algısı, utanma ve / veya olumsuz değerlendirilme korkusu, benlik saygısı ve diğer kişilik özelliklerinin boyutları, kişinin kendini affetme eğilimi ile ilişkili olmaktadır (Hewitt ve Flett, 1993). Kendini kolayca affeden kişilerin akranlarına göre utanma ve suçluluk duygularına daha az eğilimli olmaktadır. Kendini affetme ile utanç ve suçluluk duygusu eğilimi arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmamıştır (Tangney ve diğ., 2005). Hata yapmış kişileri davranışlarından sorumlu tutmaya, hatanın doğurduğu olumsuz sonuçları kabul etmeye, yaptığı yanlış şeyden dolayı suçluluk duymaya, mağdur ettiği kişi ile empati kurmaya ve hatasını düzeltmeye çabalaması için harekete geçmeye teşvik etmektedir (Maruna, 2001). Empati, sadece zarar gören mağdur olanla ilgili değil, başkalarına zarar veren her türlü durumda geçerlidir. Yapılan hatadan incinen, zarar gören kişinin üzüntüsüyle empatik bir çatışma içine girerek utanma ve suçluluk duygusu yoğunlaşmaktadır. İşte bu duyguları çözümlenmek daha zor hale gelmektedir. Öte yandan, başkalarına yönelik empati kapasitesinin yüksek oluşu kendini affetme kapasitesini artırmaktadır; çünkü hata yapan kişi, utanma ve suçluluk duygusuyla geliştirdiği empati ve anlayışın bir kısmını da kendine yönlendirmektedir ve böylece kendini de affedebilmektedir (Tangney ve diğ., 2005).

Kendini affetme, kendini düşünmenin ve topluluk otoritesinden özgür olmanın önemini vurgular (Sandage ve Williamson, 2005). Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi “birinin, hatası ile ilişkili hatırlatıcı şeylerden kaçınmak için gittikçe daha az çaba göstermek, kendini cezalandırma fikrinin azalması gibi bir dizi duygusal, davranışsal değişiklik” olarak tanımlamaktadır. Enright (1996) kendini affetmeyi “kişinin yaptığı hatayı kabullenerek kendini suçlamaktan vazgeçme, kendine merhamet etme ve kendine olan sevgiyi teşvik etme isteği” olarak tanımlamaktadır.

DeShea ve Wahkinney (2003) kendini affetmeyi “algılanan bir suç ya da zulüm için kendine karşı kızgınlıktan vazgeçerek affetmesi” olarak tanımlamaktadır.

Hall ve Fincham (2005) kişinin kendini affetmesi ile başkalarını affetmesi arasındaki benzerlikleri açıklamaktadır. Her ikisi de zamanla ilerleyen süreçlerdir ve her ikisi de tarafsız/nesnel bir hatayı içermektedir. Her iki durumda da, affetme kararı kişisel tercihtir yani kendini affetme bir gereklilik veya zaruriyet değildir. Bununla birlikte, Hall ve Fincham’a (2005) göre iki affetme şekli bazı önemli açılardan farklılık göstermektedir. Birincisi, başkalarının affedilmesi koşulsuz şartsız olmaktadır (gerçek kişiler arası affetme, hatalı olan kişinin ileride, gelecekte sergileyeceği davranışına bağlı değildir), kendini affetme, kişinin durumu onarma/telafi etme koşuluyla veya gelecekte kişinin davranışını değiştirmesi koşuluyla olmaktadır. İkincisi, kişiler arası affetme de, hatalı olan kişi ile uzlaşmaya ihtiyaç duyulmamaktadır. Affetme, kişiler arası düzeyde barış/uzlaşma olsa da olmasa da kişisel bir süreçtir. Buna karşılık, kendine barışma kendini affetmek için gerekli bir unsurdur. Üçüncüsü, Hall ve Fincham’a (2005) göre, kendimizi affetmenin sonuçlarının, bir başkasını affetmeden doğan sonuçlardan daha güç/keskin olabileceğini belirtmektedir. Bir kimse, affetmediği hatalı birinden kaçınabilir, ancak kimse affetmediği kendi benliğinden kurtulamaz. Yani (Tangney ve diğ.,2005)’ne göre; başkalarını affetme eğilimi ile kendini affetme eğilimi arasında ilişki bulunmaktadır çünkü kendini affetmeye eğilimli olan kişiler başkalarının sıkıntılarına karşı kısmen ilgili olmaktadır.

2.1.4 Kişiler Arası Affetme

Genellikle affetme, kabahatli olan kişiyi hesaba katmaksızın kişinin kendisi için yaptığı iyilik olarak görülür. Ancak affetme, başkalarını da dikkate alır ve yalnızca kendi kendine iyilik değildir. Çünkü bir affetme sürecini tamamladığında sadece hatalı olan kişi için değil kişinin kendisi ve belki de yakın çevresindeki kişiler içinde iyilik olmaktadır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). İnsanlar, gerçekten haksızlığa uğradığında haklı olarak hissettiği kızgınlık, öfke gibi negatif duygu ve tepkilerinden bilerek, isteyerek vazgeçer ve uğradığı haksızlığa karşı merhamet, koşulsuz değer, cömertlik ve ahlâki sevgiyi içerebilen bir tepki verirse gerçekten affetmiş olur (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişiler arasında yaşanan hatalı bir

durum ve acı, o hataya maruz kalan veya şahit olan herkesi etkilemektedir. Kasıtlı ya da kasıtsız olarak, sevdiklerine ya da herhangi birine karşı büyük bir kabahat işlemiş biri suçluluk ve utanma hissiyle güçlü olumsuz duygular yaşarken, bu kabahate maruz kalan mağdurda üzüntü, korku ve öfke içerisinde olmaktadır. Bu duygular ile mağdur kimsenin ruhunda derin bir sızı veya affetmeme kararı ortaya çıkabilmektedir (Witvliet, 2005).

Kişilerarası affetme ise, en az iki kişi arasındaki ilişkiyi bir süreç olarak tanımlanmaktadır bu nedenle affeden kişi için, kabahatli kişinin, kurulan ilişkinin ve yapılan hatanın özelliklerini içeren çok sayıda belirleyici faktör vardır (Hoyt ve McCullough,2005). Yani kişiler arası sağlıklı bir iletişim kurmakla affetmenin ilişkili olduğu görünmektedir (Rusbult ve diğ., 2005). Worthington'a (2006) göre affedebilmek için kabahatli kişiye karşı negatif acımasız duygular (sertlik, öfke, ve korku) yerine pozitif kaynaklı duyguların (sevgi, merhamet, duygudaşlık ve empati) gelişmesi gerekmektedir. Ancak dönüşüm sürecinin kendisi biraz zaman almaktadır çünkü mağdur kişinin tepkilerinin değişim sürecinde suçlamanın yerini hemen yardımseverliğin/insaniyetin alması ve düşmanlığın yerine merhametin alması beklenemez (Rusbult ve diğ., 2005).

İnsanlar başkalarına, kendine veya her ikisine de zarar veren hatalar ve kabahatler için genellikle kendini veya karşısındakini affetme (veya affetmeme) eğilimindedir (Hall ve Fincham, 2005). Sürmekte olan ilişkilerde birçok suç/hata/kabahat söz konusudur ve bu tür hataların ele alınması ve affetme sürecinin kendisi doğal olarak kişiler arasındadır, hem mağdurun hem de hatalı olan kişinin katkısının olduğu bir süreçtir (Rusbult ve diğ., 2005). Toplumda, hatalı bir durumun içinde bulunan kişilerin arasındaki bu karşılıklı etkileşimlerin yorumlanmasını; ilişkinin geçmişi, grup içi / grup dışı ve sosyal normlar (veya yasal şartlar) etkilemektedir. Affetmenin gerçekleşeceği kişilerarası durumun önemi tartışılmaktadır ancak affetmede kişiler arası iletişimin ve davranışların hata ile ilgili olup olmadığı tanım içinde yer almalı veya ayrı bir kişilerarası süreç olarak ele alınmalıdır (Worthington, 2005).

Wade ve diğerlerine (2005) göre de affetmeye karar verme (kararsal affetme),kişinin intikam alma hissini ve kaçınma davranışını (kabahatli kişi ile etkileşime girmesinde güvensiz bir durum yoksa) önlemek ve hatalı kişiyi vicdan azabından kurtarmak için davranışsal amacı belirlemektir. Duygusal affetme; mağdur olan kişinin hatalı olan kişiye yönelik olumsuz duygularının pozitif duygularla değiştirilmesidir (Wade ve

diğ., 2005). Mağdur olanların bazıları intikam alarak acılarını azaltmaya, içini soğutmaya çalışabilir; bazıları hep iyi insanların böyle kötü durum veya kişiye maruz kaldığını düşünerek hoşgörü ile karşılayarak negatif duygularını en aza indirmeye çalışır. Bazıları da yaşanan durumu veya kişiyi yok sayarak, mazur görerek, ya da tahammül göstererek sabretmeye çalışabilir (Witvliet, 2005). Yani olumlu sosyal davranış dönüşümü, mağdur kişinin bilişsel ve duygusal deneyimlerindeki değişiklikler yoluyla gerçekleşir. Mağdur kişi aslında, suçun/kabahatin sebepleri ve sonuçları üzerine düşünür ve olaya karşı daha insaniyetli, daha az suçlayıcı bir anlayış geliştirir. Bu bilişsel etkinlikle eşzamanlı olarak, mağdur kişi öfkeden merhamete ilerleyen (bazen yavaş da olsa) kritik bir duygusal ilerleme sağlar (Rusbult ve diğ., 2005).

Suçlu/kabahatli kişi, mağdur kişinin olumlu sosyal davranış dönüşümü için önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü kişilerin arasında gerçekleşen bir hata, kabahat özellikle hataya maruz kalan kişi açısından adaletsizlik olarak algılanmaktadır (Witvliet, 2005). Worthington (2003), bunu adalet boşluğu olarak tanımlamaktadır ve bu boşluğun affetmeyi zorlaştıran olumsuz duygularla doldurulduğunu belirtmektedir. Örneğin kabahatli kişi mağdur olan kişiye karşı kötü davranıyorsa (örneğin savunmacı bir tavırla tepki vermek, hatasını basite indirmek, hatanın sorumluluğunu inkar etmek ya da samimiysiz bir özür dilemek gibi) mağdur kişi için dönüşüm süreci ve affetmek çok zor ve psikolojik olarak endişe verici hale gelmektedir. Aksine, fail/kabahatli kişi gerçek pişmanlık sergilediğinde, mağdur kişinin olumlu sosyal davranış dönüşümünün dayandığı bilişsel ve duygusal olarak kıvama daha kolay gelmektedir (Rusbult ve diğ., 2005). Yani onarıcı bir adalet ile karşılıklı yarar sağlayan sonuçlara ulaşma potansiyelini en üst düzeye çıkaran bir arabuluculuk süreci ile mağdur olan kimselerin ve hata yapan kişilerin haklarına ve ihtiyaçlarına daha fazla dikkat edilmelidir (Hill, Exline ve Cohen, 2005; Armor ve Umbreit, 2005). Bunu sağlamak içinde ilk önce mağdur olan kişinin duygusal, fiziksel ve ruhsal güvenliğini garanti altına almak gerekmektedir. Çünkü mağdur olan kişinin affedebilmesi için, uğradığı zararın telafi edilmesi ve duygusal acılarını azaltabilmesi için pozitif prososyal tepkiler (ör. Empati ve hakiki ve nihai iyilik istemek) geliştirmesi gerekmektedir (Witvliet, 2005). Mağdur ve kabahatli kişinin yapılan hataya farklı bakış açılarıyla değerlendirmeleri nedeniyle kabahatli kişinin savunma çabaları bir dereceye kadar anlaşılabilir ancak kabahatli kişi davranışları

sadece mağdur kişi için değil, kendini de haklı kılma gayreti içindedir (Rusbult ve diğ., 2005). İnsanlar affetme sürecinde, kabahatli kişiye karşı verdikleri tepkilerin (düşünceler, duygular, davranışsal eğilimler veya gerçek davranışlar gibi) daha olumlu ve / veya daha az olumsuz olmaktadır (McCullough ve Root, 2005).

Affetmeyi, negatif motivasyonları pozitif motivasyona yönlendirme, dönüştürme olarak tanımlanmıştır ve bu da hata yapan kişiye karşı daha fazla uzlaşmacı olmayı teşvik etmektedir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003). Kişiler arası affetme sürecinin hemen ardından gelen en önemli kısmı, tarafların (mağdur-hatalı olan kişi) uzlaşmasıdır. Uzlaşma, karşılıklı etkileşimden veya hatanın tartışılmasından vazgeçilmesidir bu aşamada karşılıklı olarak yapılan suçlamalar ve hesaplaşmalar nedenselliğe dayandırılmaktadır (Worthington, 2005). Ayrıca ilişki içindeki her bir kimse, ilişkiyi sürdürmeyi gerektiren şartları yeniden konuşmalı, nelerin kabahat olabileceği, ilişkilerin düzelmesi ve affetmenin şartlarının açıklığa kavuşturulması veya gelecekte olabilecek hataların sonuçlarının belirlenmesi gerekmektedir. Bu gibi davranışlar her zaman kolay değildir, özellikle de duygusal bir suçlamanın ardından bu süreçte ilişki içindeki her bir kişi samimi katkı sağlamalı ve çaba sarf etmelidir (Rusbult ve diğ., 2005). Çünkü Enright, Freedman ve Rique (1998) affetmeyi, olanları kabullenmek, öfkeli davranmayı bırakmak ve kendini iyi hissetmekten daha fazlası olarak tanımlar. Bu uzlaşma sürecinde; hatalı olan kişi, mağduru suçun işlenmesinden sorumlu tutarak eylemlerini haklı çıkarmaya çalışabilir; mağdur da kabahatli kişinin özrünü reddetmek ve cezalandırma ve intikam alma konusunda ısrar etmek üzere çabalayabilir (Rusbult ve diğ., 2005). İntikam, yapılan yanlış karşılığında bir suçlunun öfke duygusuyla zarar verme riski olarak tanımlanır (Mullet ve diğ., 2005). Öfke duygusundan vazgeçmek hemen öyle bir çırpıda gerçekleşebilecek bir durum değildir. Çünkü olumsuz tepkilerde yani olumsuz düşünce ve davranışlarda da azalma, düzelme olması gerekmektedir. Yani hata yapan kişiye karşı zamanla, olumlu duygu, düşünce ve davranışların gelişmesi gerekmektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Hatalı olan kişi yaptığı hatayı hafifletmek için bahaneler bulabilir, yaptığı hatayı kabul edilebilir kılmaya çalışır veya hatasını telafi etmeye çalışabilir ve affedilmenin yollarını arayabilir ya da açıklama yapmayı ve yaptığı hatayı reddedebilir veya yaptığı hata için bahaneler bulmaya çalışabilir (Worthington, 2005). Bu tür yanlış davranışlar, kişilerin daha sonraki ilişkilerinde sosyal olumlu davranış, barışçıl/uzlaşmacı davranışları seçmelerine

engel olabilmektedir (Rusbult ve diğ., 2005). Mağdur olan kişi de affetmeye karar verip bunu hayata geçirmeye başlarsa bunu sözlü ya da sözsüz olarak ifade ederek belli etmesi gerekmektedir (Baumeister, Exline, ve Sommer, 1998). Barış/uzlaş için ilişki içindeki herkes olumlu sosyal davranışlar sağlamak için enerji ve çaba sarf etmelidir. Örneğin, mağdur kişi iyi niyet göstermeli, suçlamayı bir yana bırakmalı ve temiz bir sayfa açarak yeni bir başlangıç için istekli olduğunu göstermelidir; fail/kabahatli kişi, olgun bir şekilde yaptığı hatanın sorumluluğunu kabul edip hatayı telafi etmeye çabalamalıdır (Rusbult ve diğ., 2005). Hatalı olan kişinin affedilme isteği mağdur olan kişi tarafından kabul edilirse, bu durumda kabahatli kişi ya kendini affeder ya da suçluluk ve utanma duygusunu devam ettirir (Worthington, 2005).

Affetme ve barışmada ya hep ya hiç yoktur, özellikle kendini çabuk toparlayabilen ve her şeye çare bulabilen kişiler ile güçlü ilişkilerde anlaşmazlıkların olduğu pek çok durumdan sonra bile barışma olabilmektedir (Rusbult ve diğ., 2005). Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal motivasyonlar, (hem mağdur kişi hem de kabahatli kişi) affetmeyi en etkili ve güvenilir bir şekilde destekler ve bu temel eğilimler hem kısa hem de uzun vadeli iyilik halini sürdürmeyi de sağlamaktadır (Rusbult ve diğ., 2005).

2.1.5 Durumu Affetme

Hatanın müsebbibi bulunmayan durumu affedebilme eşsiz bir tutumdur. Çünkü olumlu beklentilerini yok eden durumlar karşısında kişide olumsuz duygu ve düşünceler oluşturur. Örneğin, “Ben sağlıklıyım ” veya “ iyi insanlara sebepsiz yere kötü şeyler olmaz” olumlu yargısı taşıyan birisi feci bir hastalığa yakalandığında öfke veya üzüntü hissiyle “hayatım mahvoldu, ben bunu hak etmiyorum” gibi pozitif önyargıları yıkılabilir (Thompson ve diğ., 2005). Nasıl ki, pozitiften negatife dönüşebilen duygu-düşünceler oluşuyorsa aynı şekilde olumsuzdan nötre veya olumluya dönüşerek bu gibi durumlar affedilebilir.

Durumu affetme, kendini ve başkalarını affetme ile ilişkilidir, ancak bunlardan farklı olarak, affetme eğiliminin önemli bir unsurudur. Allah’ı affetmeye yönelik araştırmaların gösterdiği gibi, yalnızca kendini ve başkalarını affetmenin değerlendirilmesi, affetmenin diğer yönlerinin katkısını ihmal eder (Thompson ve

diğ., 2005). Çoğu araştırmada durumun affedilmesinden bahsedilmemektedir. Enright ve Zell (1989), insanların doğal afetler veya hastalıklar gibi durumları değil sadece başkalarını affettiğini açıkça ifade etmişlerdir ve buna karşın, fiziksel hastalıklar gibi durumların affedilmesi kavramı, “durumun” affedilmesi başlığı verilmeden ele alınmıştır. Durumun affedilmesi, bir hastalık veya doğal afetler gibi birinin kontrolünün dışındaki durumları affetmeyi içerir (Thompson ve diğ.,2005).

Bazı araştırmalarda, durumu affetme eğilimi yüksek kişilerin, genellikle hafif depresyon ve anksiyete belirtileri yaşadıkları ve daha sağlıklı ruh haline, daha yüksek psikolojik iyilik oluşa sahip oldukları görülmüştür (Lawler ve diğ., 2005; McCullough, Bellah, Kilpatrick, ve Johnson, 2001). Thompson ve diğ. (2005) durumu affetme ile psikolojik iyi oluş (örneğin, daha az öfke, endişe, depresyon ve daha fazla yaşam doyumu) ile ilişkili, kendini ve başkasını affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

2.1.6 Affetme ve Din (Allah’ı Affetme- Affedilme)

1970'lere kadar neredeyse hiç kimse affetmeyi bilimsel olarak incelememi. Affetme sadece din alanının konusu gibi görülmekteydi ve bilim dünyası bu durumdan rahatsızdı. Yalnızca birkaç cesur sosyal bilimciler affetme ile ilgili dinden yalıtılmış çalışmalar yaptı (Worthington, 2005). Affetmeyle ilgili olarak incelenen diğer bir faktörde din veya maneviyattır (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Maneviyat aslında bireyin zaman ve mekândaki yeri ve dünyayla ve evrenle ilgili bakış açısı ile ilgilidir (MacDonald, 2000). Piedmont (1999), ise din/maneviyat için şu özellikleri önermiştir; evrensellik duygusu, ibadet etme ve bağlılık hissidir. Buna karşın, din bir doktrin olarak kişinin inançlarının gücü ve bu doktrin ile bağlantılı etkinliklere (kiliseye düzenli olarak gitmek gibi) katılım sıklığı olarak düşünülmektedir (Mullet, Neto ve Rivière, 2005).

Yüzyıllardır affetme kavramı başta Hıristiyanlıkla olmak üzere büyük dinler, dinsel deneyimler ve kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Marty, 1998; Rye ve diğ., 2000). Dindar olsun ya da olmasın insanlar tarafından affetme kavramı dini bir kavram olarak kullanılmaktaydı. Özellikle Hıristiyan dünyasında ilahi affeden ve Tanrı'nın yoluna dönüş ya da Yahudilerin dünya görüşünde teshuvayla açıklanmıştır (Worthington, 2005). Hıristiyanlık gereği affedici olmak gerekirdi (Marty, 1998).

Toplum daha post modern ve çok kültürlü olmaya başladıkça affetme kavramı sadece dini cemaatlerin sınırlarında kalmaktan ve sadece dini bir çağrışım olmaktan sıyrılmaya başladı. Bununla birlikte, affetmek, affedilmek ve affettiğini ifade etmek, dindar olmayanlar için bile daha barışçıl, ahenkli bakış açısı üretebilir. Bu nedenle, affetme dindar olmayanlara da manevi bir yararı dokunmaktadır (Worthington, 2005).

Affetme, çevremizdeki kişilerle uzlaşma ve değer ilişkilerini yeniden düzenlememizi ve bizim kin duyma, iç huzursuzluk hissetme, kendi yaralarımıza aşırı narsistik olma eğiliminden kurtulmamızı sağlar (Murphy, 2005). Utanç, öfke ve suçluluk affetmeyi temelinden değiştiren duygulardır (Denham ve diğ., 2005). Utanç ve suçluluk, insanın mağdur durumda olduğunda değil de, hata yaptığı ya da suç işlediğinde “öz-farkındalık”tan dolayı yaşadığı iki acı duygudur. Bu iki “ahlaki duygular” insana hem bir nimet hem de bir lanettir çünkü bu duyguların öngörüsü genellikle bizi hata yapmaktan alıkoymaktır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005). Öfke ve utanç genellikle affetmeme ile ilişkilendirilirken, bazen suçluluk duygusu affetmenin müjdecisi olmaktadır. Suça eğilimli bireyler için, kendi payına düşen suçu ya da yanılma payını kabul etmesi gibi suçluluk hissi ile ilişkili gerginlik ve pişmanlık, affedilmesi için yapıcı olabilmektedir (Denham ve diğ., 2005).

Öfke sadece kişiler arası ilişkilerde yaşanan bir duygu durumu ile sınırlı değildir. Kontrol edilemeyen ve haksız görünen bir sıkıntı meydana geldiğinde, bireyler bazen Allah’ı suçlar ve Allah’a karşı şiddetli öfke duygusu besleyebilir (Exline ve Martin, 2005). Din psikolojisi bireysel dindarlığa daha çok vurgu yaptığından, çok az çalışma dinin karşılıklı etkileşimi ve affetme gibi kişilerarası süreçlerden söz eder (Mahoney, Rye ve Pargamenti, 2005). Allah’a karşı öfkenin artması olasılığı çetrefelli ve birçok kişi için tabu olarak görülen bir konudur (Exline ve Martin, 2005). Her ne kadar kutsal olan bir şeye karşı yapılan hata, saygısızlık bazı dinlerde haddi aşan bir durum olsa da, hata yapma, saygısızlık ve affedici olma kavramları, özellikle Allah’ın insanlarla ilişki ve iletişim kuran bir varlık olarak tanımlandığı tek tanrılı dinlerin inananlarıyla ilgilidir çünkü Allah’a inanışı kutsallaştırma, kişinin hayatını Allah’ın emrettiği şekilde, ibadetlerini yaparak ya da kader inancıyla yaşaması demektir (Mahoney, Rye ve Pargamenti, 2005). İnsanlar, birçok Doğu inancında da olduğu gibi, Allah’ı insanüstü bir enerji kaynağı olarak görseler bile, yine de bir şekilde Allah’a öfke duyabilmektedirler. Bu konudaki deneysel araştırmalar henüz

emekleme aşamasında olmakla birlikte, araştırmalar Allah'a yönelik öfkenin bazı durumsal ve bireysel farklılık faktörlerini tespit etmektedir. Bu faktörlerin çoğu, kişiler arası öfkenin ve affedememenin nitelikleriyle benzerlik göstermektedir. Örneğin, insanlar başkalarına veya Tanrıya karşı ciddi haksızlıklara maruz kaldıklarında ya da tanık olduklarında öfkelenir. (Exline ve Martin, 2005). Son derece dindar ya da manevi bir bireyin sürekli öfke eğiliminin daha az olması ve yine böyle bir bireyin kızgınlık ve öfke duygusundan ziyade affetme sürecinin daha hızlı ve daha sık olacağı düşünülmektedir (Rye ve ve diğ., 2000). Yine aynı şekilde maneviyatlı bir bireyin kendini affetme sürecinde, kendi hatalarını bilme, kabullenme ve affetme eğiliminin yüksek olacağı düşünülebilir ve bu da affetme sürecine son derece yardımcı olacak bir etmendir (Mullet, Neto ve Rivière, 2005).

McCullough ve Worthington (1999), dindar insanların affetme eğiliminin yüksek olması beklenirken bazı hatalara karşı affetme seviyelerinin tahmin edildiği kadar olmamasının nedenlerini araştırmıştır ve belirli hataları affetme ile affetme eğilimi seviyesi arasında güçlü bir ilişki bulunmamıştır. Exline ve Martin (2005) insanların Allah'a karşı öfke ve hayal kırıklığını incelemiştir ve insanların genellikle öfkeleri için buldukları çözüm yolundan memnun oldukları görülmüştür. Ancak bazı insanlar da inançlarını reddetmek suretiyle çözerler. Mahoney, Rye, ve Pargament (2005) insanların dinsel eylemleri ve sembolleri (ör. Haç, vaftiz veya kutsal etkinlikler) kutsal saydıkları şeyleri gözlemlemişlerdir ve insanların genellikle evlilik, aile ya da ülke gibi dünyevi nesnelere kutsal saydıkları görülmüştür. Ayrıca kutsal saydıkları bu nesnelere küçümsenirse de, bunu büyük bir günah sayarak affetmemektedirler. Wuthnow (2000) dini gruplardaki affedicilik üzerinde çalışmıştır. Bu grupların, affedici olmaya yönelik bir motivasyonları bulunmasa da, affedici tutumları sergiledikleri tespit edilmiştir. Krause ve meslektaşları da Hristiyanların nitelikli röportajları üzerine çalıştı. Affetmeye ilişkin inançlarda insanların affetmesini etkileyebilecek doktriner hatalar bulunmuştur (Krause ve Ellison, 2003).

Klinik ve toplumsal müdahale çalışmalarında da benzer şekilde çok yönlü araştırmalar yapılmaktadır (Worthington, 2005). Rye ve diğerleri (2004) dini çerçeveye uyarlanmış affetme müdahale programı üzerinde çalışmıştır. Dindar öğrenciler ve boşanmış dindar kadınlara uygulanan bu müdahale programının affetme eğilimini artırdığı görülmüştür. Cairns ve diğerleri (2005) Kuzey İrlanda'daki İrlandalı Protestanlar ve Roman Katolikleri arasındaki çatışmayı şu

şekilde tanımlamıştır: İnanılan din, her bir gruba inançlarını sürdürme ve sahip çıkma yetkisi verdi dolayısıyla bu durum çatışmaları çözmeyi zorlaştırdı. Mahoney ve diğerlerine (2005) göre bunun sebebi duygusal olarak kutsal nesnelere çok fazla anlam yüklemek olabilir.

Affetmenin manevî bir dönüşüme neden olup olmadığı veya manevî dönüşümlerin affetmeyi sağlayıp sağlayamadığını belirlemek için henüz hiçbir araştırma yapılmamıştır. Örneğin, birçok Hıristiyan, ilahi affediciliğin kişiler arası affediciliğe bağlı olduğuna inanmaktadır (Worthington, 2005). Karşıdaki kişi affetse bile vicdan azabı çeken dindar kişi kendini affedemeyebilir (Tangney ve diğ., 2005). Affetmeye yönelik yapılan dini baskı nedeniyle insanlar affediyor gibi görünüyor ama aslında duygusal olarak affedemiyorlar; dolayısıyla da ruhsal ve fiziksel sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir (Baumeister ve diğ., 1998).

2.1.7 Affetme ve Affetmemenin Etkileri

Affetme, affetmeme eğiliminin azaltılması, empati, merhamet veya umut gibi olumlu durumların artması olarak tanımlanmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005). Detweiler ve Steward (2000) bu olumlu etkinin çeşitli yollarla sağlığı etkileyebileceğini belirtmektedir: a) Pozitif etkilenmenin fizyolojiyi, özellikle bağışıklık sistemini doğrudan etkilemesidir. B) Duygusal deneyimlerin kattığı bilgi değeridir. C) Pozitif duygu durumları aracılığıyla ortaya çıkarılan psikolojik çözüm bulma yeteneğidir. D) Ruh halinin sağlıkla ilgili davranışları motive etme yollarıdır. E) Sosyal desteğin ortaya çıkışıdır. Aslında affetme, mağdurun kişiliğini yansıtan uzun ve çoğu zaman zor olan bir iç sürecin dış çevirisidir (Mullet ve diğ., 2005). Yani mağdur olan kişilerin, hata yapan kişileri affetme sürecindeki bilişsel ve duygusal değişimleri ve affetmenin sağladığı yararların sonucudur (Rusbult ve diğ., 2005). Affetme ve affetmeme aynı zamanda ruhsal sağlığı ve psikolojik iyi oluşu da etkileyebilir. Çünkü affetme, olgunlaşmış bir ruhun göstergesidir (Worthington, 2005).

Affetme veya affetmeme durumu ilişkilerin daha iyi ya da daha kötü olmasında etkindir. Gerçek şu ki, ilişkideki birçok değişken bu durumu etkilemektedir (Worthington, 2005). Bir suçun affedilmesi konusundaki isteklilik, suçun ağırlığı, affetmeye niyetli olma, özür dileme ve düzeltme istekliliği de dahil olmak üzere çok sayıda durumsal ayrıntılara dayanmaktadır (Hoyt ve McCullough, 2005). Affetme

kararını almakta da birtakım faktörler etken olmaktadır; a-Durumsal faktörler: suçun tekrarlanması, sonuçların ciddiyeti, sonuçların iptali veya olmaması, özür dilenmesi veya hata yapan kişinin hatanın sorumluluğu üstlenmesi gibi (Mullet ve Girard, 2000). B-İlişkisel faktörler: suçlunun kimliğini ve mağdura yakınlığını, hiyerarşik statüsünü, suçtan sonraki tutumunu ve çevresel baskıları gibi (Aquino, Tripp, ve Bies, 2001). C-Kişilik faktörleri (McCullough ve Worthington, 1999). Örneğin, çiftlerin etkileşimlerinde, iletişimlerinde bireysel olarak olayları farklı algılayabilir, farklı nedenlere dayandırabilir, farklı eylemleri arzu ederler ve genellikle farklı gündemleri olmaktadır. Onların iletişimi ve önyargısız ilişkileri, affetmenin ve uzlaşmanın sağlanıp sağlanmayacağını etkilemektedir (Worthington, 2005).

İnsanların affedebilecekleri şeylerin sınırları olabilmektedir. Bazı insanlar neredeyse her hareketin affedilebileceğini savunmaktadır. Bir kısmı da, affetmenin hata yapan kişinin tutumu ile sınırlı olduğunu ileri sürmektedir. Hata yapan kişi yaptığı yanlışın sorumluluğunu üstlenmediğinde veya hata yapmaya devam ettiğinde, birçok kişi onun affedilmemesi gerektiğini düşünmektedir (Worthington, 2005). Mağdur kişi odaklı bir yaklaşım, mağdurun ve hatalı olan kişinin birbirleriyle geçmişe ya da geleceğe sahip olmadığı ortamlarda tamamen geçici olarak sınırlandırılmış olduğu için uygun olabilir, çünkü, temel olarak ortak geçmişin olmadığı durumlarda, affetme süreci aslında mağdur olan kişinin “kendini iyileştirmek” ve hayatına devam edebilme kapasitesine dayanmaktadır (Rusbult ve diğ., 2005). Genellikle affetme, kabahatli olan kişiyi hesaba katmaksızın kişinin kendisi için yaptığı bir şey olarak görülmektedir ama aslında kişi affetme sürecini tamamladığında, hem hatalı olan kişi için, hem kendisi için ve belki de yakın etkileşime girdiği diğer insanlar için de daha iyi olacaktır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Bilgi kirliliğinin olmadığı, affetme araştırmalarının ilk yıllarında affetmenin potansiyel faydaları iyimser bakış açısı tarafından da kabul görmekte idi ancak bazı durumlarda affetmek kişiye de zarar verebilmektedir. Affeden insanlar çoğunlukla, misilleme yapma, hesaplaşma veya meşru adalet arama haklarından vazgeçerek çok fazla fedakârlık yaptığını düşünür. Bu nedenle, affettiğini ifade eden kişiler tarafından bedeli ağır olmaktadır (Worthington, 2005). Bir kişi hatasından dolayı her özür dilediğinde zaten affedileceğini biliyorsa hatayı tekrarlama olasılığı yükselmektedir dolayısıyla affeden kişi kendisini tehlike altına sokmaktadır bu nedenle affedici olmak iyatrojenik bir etkiye sahip olmaktadır. Bazıları da bunun affedilmeye yönelik bir yanlış anlama

olduğunu iddia etmektedir. Yani kişinin, uzlaşma ve affetme kavramlarını karıştırdığı düşünülmektedir (Worthington, 2005).

Beş yıl önce affetmenin fizyoloji, sağlık veya hastalık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamaktadır (Thoresen, Harris, ve Luskin, 2000). O zamandan bu yana affetme teorisi, ölçümü ve yapılan deneysel çalışmalar büyük ölçüde artmıştır (Harris ve Thoresen 2005). Kısa sürede hem affetme hem de affetmeme durumu ile ilgili kortizol reaktivite (Berry ve Worthington, 2001), kan basıncı ve cilt iletkenliği (Lawler ve diğ., 2003; Witvliet, Ludwig, ve Vander Laan, 2001) gibi fizyolojik değişimlerle ilgili bulgular elde edilmeye başlandı. Bununla birlikte, affetme ya da affetmemenin sağlık ya da hastalıkla ilgisi olduğunu gösteren net, kesin kanıtlar hala yok denecek kadar azdır (Toussaint, Williams, Musick, ve Everson, 2001). Yapılan çalışmalarda affetme ile ilgili yapılan araştırmaların büyük kısmında ve ruhsal sağlık ile ilgili bulgularda, affetmenin veya affetmemenin doğal olarak gerçekleştiği durumlarda ruhsal sağlık ile ilişkili bulunmuştur (Worthington, 2005). Ruhsal sağlık ile affetmenin sonuçları arasında ilişki 4 nedenden dolayı çok önemlidir. Birincisi, affetmemek genellikle kişilerarası bir hatadan kaynaklanan stresin temel bir bileşenidir ve stres de ruhsal sağlığın azalması ile ilişkilidir. İkincisi, kendimizden kaynaklanan hataları affetmemek de suçluluk, utanç ve pişmanlık hislerini artırmaktadır ve bu durumda da ruhsal sağlık olumsuz olarak etkilenmektedir. Üçüncüsü, ruhsal hastalığın tedavisinin topluma maliyeti çok fazladır. Dördüncü olarak, ruhsal sağlık genellikle fiziksel sağlık ile bağlantılıdır ve bu nedenle akıl hastalığı fiziksel sağlık bakımının maliyetlerini de artırmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Yaşanmış bir affetmeme deneyimi hakkında daha fazla şey bilmek, doğasını ve sıklığını daha iyi anlamamıza ve sağlıkla ilgili sonuçlarını incelememize imkân sağlayacaktır ayrıca yapılan hata sonrası fizyolojik durumun, kesin affetmeme durumları ve yaşanan travmanın sağlık üzerine etkileri uzun süreli çalışmalar ile sık sık değerlendirilerek sonuçlarının izlenmesi bu alandaki bilgimizi ilerletmek için önemli adımlardır (Harris ve Thoresen, 2005). Ancak affetme sonrasında ortaya çıkan mikro düzeydeki ruhsal durumlara bakarak affetmenin faydalarını da açıkça görebiliriz (Rusbult ve diğ., 2005). Affetmenin, kişilerarası ve kişisel kabahatlerin olumsuz ruhsal sağlık sonuçlarını olumlu yönde artırdığı görüldükçe, uygulanabilir bir tedavi aracı ve önemli bir koruyucu unsur olarak daha fazla kabul görmektedir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetmenin potansiyel faydaları, fiziksel, zihinsel,

ilişkisel ve manevi sağlık olmak üzere dört alanda kategorize edilmektedir. Affetme insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını etkilemektedir (Worthington, 2005). Affetme pozitif düzenlemeyi teşvik ederek kişilerarası ve kendi kendimize yaşadığımız stresle başa çıkmamızı sağlamaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Kabaran duyguların affetme ile sakinleştirilip olumlu duygular haline getirilmesiyle otonom sinir sistemi de kontrol edilmektedir yani affetme, öfkeyi giderebilir veya azaltabilirse, sempatik sinir sistemin aktivasyonu hafifletilebilir (McCraty ve diğ., 1995). Fredrickson'e (1998) göre olumlu duygular, anlık bir düşünce-eylem hareketiyle sırayla fiziksel, entelektüel ve sosyal olarak etki alanını pozitif yönde genişletmeye yarar. Salovey ve diğerleri (2000) ve Fredrickson'a (1998) göre affetmeye bağlı olumlu etkilerdeki artış dolaylı yollarla sağlığı etkilemektedir. Fredrickson ve Levenson (1998) bazı olumlu duyguların kardiyovasküler sekelerden kurtulmayı hızlandırdığını bulmuşlardır. Bağışıklık işlevini gösteren kan markörleri, özellikle de salgılayıcı immünoglobülin A ile pozitif etki ve negatif etki arasındaki ilişkileri inceleyen birçok çalışma yapılmıştır ve genel olarak olumlu etkilerin arttığının ve negatif etkinin bağışıklık sistemini tehlikeye atmaktadır (Labott, Ahleman, Wolever, ve Martin, 1990). Genel bulgularda affetmenin olumlu duyguları, kan basıncını ve cilt iletkenliğini etkilediği görülmüştür (Lawler ve diğ., 2003; Witvliet ve diğ., 2001). Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001) yaptığı çalışmada; yaşlı insanlarda affetme ile olumsuz sağlık belirtilerinin daha az ilişkili olduğu bulunmuştur. Aslında asla affedici olmayan biri affetmeye çalışıyorsa bile fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir (Worthington, 2005). İlişkileri iyileştirme potansiyeli nedeniyle affedebilme yeteneği hem ilişkisel hem de bireysel sağlığın önemli bir göstergesi olmaktadır (Hoyt ve McCullough, 2005). Affetme ve affetmemenin fiziksel sağlık ve hastalıkla ilişkisini gösteren üç genel hipotez bulunmaktadır: (a) Affetmemek, sağlığı riske atmaktadır (b) Gerçek bir affetmenin sağlığa kattığı olumlu nitelikler, affetme eğiliminin artırılmasıyla sağlanan sağlık niteliklerinden daha fazladır ve (c) Affetme müdahale programları randomize klinik çalışmalarında sağlık ve hastalık sonuçlarında olumlu yönde değişiklikler meydana getirmektedir (Harris ve Thoresen, 2005).

Affetmemenin fiziksel sağlık üzerinde olumsuz (yapılan stres ve düşmanlık çalışmaları) bir etkisi olduğunu düşünülmektedir (Worthington,2005). Affetmemenin sağlığa zarar veren olumsuz kronik duyguların yoğunluğu otonom sinir sisteminin

aşınması ve yıpranması ile sonuçlanmaktadır. Diğer vücut sistemleri de tabii ki etkilenmektedir. Örneğin, kızgınlık, öfke, nefret, şiddet eğilimi, intikam alma isteği veya misilleme yapmaya neden olmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005). Affetmemek kişiyi stresli ve hata yapan kişiye karşı da düşmanca duygular hissetmesini sağlamaktadır (Witvliet, Ludwig, ve Vander Laan, 2001). Affetmemek, stres potansiyelinin kaynağıdır (Worthington ve Scherer, 2004) Çünkü affedemeyen kişilerde olumsuz duyguların içinde sıkışmış ve ruminasyon (“neden bunlar benim başıma geliyor?” vb düşüncelerin zihinde tekrar edip durması) yoluyla aşırı gergin bir stres tepkisi olarak görülmektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Kronik stresin olumsuz sağlık sonuçları ve aşırı uyarılan stres tepkisinin fizyolojik aşınma ve gözyaşı, travmatik popülasyonlarda ve aşırı ve / veya kronik strese maruz kalan insanlarda gözlenmiştir (Schnurr ve Green, 2004). Gerginleşmeyi artıran stres ve olumsuz duygular, kronik sempatik sinir sistemi vasıtasıyla sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (McEwen, 2003). Yapılan hataların tehlikeli bir stres yaratıcı olduğu ve affetmeme durumunda da, benzer şekilde kronik bir biçimde aşırı gerilimli bir stres tepkisi ürettiği ve dolayısıyla sağlığı olumsuz etkilediği varsayılmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005). Aşırı ve kronik stres kaynaklarının sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair önemli kanıtlar göz önüne alındığında ve ayrıca, affetmeme, önemli bir stres faktörüne karşı bir stres tepkisi olarak kavramlaştırıldığında; affetmemenin sağlık riskleriyle bağlantılı olduğu fikri doğal olarak ortaya çıkmaktadır (McEwen, 2002). Affetmemenin, diğer stres tepkileriyle tutarlı fizyolojik tepkilerin yanı sıra yoğun negatif duygular ürettiği de görülmüştür (Witvliet, Ludwig, ve Bauer, 2002; Witvliet ve diğ., 2001). Seybold, Hill, Neumann ve Chi (2001), kronik olarak affetmeyen insanların kan değerlerinin stres altındaki insanlara benzer olduğu bulunmuştur ancak bununla birlikte, benzerlikler bulunmayan birçok bulguda bulunmaktadır. Örneğin, haksız yere işten çıkarılmış bir işçinin veya karısının eşi olmayan bir kocanın fizyolojisi, biliş, davranış ve sosyal işlevsellikleri ile aşırı yoksulluk veya mülteci kamplarında yaşayan insanlara, savaş muhabirlerini travma geçirip geçirmediğini veya tecavüzden kurtulan insanlarla benzer olup olmadığını bilinmemektedir (Harris ve Thoresen 2005).

Affetmemenin ana bileşenleri (örneğin öfke, düşmanlık, suçlama, korku) sağlık ve hastalık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Harris ve Thoresen 2005). Affedici olmayan kişilerin daha fazla öfke ve depresyon yaşadığı açıktır (Worthington, 2005). Öfkenin

ve belki de öfkeli ruminasyonun çok boyutlu değerlendirmesi affetme ve affetmeme ile ilgili araştırmalara rutin olarak dahil edilmektedir (Harris ve Thoresen 2005). Hogan ve Linden (2004), öfke/sağlık ilişkisi üzerine yaptığı çalışma da, 159 hipertansif hastadan oluşan bir örnekleme altı bağımsız öfke tepki stillerinin (saldırganlık, savunma, sosyal destek arayışı, yayılma, kaçınma ve ruminasyon) sağlık sonuçlarını incelemiştir. Öfke tepki stillerinin sakinlik evresi ve kan basıncı düzeylerini etkilemediği halde, ruminasyon, kaçınma ve tansiyon üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir. Waltman (2003), koroner arter hastalığı olan erkek örneklemeyle 10 haftalık affetme programının psikolojik ve fizyolojik etkilerini inceledi. Katılımcılar, hem Enright'ın affetme süreci modeline hem de kalp hastalığının yaşamın çeşitli yönlerine etkisini tartışan bireysel bir 10 haftalık destek programına dayalı olan bireysel affetme müdahale programına katıldı. 17 katılımcının miyokard perfüzyon, kalp atış hızı ve kan basıncının ölçülmesinin yanı sıra affetme, öfke, kaygı ve umut düzeyleri ölçülerek ön test, son test ve 10 haftalık izlem testi de yapılmıştır. Katılımcılara öfkeyi hatırlama çalışması yapıldıktan sonra kalp taramaları da yapıldı. Affetmeye istekli deney grubu katılımcılarının, affetme, durumluk öfke ve öfke tepkisi düzeylerinde ön test son test sonuçları arasında olumlu yönde fark bulunmakla birlikte kontrol grubuna kıyasla da önemli ölçüde gelişme görülmüştür. Deney ve kontrol grupları arasında fizyolojik ölçümlere ilişkin ön test ile son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmedi ancak ön test ile izleme testi sonuçlarında deney grubu ile kontrol grubu arasında önemli farklılıklar bulundu. Deney grubu katılımcılarında öfke kaynaklı miyokard perfüzyon defektlerinde azalma olmuştur. Eğer bu çalışma daha geniş bir örneklem grubu ile daha uzun takip süresi ve dolaylı etkenleri de inceleyebilseydi, affetme ile sağlık arasında ilişkiye yönelik daha fazla buğu elde edilebilirdi. Yani affetmeme durumundaki öfke ifadesinin niteliği ve gidişatı hakkında daha fazla bilgiye vakıf olmak, affetmenin sağlığa olan potansiyel etkileri konusundaki bilgimizi de arttıracaktır (Harris ve Thoresen 2005). Kısacası düz mantık vardır: Öfke, affetmemenin bir unsurudur; öfke, sağlık için risklidir; dolayısıyla affetmemek de sağlık için risk taşır. Benzer şekilde, düşmanlık ve hastalık arasındaki affetmemekten kaynaklanan ilişkide de olumsuz sağlık sonuçları görülmektedir (Harris ve Thoresen 2005). Örneğin, Julkunen, Salonen, Kaplan ve Chesney (1994), Finlandiyalı ortalama yaşı 54 olan 119 erkek ile yaptığı çalışmada karotid aterosklerozun ilerlemesine karşı düşmanlık ve öfkenin bastırılması arasındaki ilişki incelenmiştir. Biyolojik ve demografik risk faktörlerini

kontrol ettikten sonra bile, aşırı güvensiz, şüpheli ve öfkeyi kontrol altına alan insanlarda karotid aterosklerozun hızının iki kat arttığını tespit ettiler. Ayrıca, karotid aterosklerozun ilerlemesinde düşmanlık duygusunun bilişsel bileşeninin, duygusal bileşenden daha fazla risk faktörü bulunmaktadır. Tüm affetmeme durumu sadece düşmanlık duygusuna sahip olmaktan kaynaklanmadığı gibi, tüm düşmanlık türleri de sağlığa eşit derecede tehlike oluşturmamaktadır. Affetmemenin diğer unsurlarından olan suçlama ve nefretin sağlığı etkilediğine dair daha az bulgu bulunmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005). Affleck, Tennen, Croog ve Levine (1987) yaptığı çalışmada geçirilen ilk kalp krizinde başkalarını suçlamak kalp krizinin tekrarlanma riskini artırdığı bulunmuştur yani kronik nefret ya da suçlama duygusu ile oluşan fizyolojik uyarılma sağlığa zarar vermektedir. Öfke duygusunda olduğu gibi, bu duygularında (Kronik nefret ya da suçlama) affetmemenin doğası üzerindeki yoğunluğu, sıklığı ve süresi bilinmemektedir (Harris ve Thoresen, 2005).

Aynı zamanda, affetmemenin sağlık üzerindeki ana etkileri dışında oluşabilecek diğer etkileri de göz önünde bulundurmak gereklidir (Harris ve Thoresen 2005). Kişilik özellikleri, düşmanlık ya da şüphelilik gibi uzun süreli devam eden psikososyal kalıplar, kişinin affetmeme ve olumsuz sağlık sonuçlarını yaşamasına sebebiyet vermektedir (Eysenck, 2000). Sağlıksal sonuçlar ile iyimserlik ya da düşmanlık gibi kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler olumlu ve olumsuz duyguların etkilerinden kaynaklanmaktadır (Harris ve Thoresen 2005). Affetme eğilimi çok düşük olan bir kişi, kardiyovasküler veya bağışıklık sistemi bozuklukları yaşayabilir (Worthington, 2005) hatta kısa süreli stres reaktivitesinden daha fazla kardiyovasküler sağlıkla ilgili etkileri bulunmaktadır (Brosschot ve Thayer, 2003). Bazı insanların diğerlerinden daha affedici olduğu (çeşitli ilişkiler ve belirli suçlar karşısında) ve bu affetme eğiliminin istikrarlı kişilik özelliğine sahip ve ruhsal sağlığı iyi olan bireylerde olduğu görülmektedir (Hoyt ve McCullough, 2005). Affetmeyi veya affetmemeyi sadece içinde yaşayan (sessiz affetme) kişinin, aile üyeleri ile sağlıklı bir bağlanma gerçekleştirip gerçekleştirilmemesi ile ilişkili olabilmektedir (Worthington, 2005).

Ayrıca Berry ve Worthington'un (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; affetme, genel ruh sağlığı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Brown (2003) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; affetme depresyon ile negatif yönde ilişkilidir. Exline ve diğerleri (1999) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada;

Tanrı'yı affetmenin zorluğu ve kendini affetme ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Başkalarını affetmenin zorluğu ile kaygı arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kendler ve diğerleri (2003) ikizler ile yaptığı çalışmada; affetme ile nikotin bağımlılığı ve uyuşturucu kullanımı arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. İntikam puanı düşük olanların depresyon, yaygın anksiyete, fobi ve bulimiya 38işilik ile zayıf ilişkili bulunmuştur. Krause ve Ellison (2003) yaşlı yetişkinlerle yaptığı çalışmada; başkalarının affetme, depresif duygu, depresif somatik belirtiler ve ölüm kaygısı ile negatif yönde ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Allah'ın affetmesi, depresif duyguları olumsuz yönde etkilemekte ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir. Maltby, Macaskill ve Day (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; kendini ve başkalarını affetmemek, depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkilidir. Mauger ve diğerleri (1992) danışmanlık hizmeti alan hastalarla yaptığı çalışmada; kendini ve başkalarını affetmemek, depresyon ve kaygı ile pozitif ilişkilidir. McCullough ve diğerleri (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; durumsal affetmeme, kesitsel veya boylamsal çalışmada da yaşam doyumuyla ilişkili bulunmamıştır. Rye ve diğerleri (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; sürekli affetme değil ama durumsal affetme varoluşsal iyi oluş ile pozitif ilişkilidir. Seybold, Hill, Neumann, ve Chi (2001) yaptığı çalışmada; kendini ve başkalarının affetmemek, depresyon, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile pozitif ilişkilidir. Subkoviak ve diğerleri (1995) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; durumsal affetme, durumluk kaygı ile negatif yönde ilişkilidir. Toussaint ve diğerleri (2001) ABD yaşayan ulusal temsilci yetişkinler ile yaptığı çalışmada; kendini ve başkalarını affetme ile psikolojik sıkıntı arasında negatif ilişki ve yaşam doyumu ile pozitif ilişki bulunmuştur. Affetmek, stres ile pozitif yönde ilişkili ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkilidir. Witvliet ve diğerleri (2004) travma sonrası stres bozukluğu yaşayan gaziler ile yaptığı çalışmada; kendini affetmemek, TSSB, depresyon ve anksiyete ile pozitif ilişkilidir. Başkalarını affetmemek, TSSB ve depresyon ile pozitif ilişkilidir.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis'in (1995) sevgiye muhtaç üniversite öğrencileriyle depresyon ve anksiyete konusuna ilişkin yaptığı iki müdahale programı sonunda; sürekli anksiyetede iyileşme sağladı, ancak durumluk kaygı ya da depresyon sağlanamadı. Yaptıkları 1. Çalışma; 2 hafta, 4 oturum şeklindeydi. 2.çalışma ise 6 hafta 6 oturum şeklinde gerçekleşmiştir. Coyle ve Enright'ın (1997) partnerin kürtaj

kararı ile incinen bireylerle yaptığı durumluk anksiyete konulu müdahale programı sonunda; durumluk kaygı düzeyinde olumlu yönde gelişme sağlandı. Uygulanan müdahale programı haftada bir olmak üzere 12 oturumdan oluşmaktadır. Freedman ve Enright'ın (1996) ensest mağdurlarıyla durumluk ve sürekli anksiyete, depresyon konusuna ilişkin yaptığı müdahale programı sonuna; kaygı ve depresyonda iyileşme sağlanmıştır. Uygulanan müdahale programı; hafta da bir, 60 dakikalık 17 oturumdan oluşmaktadır. Hebl ve Enright'ın (1993) durumluk ve sürekli anksiyete, depresyon konusuna ilişkin yaptığı müdahale programı sonunda; kaygı ve depresyon da iyileşme sağlandı. Uygulanan müdahale programı 8 hafta 60 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır.

2.1.8 Affetmenin Ölçülmesi

1980'lerin sonu ve 1990'ların başında başlayan affetme kavramı üzerine çalışmalarda onu ölçmek için birkaç ölçüm aracı mevcuttu. Ancak doğal olarak, standartlaştırılmamış ölçüm araçları kullanılmıştır. İlk ölçüm araçlarında geçerlik güvenilirliği sağlamak için ulaşılan verilerde oldukça sınırlı olmaktadır (Worthington, 2005). Affetme eğilimini ve spesifik durumlara özgü affetmeyi ölçmek için çeşitli ölçüm araçları geliştirilmiştir (Roberts, 1995). Geliştirilen ölçüm araçları incelendiğinde affetmeyi tüm boyutlarıyla ölçmediği görülmektedir (Mullet ve diğ., 2005). Eğer kişinin bireysel affetme deneyimi ölçülmek isteniyorsa daha önce affetme hakkında yapılan ölçümlerden daha ince nüanslarla ayırım yapılmalıdır. Örneğin, affetmenin hem olumlu hem de olumsuz yönleri ölçülmeli ve rapor edilmelidir. Bu anlamda Enright affetme ölçeği (1995), 60 maddeden oluşur olumlu ve olumsuz duygu, davranış ve düşünce alt ölçekleri olmak üzere mağdurun olumlu ve olumsuz deneyimleri, hataya karşı davranışsal ve bilişsel tutum gibi 6 alt boyuta sahiptir (Subkoviak ve diğ., 1995). Subkoviak ve arkadaşlarının (1995) geliştirdiği ilk affetme ölçeği Enright Affetme Envanterinden dönüştürülmüştür (Al-Mabuk, Enright, ve Cardis, 1995). Aynı şekilde, Rye (Rye ve diğ., 2001), McCullough (McCullough ve ark., 2003), ve Worthington (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott, ve Wade, 2005) tarafından yönetilen çalışmalarda da, affedici olmayan duyguların ve motivasyonların azalması ve affetme eğilimindeki artışların raporlanma imkanı bulunmaktadır. Aile odaklı bir affetme ölçüm aracı ilk olarak Hargrave ve Sells (1997) tarafından geliştirdi. Wade (1989), tez çalışması için 90

maddelik bir ölçüm aracı geliştirdi (Worthington, 2005). Wade'in geliştirdiği ölçüm aracı, McCullough ve diğerleri (1998) tarafından iki kısaltılmış alt ölçek ve üçüncü alt ölçeğe dönüştürülerek Transgresyonla İlişkili Kişiler Arası Motivasyonlar (TRIM) envanteri haline gelmiştir. Bu ölçek 12 Maddeden, kaçınma ve intikam olmak üzere de 2 alt boyuttan oluşur. Daha sonraki yıllarda Wade'in ölçüm aracı, Psikoloji ve Hıristiyanlık Dergisinde psikometrik çalışma olarak yayınlandı (Brown, Gorsuch, Rosik, ve Ridley, 2001). 1998'den sonra, hatayı affetme, affetme eğilimi ve kendini affetmeye yönelik için birçok ölçüm araç geliştirilmiştir (Worthington, 2005). Başkalarını affetme eğilimini ölçmek için Tangney ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen MFI gibi kendini değerlendirme ölçeği dışında özellikle Brown'un (2003) Affetme Eğilim Ölçeği (Tendency to Forgive scale-TTF) ve Berry ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ve 10 farklı senaryo "katılıyorum-katılmıyorum" şeklinde cevaplanan Affetme-Affetmeme Tutumları Ölçeği (Trait Unforgiveness Forgiveness scale – TUF) kullanılmaktadır (Berry ve Worthington, 2001; Berry, Worthington, O'Connor, Parrott, ve Wade, 2005). Berry ve diğerleri (2001) tarafından geliştirilen Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF) senaryo tabanlıdır, 5 tane uzun paragraflı senaryodan oluşmaktadır. Yine Rye ve diğerleri (1999) tarafından geliştirilen The Forgiveness Likelihood Scale senaryo tabanlı bir ölçektir ve sunulan 15 senaryoya bir iki cümle ile cevap verilmesi istenir. Ashton ve diğerleri (1998) tarafından Affetme –İntikam Almana Ölçeği (Forgiveness-Nonretaliation Scale) dört boyutu içermektedir (Ashton, Paunonen, Helmes, ve Jackson, 1998). Bazı maddeleri affetmeyi tanımlamaktadır. Örneğin; bana zarar vermeye çalışan insanlara karşı tutumum 'affet ve unut gitsin' gibi. Bazı maddeleri de intikam duygusu üzerine yoğunlaşmaktadır. Örneğin; birisi bana karşı hata yaptığında, bir şekilde zararı dokunduğunda bunu onun yanına bırakmam, gibi. Diğer maddeleri ise sürekli öfkeye, kin tutmaya odaklanmaktadır. Örneğin, bana haksızlık eden kişilere karşı 'kin tutma' eğilimindeyim, gibi. Maddelerin bir kısmı da affetme kavramından ziyade nevrozizm/nevrotiklik üzerinde durmaktadırlar. Örneğin, birisi ile ilk tanıştığımda o kişiye şüpheyle yaklaşırım ancak çok iyi tanıdıktan sonra güvenebilirim, gibi (Worthington, 2005).

Hem başkalarını affetmeye (kişiler arası affetme) ilişkin literatürün fazla olması hem de kendini affetmeyi değerlendirecek pek fazla ölçüm aracı bulunmaması nedeniyle kendini affetmenin psikolojik ve sosyolojik ilişkilerini inceleyen az sayıda çalışma

bulunmaktadır (Tangney ve diğ., 2005). Mauger ve diğ. (1992) tarafından Kendini Affetme Eğilimi Ölçeğinin geliştirilmesiyle ilk adım atılmıştır. Bununla birlikte, Mauger ve diğ. (1992) geliştirdiği ölçek kendini affetme kavramının dışına çıkan unsurları içermektedir. Uzlaş/bariş kavramına (örneğin; bana karşı bir şekilde hata yapan, zarar veren arkadaşlarımla kolayca barışabilirim.) intikam kavramına (beni tenkit eden insanlar aynı şekilde tenkit edilmeye de hazır olsunlar.) ya da kin tutma (aylarca yıllarca tuttuğum kinleri var.) kavramlarına vurgu yapmaktadır. Diğ. maddeler de affetme ya da intikam alma tutumlarını ölçmektedir. Örneğin; diğ. insanların daha iyi yaptığı şeyleri ben daha kötü yapıyorum, gibi. Diğ. bazı maddelerin ise affetme ile ilgisi yoktur. İnsanlar hak ettiğinde iğneleyici, imalı ifadeler kullanırım, gibi. Daha sonra, Wahkinney (2003), Enright'ın Affetme Ölçeği formatında, kendini affetme kavramına özgü bir ölçek geliştirdi. Burada değerlendirme odağı, kişilerin zaman ve durumlar boyunca kendisini affetme konusunda genel kapasitesine ya da kendini ve başkalarını affetmeye eğilimli olup olmadığına bakılmaksızın, daha ziyade bir kişinin belirli bir hata ile ilgili affetme seviyesini ölçmek ile ilgilidir (DeShea ve Wahkinney, 2003). Thompson ve diğ. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği 7'li likert, 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşur.

Bireyin, yaşanması olağan durumlar karşısındaki bireysel affetme eğiliminde farklılıklarını değerlendirmek amacıyla Tangney ve diğ. (1999) tarafından MFI- Çok Boyutlu Affetme Envanteri geliştirildi (Tangney, Boone, Fee ve Reinsmith, 1999). MFI'nin senaryo tabanlı bir ölçüm aracı olmasının en iyi tarafı evrensel, genel özelliklerin yani ahlaki duyguların, güçlü yanlarımız ve kişisel niteliklerimizin derecelendirilmesinde sıklıkla görülen toplumsal olarak kabul gören cevapların verilmesi sorununu ortadan kaldırmasıdır (Harder ve Lewis, 1987; Kugler ve Jones, 1992; Mosher, 1966; Tangney, 1996; Tangney ve Dearing, 2002). Bu nedenle MFI sonuçları etkileyecek hata payını büyük oranda önlemeyi başarmaktadır. Ayrıca, senaryo temelli ölçekler, kişisel özelliklerini değerlendirmek için gerekli olan soyut düşünme becerilerine sahip olamayan küçük çocuklarla çalışırken yararlı olabilmektedir (Tangney ve diğ., 2005). Denham ve diğ. (2005) MFI'in ebeveynler ve çocukları ile birlikte kullanımı için bir versiyonunu geliştirmiştir. Çünkü küçük çocuklar, a, b ve c kategorize edilmiş durumlarda affedileceklerini

bildirmek için bilişsel olarak donanımlıdır ancak kendilerini henüz “kolayca bağışlayan bir kişi” olarak göremeyebilirler.

MFI ile a) başkalarını affetme eğilimi-FO, b) başkalarından af dileme eğilimi-AF ve c) kendini affetme eğilimi-FS ölçülmektedir. MFI yapısı itibarıyla senaryo temelli olan TOSCA- Benlik Bilinci Etkisi Testi’ne (Tangney, Wagner, ve Gramzow, 1989) utanç ve suçluluk oranının değerlendirme metodu açısından ARIs-Öfke Tepki Envanterine (Tangney, Wagner, Marschall, ve Gramzow, 1991) benzemektedir ve öfkeye gösterilen tepki yolları ve öfkenin karakteristik özelliklerini değerlendirir. Katılımcılara olması mümkün olan hataları içeren bir dizi durumlar sunulmaktadır, katılımcıların bazıları incinen, mağdur olan bazıları da hata yapan, kabahatli olan taraf olmaktadır. Mağdur olunan bir durumun senaryosunun ardından, hatalı olan kişinin affedilme olasılığını-FO ve ne kadarlık bir zaman aralığında affedilebileceğini değerlendiren sorular takip etmektedir. Ayrıca, mağdur olan tarafın ne denli zarar gördüğünü ve kızdığını değerlendiren sorularda da bulunmaktadır. Ölçeğin amacı, her bir senaryolaştırılmış durumun katılımcının üzerindeki muhtemel etkisini görmek hem de katılımcıların durumu farklı açılardan değerlendirmesini sağlamaktır. Hata yapan, kabahatli olunan bir durum senaryosunun ardından mağdur olan kişinin affetme ihtimali, hatalı olan kişinin kendini affetme eğilimi, başkalarını ya da kendini suçlama ihtimali değerlendirilen sorularda yer almaktadır (Tangney ve ark, 2005).

MFI ölçeği (ve onun benzeri ölçüm araçları) hem sözde (sahte) kendini affeden hem de gerçek kendini affeden kişileri belirler ve gerçek kendini affedenlerin anlattıkları olayların dizilimini ve sorumluluğu kabul etmeyi gerektiren bir dizi ahlaki duyguların seviyelerini ölçmektedir (Tangney ve diğ., 2005). MFI, Transgression Narrative Test of Forgiveness (Berry, Worthington, Parrott, O’Connor, ve Wade, 2001), TOSCA utanma ve suçluluk duygularının ölçülmesi (Tangney ve Dearing, 2002), ve ARI gibi senaryo tabanlı ölçüm araçlarının bir avantajı sadece sonuç değil, aynı zamanda süreç hakkındaki varsayımları test etmek için kolayca değiştirilebilmesidir (Tangney ve diğ., 1996).

Gelecek araştırmalarda, örneğin, gerçek ve sözde (sahte) kendini affetme arasındaki ayrımı yapabilmek için gerekli ve ilgili maddeler eklenerek deneysel bir değerlendirmeye de dahil edilebilir. Senaryo tabanlı ölçüm araçları konusu, yapısı ve

araştırma sorusuna bağlı olarak çıkış noktası değiştirilerek geliştirilebilir (Tangney, Boone ve Dearing, 2005).

2.2 AFFETME MODELLERİ

İnsanlar, kendilerine haksızca hata yapıldığında hissettikleri (haklı olarak) kızgınlık, öfke ve buna bağlı diğer olumsuz duygularından bilinçli ve istekli bir şekilde üstesinden gelebildiklerinde affedebilirler ve ancak o zaman hata yapan kişiye karşı şefkat, değer, fedakârlık ve manevi bir sevgi hissi uyanabilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Öfkenin terk edilmesi, tanımlamasında dile kolay olsa da öyle bir gecede gerçekleşen bir şey değildir. Gerçek koşullarda hata sonrası affetme sürecinde olumsuz etki, olumsuz düşünce ve davranışlar zamanla azalmaktadır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Affetme müdahale programlarında affetme, affetmeme ve sağlıkla ilgili önemli değişkenler çok boyutlu, detaylı ve uzun zaman periyodunda değerlendirilmektedir. Dahası, müdahale programları bu sonuçların temel etkilerini araştırılmakla kalmayıp ayrıca affetmeme eğiliminin azaltılmasında ve affetmeye bağlı olumlu etkilerin artışında rol oynayan etmenleri de incelemektedir. Ayrıca affetme programı ile tıbbi seyir gerektiren durumların üzerindeki etkilerini gözlemlemek için hasta grupları ile affetme müdahale çalışmaları yapılmaktadır (Harris ve Thoresen, 2005).

Affetmeye yönelik çalışmalar hem popüler kültürde hem de bilimde daha fazla ilgi gördüğü için, bu kavramın ne olduğu, nasıl geliştiği, hangi durumlarda yararlı olduğu ve insanların affetmek istediğinde kullanabileceği yöntem ve stratejiler konusunda çok fazla merak uyanmıştır (Worthington, 2005). Affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı belirtilerek, affetme için psikolojik müdahale modelleri oluşturulmaya başlanmıştır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Müdahale programı hazırlayanlar da yapılan ilk affetme çalışmalarına yön vermişlerdir (Worthington, 2005). Enright, bu tür müdahale programlarının geliştirilmesinde öncülük etmektedir (Freedman ve diğ., 2005). McCullough ve diğerleri, araştırmacıların affetme ile ilgili ortak bir görüş etrafına birleştiklerini vurgulamaktadır. Yani affetme, yapılan bir hata sonrasında insanların deneyimlerinde sosyal olarak değişimleri içermektedir. Spesifik veya genel amaç çerçevesinde affetmeyi artırmaya yönelik geliştirilmiş tüm

müdahale programları yararlı olmaktadır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Araştırmalar, özellikle belirli bir sorun durumuna yönelik uygulanan grup müdahale programlarının Rye ve diğerlerinin (2004) boşanmış çiftlere yönelik uygulama çalışmasının veya Enright'ın affetme çalışmalarının birçoğu gibi), genel affetme müdahale programından daha etkili olduğu görülmüştür.

Müdahale programı geliştirenler, en çok hangisinin değişikliklere neden olduğuna bakmaksızın, müdahalelerine bilişsel, davranışsal, duygusal ve genellikle kişilerarası değişiklikleri dahil etmektedirler. Çünkü olası değişim yelpazesini geniş tutarak danışanlardaki değişimini en üst düzeye çıkarmak istiyorlar (Worthington, 2005). Enright'ın affetme süreç modeli öncü ve duayendir ama Rye'in modeli de ilişkisel durumlara yönelik mükemmel sonuçlar göstermektedir (Worthington, 2005). Wade ve diğerlerinin yaptığı meta-analiz çalışmasında; affetme eğilimini artırmak için müdahale programlarının ortak faktörleri tanımlanmıştır (Wade ve diğ., 2005). Örneğin, yaşlılara yönelik (Hebl ve Enright, 1993), ensest mağdurlarına (Freedman ve Enright, 1996), ve eşlerine kürtaj yaptıran erkeklere yönelik spesifik müdahale çalışmaları yapılmıştır (Coyle ve Enright, 1997). Öte yandan, Worthington ve grubu, spesifik değilde genel olarak yapılan bir hatayı affetmeye yönelik psiko-eğitim müdahaleleri geliştirdi (Worthington, 2005).

Affetme temelli 3 ana model bulunmaktadır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). İlk model, Enright ve diğerleri (Enright ve the Human Development Study Group, 1991) tarafından geliştirilen süreç modelidir. Baskin ve Enright'ın (2004) tanımladığı ikinci model McCullough, Worthington ve Rachal (1997) tarafından geliştirilmiş ve "hem bilişsel hem de duygusal empati" nin gelişmesi olarak tanımlanmıştır. Bu model dokuz farklı bileşen içerir, ilk bileşeni Enright ve diğerleri (Enright ve the Human Development Study Group, 1991) tarafından geliştirilmiş olan süreç modelinin ilk sekiz ünitesine benzemektedir. Diğer sekiz basamak da Enright ve diğerlerinin (1991) 20 birim modelinde yer alan, örneğin empati geliştirme, bilişsel yeniden değerlendirme, başkalarından affetmeye karar verme ve kabahatli kişinin içinde bulunduğu durumu göz önüne alma gibi çeşitli ünitelere benzemektedir (Baskin ve Enright, 2004). Üçüncü model McCullough ve Worthington (1995) tarafından geliştirilmiş ve insanlara affetmek fikrini tanıtmak ve 1 saatlik oturumda affetme kararını almak üzere tasarlanmıştır. Üç modelde de, katılımcılar kendilerini derin bir şekilde inciten o kişiyi affetmeye odaklanırlar. İlk iki model, süreç tabanlı

ve üçüncü model ise karar temellidir. Süreç temelli modellerde, diğer bilişsel ve duyuşsal üniteler olduğu kadar affetme kararını da içermektedir. Karara dayalı modeller, affetme kararı vermeyi vurgular ve yalnızca bilişsel alana yönelik çalışmaktadır (Freedman, Enright ve Knutson,2005). Fitzgibbons'a (1986) göre ve daha önce de belirtildiği gibi, insanlar affetmeye ilk önce bilişsel olarak, daha sonra duygusal olarak yaklaşırlar.

Her ne kadar ilişki bağlamında affetmeyi inceleyen müdahale programı az olsa da müdahale programı geliştirenler affetme çalışmalarının başladığı zamandan bu yana affetmeyi artırmak, teşvik etmek için çok fazla müdahale programı geliştirdiler (Wade ve diğ., 2005). Toplumsal düzeyde affetme ve uzlaşmayı artırmaya yönelik müdahale çalışmaları büyük ilgi görmektedir (Worthington, 2005).

2.2.1 Enright Affetme Süreç Modeli

Hepp-Dax (1996), "Enright ve diğerleri (1991) tarafından ortaya konulan affetme modelinin sağladığı avantajlardan biri affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörleri birleştiren çok boyutlu bir yapı olarak görülmesidir, çünkü hepsi affetmeye dahildir " şeklinde belirtmektedir. Çünkü affetmek için çok farklı yol ve yöntemlerin olması affetmenin değişmeyen temel bir anlamıdır ve psikoloji, psikiyatri, felsefe, teoloji ve hatta edebiyat alanlarında affetme, affedilme ile ilgili çok sayıda araştırmadan sonra Enright ve diğerleri (1991), insanların affetme sürecini açıklayabilmek için bu modeli geliştirmiştir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Model, sarmal bir şekilde adım adım dizi şeklinde değil, geribildirim ve ilerleme döngüleri olan esnek bir süreçtir (Enright ve diğ., 1998). Aslında, bu modeli değerlendirmek için çeşitlendirilmiş müdahale basamaklarını bilmek gerekmektedir (Baskin ve Enright, 2004). Çünkü her kişi, önceki deneyimlerine ve rol modellerine dayanarak, affetmeye farklı şekilde yaklaşır. Bu affetme süreç modeli, her kişinin nasıl affedeceğini ayrıntılı bir şekilde açıklayamayabilir ancak affetme yolculuğunun ne denli karmaşık olduğunu ve bir gecede meydana gelen bir süreç olmadığını göstermektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005).

Enright ve the Human Development Study Group (1991), 10 ayrı çalışma yaparak müdahalelerin temelini oluşturan 20 aşamalı bir affetme modeli geliştirdi. Bununla birlikte, affetmeyi ölçmek için uygulanacak bir anketin müdahale süreciyle

kariştirilabileceği endişesinden dolayı bu çalışmaların ikisinde müdahale öncesinde dış değişkenler dahil edilmemiştir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Hebl ve Enright, 1993). Enright (1996) affetmeyi bir süreç olarak açıklamaktadır ve affetmeyi süreç müdahale modeli olarak sunmaktadır. Affetme Süreç Modeli kendini ve başkalarını affetme olarak ikiye ayırır. Her iki süreçte de müdahaleler affetmenin dört aşamasına göre gerçekleştirilmektedir. Bunlar keşfetme, karar, çalışma ve derinleşmedir. Keşfetme aşamasında birey yaşamış olduğu durumun ve hatanın kendisi ve diğer kişiler için ne ifade ettiği ve bu hatanın bireyin yaşamında ne derece önemli olduğu ile ilgili farkındalık geliştirmektedir. İkinci evre olan karar aşamasında birey kendini affetmenin ne ifade ettiğini ve işe yarayıp yaramadığını anlamaya çalışmaktadır. Çalışma aşamasında, bilişsel olarak kendini affetmeye karar veren birey hatanın sorumluluğunu kabullenerek kendini olumlu ve farklı bir bakış açısıyla anlamaya çalışır. Son aşama derinleşmedir. Bu evrede kazanılan yeni ve olumlu bakış açısıyla olumsuz duygular yerine bilinçli olarak olumlu duygular konur.

Ünite 1-8 arası kişinin acısı, ızdırabı (üzüntü verici şey) ile temasa girmesiyle ortaya çıkan aşamadır ve yaşadığı haksızlığı açıklamaktadır. Bu sekiz ünite içeriğindeki çalışmalar ile mağdur olan kişilerin üzüntülerinin kaynağı, gerçeği ve bu durumdan nasıl etkilendiklerini görmeleri sağlanmaktadır. Üzüntüsünden gelen acıyı hissetmek bazı insanları bir değişim ihtiyacı duymaya teşvik eder ve giderek daha önceki başa çıkma yollarının etkili olamayabileceğini veya artık amaçlarına hizmet etmediğini fark eder (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). 9-11 üniteleri, affetme sürecinin kritik bir parçası olarak görülen karar aşamasını temsil etmektedir. Karar Aşaması, affetme fikrini benimmeden ve affetme sürecinde yer alan durumları fiilen bağışlamayı taahhüt etmeden önce kişinin neleri göze alıp kabullendiğini göstermektedir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Freedman ve Enright'ın (1996) belirttiği gibi, kişi hemen affetmese de bilişsel kararı (idrak etmiş olması) affetmeyi sağlayabilir. Modelin 12. Ünitesinden başlayarak 4 üniteyi kapsayan çabalama aşaması, kabahatli kişiyi farklı bir bakış açısıyla gözlemleyerek o kişinin yeniden değerlendirilmesini içermektedir. İncinen kişi, incitmenin nasıl oluşabileceğini daha iyi anlamak için kabahatlinin içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışır. Yeniden değerlendirme yapabilmek (durumu farklı açılardan tekrar değerlendirme), genellikle empati duygularına (Ünite 13) ve şefkate (Ünite 14) yol açmaktadır (Freedman, Enright, Knutson,2005). Ünite 15, yapılan hatayı kabul etme

ve yaşanan durumdan ders çıkartma ile ilgilidir ve affetme sürecinin kalbi olarak görülür (Enright ve diğ., 1998). Mağdur olan kişi, hatadan dolayı çektiği acı ve üzüntüsünü başkalarına veya hatalı olan kişiye mal etmeden kabullenir. Sonuç evresi modeldeki son dört üniteyi kapsamaktadır. Mağdur olan kişi, kabahatli kişiyi affettiği için kendinde iyileşme yaşadığını fark eder. Tüm affetme süreci psikolojik sağlığın iyileşmesine yol açmaktadır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005).

20 aşamalı bu model, yaşlı kadınlara (Hebl ve Enright, 1993) ve aileleri tarafından duygusal açıdan ihmal edildiğini düşünen üniversite öğrencilerine uygulanmıştır (Al-Mabuk ve diğ., 1995). Al-Mabuk ve diğerleri (1995), tüm müdahale modelinin yalnızca bir bölümünü kullandı. Deney ve kontrol grupları arasında önemli farklar bulunmamaktadır. Bununla birlikte, 20 aşamadan oluşan müdahale modelinin tamamı uygulandığında deney grubunun kontrol grubuna göre daha fazla affetme eğilimi gösterdiği görülmüştür. 20 aşamalı müdahale modeli geliştirilerek çok geniş çeşitlilikte yetişkin popülasyonlara da uygulanmıştır. Van Loon (1997), Enright ve diğerleri (1991) geliştirdiği bu modeli, kişilerarası meselelerle mücadele eden din adamlarına uygulamak için araştırmıştır. Osterndorf (2000), yetişkin alkolik gençlerle müdahale için bu modeli kullanmıştır. Lin (2001), modelin madde bağımlılığı tedavi merkezindeki bireylerin üzerindeki etkileri incelemiştir. Waltman (2003), kalp problemleri olan erkek gazilere olan etkilerini araştırmıştır. Bu çalışmalarla, affetme müdahale gruplarına katılan katılımcıların, destek temelli karşılaştırma gruplarına katılanlara göre daha affedici olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, madde bağımlılığı tedavisi gören kişilere uyarlanmış Enright müdahale modeli ile 12 aşamalı Alcoholics Anonymous (Adsız Alkolikler) gibi ruhsal müdahale modeli karşılaştırıldığında, Hart ve Shapiro'ya (2002) göre dinsel, maneviyata dayalı müdahale modellerinin Enright'ın müdahale modeline göre daha fazla affetme eğilimi sağladığını göstermektedir. Bu katılımcıların, iyi bilinen 12 basamaklı bir müdahale yöntemine aşına olmaları ve olumlu etkilenmeleri şaşırtıcı bir sonuç olmamaktadır.

Enright'ın affetme müdahale modeli aynı zamanda çeşitli dallarda başarı derecelerine sahip ergen nüfusa da uygulanmıştır (Freedman ve Knupp 2003; Lin 1998; Park, 2003). Tayvan'daki daha yaşlı ergenlerle (Lin, 1998) ve zorbalık kurbanı olan Koreli genç kızlarla yapılan uygulamalar da (Park, 2003) katılımcıların affetme eğilimlerinin arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, Freedman ve Knupp (2003)

ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışma da deney ve kontrol grupları arasında fark bulunmamıştır. Bu tutarsızlıklar, tedavinin süresine (daha önceki çalışmalarda daha uzun) ve sınırlı örneklem boyutlarına (daha sonraki çalışmada daha küçük) bağlı olabilir. Bununla birlikte, bu müdahale modelinin farklı örneklemelerde uygulanabilir olduğunu gösteren yeterli delil toplanmıştır.

2.2.2 Worthington Affetme Modeli

DiBlasio, affetme çalışmalarının başladığı ilk yıllarda Worthington ile birlikte çalışmıştır (Worthington ve DiBlasio, 1990). Bu ortak çalışma kuşkusuz, Worthington'un affetmeye karar verme konseptini etkilemiştir (Worthington, 2005).

Dolayısıyla Worthington'a (2005) göre de üç tür affetme bulunmaktadır:

- a) Affetmeye Karar Verme Modeli; “Affetmeye Karar Verme Modeli” kabahatli kişiye karşı kişisel kırgınlıkları affetme, öfke ve dargınlık duygularından ve düşüncelerinden kurtulmaya karar vermeyi gerektirir. Bilişsel Affetme, ilişkilerin yapıcı ve uzlaşmacı olmasında daha etkindir. Affetmeye karar verme, bir kişinin hata yapan kişiye karşı davranış kalıbını değiştirmeye (dolayısıyla motivasyonda bir değişiklik) niyet etmesidir (Worthington, 2003).

Kabahatli olan kişinin yabancı olup olmadığı veya devam eden bir ilişki artık istenmemesi durumunda; ihanet etmekten, intikam almaktan, kabahatli kişiye zarar vermekten veya dezavantaj getirmekten kaçınmak için özel bir davranışsal niyet ifadesidir. Kabahatli kişi ile yakın bir ilişki içinde olma ve ilişkinin devam etmesi arzu edilen durumdaki tanımlama: 1-İntikam almaktan, kin gütmekten kaçınmaktan veya hatalı kişiye zarar vermekten veya dezavantaj getirmekten kaçınmak, 2- Zarar gören ilişkiyi iyileştirmeye ve mümkünse ilişkiyi güçlendirmeye çalışmaktır.

DiBlasio (1998) affetmeyi, kişinin, hata yapan kişiye karşı kasıtlı davranışını iradesi ile değiştirebilmesi olarak tanımlamaktadır ve affetmeyi “karar temelli affetme” olarak nitelendirmektedir. Enright karar temelli affetmeyi süreç modelinin bir parçası olarak görmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Baskin ve Enright (2004) yaptıkları meta-analiz çalışmasında, affetme eğilimini artırmada karar temelli müdahale modellerinin, empati temelli yöntemlerinden daha az etkili olduğunu göstermiştir. Worthington karar verme temelli affetmeyi duygusal affetmeden

ayırıştır (Exline, Worthington, Hill, ve McCullough, 2003; Worthington ve Scherer, 2004). Karar temelli affetmede kişiler, devam eden ilişkilerdeki olumsuz davranışlarını azaltmak ve sürekli olumlu davranışa dönüştürmek için sebeplerini ve niyetlerini belirtmektedirler. Daha sonra da kişi affetmeyi deneyebilir veya denemeyebilir ve onun kararını hatalı kişiye açıklayabilir veya açıklamayabilir (Worthington, 2005).

b) Duygusal Affetme Modeli; “Duygusal Affetme Modeli” ise pozitif odaklı duyguların, olumsuz, affedici olmayan duyguların yerini almasıdır. Olumlu duygular, bazı olumsuz duyguları etkisiz hale getirip olumsuz duyguların azalmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte, olumsuz duygular büyük ölçüde ortadan kaldırıldığında ancak olumlu duygular oluşturulabilir (Worthington, 2003; Worthington ve Wade, 1999; Wade ve Worthington, 2003). Duygusal affetme, diğerlerine yönelik olumsuz duyguların pozitif duygularla değiştirilmesidir yani affetmeye engel olan rahatsız edici veya olumsuz duyguların azalmasına ve hatalı kişiye ilişkin olumlu düşüncelerin artmasına neden olmaktadır (Wade ve diğ., 2005). Negatif duyguların yerini merhamet, duygudaşlık (sempati) ve empati gibi pozitif duyguların almasıdır. Araştırmalar duygusal affetmenin sağlığa daha faydalı bir durum olduğunu gösterir. Bu affetme modeli stres kaynaklı tepkilerimizi azaltır ve stresin kalp damar rahatsızlığı riskini arttırdığı ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açtığı görülmüştür. Duygusal Affetme aynı zamanda zararı çok olan yaşanan olayı tekrar tekrar düşünme (ruminasyon) hatasından bizi alıkoyar. Çok derin düşünme, obsesif – kompulsif bozukluk, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sağlık problemlerinin oluşmasında rol oynar (Worthington, 2007).

McCullough ve Worthington (1995) tarafından geliştirilen “REACH Affetme Müdahale Modeli” insanların duygusal affetmeyi kavramasına yardımcı olmak için planlanmıştır ve affetmeye karar vermekten daha etkilidir (McCullough, Worthington, ve Rachal, 1997). Yapılan bazı çalışmalarda beş adımın sadece üçüne (REA) odaklanan REACH modelinin ilk, başlangıç bir versiyonu kullanılmış ve uygulanan REA psikoeğitim grupları, affetmedeki küçük kazanımların, 1-2 saatlik kısa müdahalelerde mümkün olduğunu göstermiştir (McCullough ve Worthington, 1995; Worthington ve diğ., 2000). Yirmiden fazla kontrollü bilimsel çalışmada

pozitif sonuçlar veren “REACH Affetme Piramit Modeli” belirli bir hatayı, faili veya suçu affetmeye yönelik beş adımı tanımlar (Wade ve Worthington, 2003).

R – (Recall) “Hatırlama / duyguları uyandırma” : Tarafsızca üzüntü / ızdırap veren, kırgınlıklarımızı düşünüp hatırlamak.

E – (Empathize) “Empati” : Kabahatli kişinin bakış açısını anlamaya çalışmak.

A- (Altruism) “Özgeçilik / başkalarını düşünme: Kırıldığınız/üzüldüğünüz zamanı düşünmek ve O nu affetmek, sonra sizi inciten kişiyi affederek ödüllendirin.

C – (Committing) “Söz Vermek” : Sizi inciten kişiyi alenen affedin.

H – (Holding On) “Sözünde Durmak / Dayanmak” : İncindiğinizi unutmayın ama affetmeyi seçtiğinizi kendinize hatırlatın.

Hatalı bir kişinin yabancı olup olmadığını veya devam eden bir ilişki olup olmadığı durumda; hatalı kişiye karşı olumsuz düşünceleri, duyguları, güdü davranışlarını ortadan kaldırmak için kin gütmeekten vazgeçmektir. Kabahatli kişi ile yakın bir ilişki içinde olma ve ilişkinin devam etmesi arzu edilen durumdaki tanımlama: hatalı kişiye karşı kin tutmaktan vazgeçmek ve hatalı kişiye karşı net bir şekilde pozitif düşünceleri, duyguları, güdü ile davranışlarda bulunmaktır.

c) Kişilerarası affetme süreci; hatalı olan kişinin yabancı olup olmaması veya devam eden bir ilişki olup olmaması durumunda, affetme ya hatalı kişi ile mağdur arasında ya da üçüncü bir tarafın desteği (örneğin danışman, arkadaş) ile sağlanır. Affetmeye karar verme ya da affetme deneyiminde genellikle hatalı kişi ile yüz yüze gelinmez muhtemelen üçüncü tarafın eşliğinde sağlanır. Böylece, hesaplaşma oluşabilir (veya olmayabilir), ancak iletişim devam etmemektedir. Kabahatli kişi ile yakın bir ilişki içinde olma ve ilişkinin devam etmesi arzu edilen durumda kişilerarası affetme; hatalı bir durumun içinde bulunan kişilerin, her iki tarafın uyum/uyuşma süreçleri, hatanın niteliği (örneğin hatalı kişi tarafından suçlanma ya da hatalı kişi tarafından haklı gösterilme gibi), ayıplanma/kınanma, hatalı kişinin özellikleri, af dileme ya da hatalı kişinin affedilme isteğini reddetme, mağdur olan kişinin affetmeye ilişkin düşünceleri, mağdur olan kişinin duygusal affetmeye ilişkin tavırları, hatalı kişinin af dilemeyi kabul etmesi ve belki de kendini de affedebilmesi gibi etkileşimleri içermektedir.

2.2.3 Rye's Affetme Modeli

Rye ve Pargament (2002), affetme kavramını açıklamak için dini kavramlar ve terminoloji kullanarak, dini ve dinsel olmayan affetme müdahalelerin etkililiği arasındaki farkları incelemiştir. Yapılan çalışmalar da deney grubunun, kontrol grubuna kıyasla affetme eğilimi daha fazla yükselmiştir. Rye ve meslektaşları (2004) ilk müdahalesini 9 saat ila 12 saat arasında genişletmiş ve boşanmış bireylerle olan etkinliğini araştırmışlardır. Deney grubundaki katılımcıların eski eşlerine karşı, kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla affetme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Rye 'ın modelinin ayırıcı unsurları arasında şunlar bulunmaktadır: (a) Dini olarak özel grupları araştırmak, (b) Başarısız ilişkilere odaklanmak ve (c) Kendini affetmek için çalışmaktır. Rye ve Pargament 'ın (2002), müdahale modeli büyük umut vaat etmektedir. Rye 'ın modeli rahatlama, gevşeme odaklı ve diğer müdahale programlarından ortalama olarak daha uzun sürelidir.

2.2.4 Luskin Affetme Modeli

Luskin ve meslektaşları (2001), henüz hiçbiri yayınlanmamış olsa da, dört ayrı affetmeye yönelik müdahale çalışmaları yapmışlardır. Affetme Müdahale çalışmalarından ikisinde, gevşeme, meditasyon ve güdümlenmiş görsellik öğretimini ve uygulamalarını karşılaştırdılar ve büyük oranda bilişsel davranışsal ve akılcı duygusal terapi tekniklerinden yararlandılar (Luskin ve Thoresen, 1998; Luskin ve diğ., 2001). Birinci çalışmada, Luskin ve Thoresen (1998) deney ve kontrol grupları arasında herhangi bir fark bulamamıştır. Bununla birlikte Luskin ve diğerleri (2001), çok daha büyük bir araştırma örneklemiyle yaptığı çalışmada, affedici müdahale çalışmasında deney grubu, kontrol grubuna göre daha affedici bulunmuştur. Luskin (2000) ve Bland (2001), Kuzey İrlanda'dan gelen ve cinayet nedeniyle yakınlarını kaybeden katılımcılar için benzer bir müdahale programını uyguladılar. Müdahale 1 haftalık bir sürede 15 saat sürdü ve California'da gerçekleşti. Deney grubundaki katılımcıların affetme düzeyi kontrol grubu katılımcılarına nazaran artış gösterdiği görülmüştür. Luskin'in modeline benzer şekilde, Humphrey (1999), kişilerarası incinme, darılmalara yardımcı olmak için meditasyon ve gevşeme yöntemini kullanmıştır. Dokuz katılımcı (8 hafta boyunca yaklaşık 18 saat) evde dinledikleri ses bantları ile uygulanan affetme müdahale grubuna katıldı. Humphrey'nin (1999)

çalışması klasik bir grup biçimi kullanmasa da, katılımcılar her biri üç saat olmak üzere en az birer saat bir araya geldiler ve aynı müdahale protokolünü tamamladılar. Deney ve kontrol grubu karşılaştırıldığında affetme müdahale protokolüne katılan deney grubundaki katılımcıların affetme düzeylerinde önemli bir artış bulunmamıştır. Bu sonuç örneklemin az sayıda olmasından kaynaklanıyor olabilir.

2.2.5 Gordon ve Baucom Affetme Modeli

Gordon ve Baucom (2003), travmatik olaylar yaşayan mağdur kişilerin, olayın kişi üzerindeki etkisini ele alan ve büyük hataların affedilmesine yönelik bilişsel affetme modelini geliştirdiler. Bu model, affetmenin genel çerçevesini belirleyerek özellikle evlilikte aldatma üzerine çalışmaktadır. Kişilerarası yaşanan travmatik büyük ihanetlere, bu ihanetlerin ilişkilerdeki ve ilişkideki bireylere olan etkisini anlamaya yardımcı olacak benzersiz bir çerçeve sağlar. Gordon ve Baucom'a (2003) göre "Affetme süreci gerektiren büyük bir ihanet, kişinin önceki eşe dair varsayımlarını ve beklentilerini ve genel olarak onların ilişkilerini bozan kişilerarası bir travma olarak görülebilir". Affetme, bireylerin ve ilişkileriyle ilgili bireylerin inançlarının yeniden oluşturulmasına yardımcı olabilir ve ilişkide hata yapmaktan kaçınmak için gerekli olan bir emniyet, kontrol ve öngörülebilirlik hissi kazanmalarına yardımcı olur.

Affetmenin etki, anlam ve devam etmek olmak üzere üç aşaması bulunmaktadır. Duygular yeniden ortaya çıkabilir, değişebilir bu nedenle aşamalar ve durumlar arasında hareket olabilir dolayısıyla bu aşamalar kesinlikle doğrusal değildir. Her aşamada birincil görev bilişseldir ve bireyin bir sonraki aşamaya geçebilmesi için bu görev sırayla tamamlanmalıdır (Gordon ve Baucom, 2003). Her aşama; 1) Tüm ilişki varsayımları affetme ve şüphe etme ihtiyacını tanıma ve değerlendirme, 2) İhanetin neden oluştuğunu ve bunun ilişkiyi nasıl etkilediğini keşfetme ve 3) Hata yapan kişinin hem olumlu hem de olumsuz niteliklerine katılması, hatalı olan kişinin kendine ve ilişkisine dair yeni, gerçekçi beklentiler, standartlar ve varsayımlar yaratmak gibi görevleri içermektedir (Gordon ve Baucom, 2003).

2.3 AFFETME KAVRAMI İLE KARIŞTIRILAN KAVRAMLAR

Affetme, durumun düşünülmemesi, problemin çözümlenmemesi, göz yumulması veya üzerinin örtülmesi değildir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Enright'a (2001) göre de affetmek; unutmaya, görmezden gelmeye, mazur görme ya da uzlaşma değildir. Worthington'e (2013) göre affetmeyle en sık karıştırılan kavramlar şu şekildedir;

İnkâr; faydasız bir tepkidir. Çünkü incinen birinin durumu inkâr etmesi işe yarayan bir yöntem değildir. Ayrıca olumsuz duygular yeniden ortaya çıkar ve kişi hiç bir zaman bilişsel ve duygusal olarak rahatlamış olmamaktadır.

Unutma; imkânsız bir şeydir. Çünkü yaşanan durum anı olarak hafızada oluşturulmuştur. Anıları algılama ve değerlendirme biçimi zamanla değişebilir ya da yaşanan anı ile ilişkilendirilen olumsuz duygu azalabilir veya ortadan kalkabilir. Ama anılar asla tamamen unutulmamaktadır. Unutmaya çalışmanın tedirgin edici kısmı ise denemenin çok zor olması, ne kadar denense de başarılı olunmamasıdır.

Özür dilemek; geçerli bir mazeret veya açıklama olsun ya da olmasın, inciten kişinin affedilmesini sağlamaz ve incinen kişiyi daha fazla hayal kırıklığına uğratabilir.

Tahammül etmek; yani yaşanan olumsuz durumlara katlanmak, dayanmaktır. Ancak bu, bir hatanın tekrarlanmasını engellemediği gibi affetme de gerçekleşmez ayrıca tahammül eden kişide sürekli öfke durumu yaşanır.

Kabullenmek; (hatanın gerekçesini anlayarak veya anlamayarak) affetmek değildir. Hata yapan kişi kabullenilir ama kişinin incitici eylemi affedilmez. Ya da incitici davranışı affedilir ama inciten kişi kabullenilmez.

Uzlaşma, süregelen bir ilişki ve etkileşim sırasında yapılan bir hatadan sonra ilişkiye devam edilmesi durumunda yaşanmaktadır. Bu da affetme değildir. İlişkide yapılan hata affedilir ve uzlaşılabilir ya da affeder ama uzlaşılmazsa ilişki yeniden tamir edilemez. Ya da affetme gerçekleşmez ama kişi ile etkileşime geçilir (daha fazla zarar oluşma riskini önlemek için) veya affetme gerçekleşir ama kişi ile etkileşime geçmek tercih edilmeyebilir.

En sık karşılaşılan yanlış anlama, affetme ile barışmanın (uzlaşmanın) aynı anlama geldiğinin sanılmasıdır. Hâlbuki affetmenin gerçekleşmesiyle uzlaşma mümkün değildir (Freedman, 1998). Aynı şekilde affetme ve barışma kavramları toplumda

(toplumsal kültürde) birbiriyle ilişkili veya eşanlamlı olarak görülmektedir ancak uzlaşma ve affetme, kesinlikle birbirinden ayrı kavramlar olarak kabul edilmektedir (Sandage ve Williamson, 2005). İncinmiş bir birey, kabahatli kişinin incinen kişiye yönelik zarar verici tutum ve davranışlarının süreceğine inandığı için affetme süreci üzerinde uzlaşmanın mümkün olmadığını düşündüğü için en sık karşılaşılan yanlış anlama, affetme ile uzlaşma kavramlarıdır (Freedman, Enright ve Knutson, 2005).

Yüzleşme; inciten kişinin veya kişinin kendi hatasını olumsuz duyguları ön planda tutarak kabullenmesidir. Hata yapan kişinin hatasını itiraf etmesi veya kendinizle yüzleşmek ilişkiye yardımcı olabilir ancak yüzleşme önyargı ve şüphe olmadan nazikçe yapılmalıdır. Bazen de kişiyle yüzleşmek ilişkiye zarar verebilir. Dolayısıyla yüzleşmek affetmek anlamına gelmez.

Görmezden gelme; incinen veya inciten kişinin yaşanan durumu yok sayarak her şeyin yolunda olduğuna inanmasıdır. Görmezden gelme, kendini yetersiz hissetme veya işten çıkarılmayı önlemek gibi iyi niyetli gerekçelerle yapılabilir. Ya da görmezden gelme kişiyi tahrik etmek gibi istenmeyen, hoş gitmeyen gerekçelerle de yapılabilir.

İntikam almak; hata yapan kişiden acısını çıkarmak, ödeşmektir ama gerekçesi her ne olursa olsun affetmek değildir.

Hakkını aramak, adaleti sağlamaya çalışmak; İncinen kişinin, hata yapan kişiden özür dilemesini, pişmanlık duymasını veya af dilemesini istemesidir ve bu durum incinen kişinin yaşadığı olumsuz durumu arkasında bırakmasına ve huzur içinde hissetmesini sağlayabilir. Eğer inciten kişi adaletin sağlanması adına alçakgönüllü bir tutum içinde olursa çoğu zaman diğer kişi küskünlüğü devam ettirir ve talepleri de artar. Bu nedenle adaleti sağlama çabası affetme değildir.

Kısacası, affetme ne göz yummak, unutmak, kabul etmek, haklı çıkmak, mazur görmek ya da olayları görmezden gelmek (Wade, Worthington ve Meyer, 2005) ve ne de uzlaşma değildir, ayrıca affetme sadece affetmeme eğilimini azaltmak da değildir (Worthington ve Drinkard, 2000).

2.4 AFFETME SÜRECİNDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Affetme, hata yapan bir kişiyi, hatadan dolayı incinen mağduru, bazen de bir taraf olan ya da tarafsız gözlemci gibi toplumdaki geniş bir kitleyi etkilemektedir. Her biri farklı şekilde etkilenmekte ve farklı içsel, ruhsal ve kişiler arası olaylar yaşamaktadırlar. Hatalı olan kişi, suçluluk duygusuyla utanç veya kendini kınama duyguları yaşayabilir. (Worthington, 2005). Kişilik faktörlerinin affetme ve intikam üzerindeki etkisi hem kuramsal hem de pratik nedenlerden dolayı önemlidir çünkü hata yapılan anlarda, çoğunlukla geri döndürülemez kararlar verilmektedir. Bu tür kararlar da bir kişinin hayatının tamamını etkileyebilmektedir, bu nedenle, kritik yaşam koşullarında en önemli olanı belirlemek için kişilik faktörlerinin rolü oldukça önemlidir (Mullet ve diğ., 2005).

Kırılma/gücenme sonrası kızgınlığın süresi ve şiddetin yoğunluğunda, kendini veya başkalarının affetmede ya da intikam alma tercihinde kişilik özellikleri nelerdir? (Mullet ve diğ., 2005). Pozitif, ılımlı özelliği yüksek olan kişiler daha affedici olarak tanımlanmaktadır ancak bu olumlu özelliklerin yeterli sıklık ve yoğunluğa sahip olup olmadıkları bilinmemektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Genellikle, hatalı olan kişi, ithamlara olumlu ya da olumsuz tepki vermektedir. Özür dileyebilir, hatasını telafi edebilir, tövbe edebilir veya pişmanlık duyabilir ya da asi bir tavırla inkâr ederek suçlamalara maruz kalmaya devam edebilir (Worthington, 2005). Mullet, Neto ve Rivière (2005), kindar özelliğe sahip kişilerin (Exline ve Baumeister, 2000), kindar olmayan kişilere nazaran sürekli öfke (Murphy, 2005), ve affetmeme düzeyleri yüksek bulunmuştur (Worthington ve Wade, 1999). Bazı kişiler hataları tespit edildiği için gerçekten kendilerini hatalı görürler ve suçluluk duyarlar, bazı kimseler de hatalıdır ancak duygusuz ve sert bir tavır takınır, bazıları da yanlış anlaşılımıştır, gerçekte hiçbir hatası bulunmamaktadır. Bazıları narsistik olabilir, diğerleri anti sosyal veya manipülatif olabilir, diğerleri de daha empatik olabilir. Bazıları kendini kolayca affeder, bazıları hatasının sorumluluğunu kabullenip hatasını dürüstçe düzeltmeye çalışır sonra kendini affeder, bazıları da hatasını asla kabullenmeyerek suçluluk duygusundan kaçmaya çalışmaktadır. Bazı kimseler de kendilerini affedemedikleri için, suçluluk duygusu içinde yaşarlar (Worthington, 2005). Psikologlar ve diğer danışma uygulayıcıları için pratik düzeyde tedavi ve affetme

amaçlı terapiler ile uğraşırken, danışanın kişilik özelliklerini nasıl ve ne derece dikkate alacağını bilmek önemlidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Danışanın kişilik özellikleri bilgisi danışmana öfkenin niteliği (yoğunluk ve süre), affetme isteği veya intikam alma eğilimi hakkında bilgi verecektir. Danışma uygulayan kişi tarafından da kullanılan yöntem, hastanın kişilik özelliklerine uyarlanmaktadır yani aynı metod hem nevrotik bir danışan hem de dengeli bir danışan için uygulanmamaktadır (Mullet ve diğ., 2005).

Mağdur olan kişi affettikten sonra, hatalı olan kişi, hem psikolojik olarak hem de kişiler arası ilişkisine uygun bir karşılık vermektedir. Hata yapan kişiler, incittikleri mağdur olan kişilerin yaşadığı durumu düşünerek duygu durumları karmaşık olmaktadır. Mağdur olan kişi de yapılan hatalardan dolayı zarar görmektedir. Yaşanan durumun içeriği ve zarar verme düzeyi mağdur olan kişinin tepkisini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte, mağdur olan kişi de hatayı nasıl algıladıysa ona göre tutum sergilemektedir. Örneğin, mağdur olan kişiler, hata yapan kişinin telafi etme çabasını veya özür dileme girişimlerini göz ardı etme eğilimindedir. Mağdur olan kişiler öfke, korku ve kızgınlıkla da karşılık verirler. (Worthington, 2005). Kızgınlık (dargınlık/içerleme), mağdur olan bir kişinin algılanan zararına tepki olarak acı, düşmanlık, öfke, korku ve kalıcı kızgınlıktan oluşan soğuk, duygusal bir kompleks olarak tanımlanır (Mullet ve diğ., 2005).

Kişilerarası etkileşimin niteliğine göre mağdur olan kişi hata yapan kişiye yakınlık gösterebilmekte ya da tamamen uzaklaşmaktadır. Çünkü affetme ile baş edebilme mağdur olanın kişilik özellikleri ile de ilgilidir. Yani intikamcı, baskıcı, sert, korkak veya iletişime açık olabilirler. (Worthington, 2005). Mullet ve diğerleri (2003), affetmeme, kin tutma ve intikam alma gibi kavramların farklı kişilik özellikleri üzerindeki etkisini belirlemenin önemini vurgulamaktadır.

Aslında mağdur olan kişilerin birçoğu aldıkları yaralarla deneyim kazanıp, olgunlaşır. Hatalı olan ve mağdur olan kişilerin (ve gözlemciler) farklı hareket tarzı ve bakış açısı olabilmektedir (Worthington, 2005). Güçlü bir adalet duygusuna sahip olabilirler. Eğer adalet duygusu ile hareket edilmezse mağdur olan kişiler, affetmeye şiddetle karşı çıkar ve bu da, küstahça kin tutma veya intikam olarak ortaya çıkabilir. (Lerner, 1980). İnsanlar, hata yapan kişiyi ve hatayı kınayarak, dışlayarak hata yapan kişinin hatasını kabul etmesine, af dilemesini sağlayarak dolaylı olarak adaleti sağlayabilmektedirler. Mağduriyet yaşayanların bazıları çaba sarf ederek hata yapan

kişiyeye ve yaşanan duruma hoşgörüyyle yaklaşarak, negatif duygularını kontrol altında tutmaya çalışarak veya affetmeye karar vererek maruz kaldığı adaletsizlikle başa çıkabilir (Worthington, 2005).

Kişisel özellikler farklı eğilimler göstermektedir. Bazı insanların affetme eğilimi daha yüksek olabilir ya da intikam duyguları daha baskın bir kişiliğe sahip olabilirler. Bazıları da negatif duygularını pozitif duygulara dönüştürerek affetmeyi başarabilmektedir. Benzer bir şekilde, hata yapan kişilerin de o hatayı yapmalarında kişilik özelliklerinin etkisi bulunmaktadır. Suça eğilimli, utanmaya eğilimli olabilir, narsistik eğilimli, empati duygusu yüksek, itibarını ve saygınlığını korumaya eğilimli, gururlu ve düşük benlik saygısına sahip, kırılğan bir yüksek benlik saygısına sahip veya istikrarlı bir yüksek benlik saygısına sahip bireyler olabilmektedir (Worthington,2005). Affetmede, ayrıca diğer kişilerin de (karşımızdaki kişinin) karakteristik özellikleri de önemlidir (Helmick ve Peterson, 2001). Hatayı yapan veya hatadan etkilenen kişilerin yakın çevresi, akrabaları da yaşanan durumla karşı karşıyadır. Yani yapılan bir hatanın, suçun küçük bir gruptan tüm topluma kadar etkisi olur ve bu nedenle sosyal etkileşimleri yöneten yasaların ve kuralların oluşmasına neden olur. Kısacası, affetme, (a) Kişisel olarak, (b) İletişim içindeki kişiler arasındaki etki ve (c) Toplumsal ve siyasi bağlamda kişiler arasında oldukça karmaşıktır (Worthington, 2005).

2.5 KİŞİLİĞİN TANIMI

Kişiliğin tanımlanmasına yönelik pek çok farklı görüşler bulunmaktadır. Psikologlar, kişiliğin net tanımı üzerinde tam bir uzlaşmaya varamamışlardır. Ancak genel olarak kişilik; bir kişinin çevreye intibakını belirleyen karakteristik davranış örüntüleri, kalıpları ve düşünme biçimleridir (Atkinson, 1995). “Kişilik” sözcüğü kaynağını “Persona” eski Yunanca tiyatrolarında drama oyuncularının kullandığı maskelere verilen isimden almıştır. “Persona” o dönemde maskenin arkasındaki gerçek kişiliğini değil oynadığı tiplereyi temsil etmekteydi. Zamanla kişinin gerçekte yansıttığı tavır ve davranışlarının bütünü anlatmak için kullanılmaya başlanmıştır (Aslan, 2008). Psikolojik tipler 2. Yüzyıldan bu yana var olmaktadır

hatta Hipokrat'ın teorisine dayanan dört ruh hali; İyimser, Sinirli, Melankolik ve Soğukkanlı mizaçları, günümüz dilinde yer almaktadır (Loehlin ve Martin, 2018).

Kişilik, bireyin içsel dünyası ve dış çevresiyle kurduğu, diğer insanlardan ayırt eden, tutarlı ve yapılanmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1994). Aslan'a (2008) göre ise kişilik günümüzde içsel kaynaklardan ortaya çıkan ve genel olarak kişinin davranışlarına hakim olan, biyolojik tabiatı ve deneyip-yanılarak öğrenilenleri kapsayan, kişinin algılama, öğrenme, düşünme, başa çıkma ve davranış örüntülerini anlatmaktadır. Kişiliğin temel işlevi algılamak, hissetmek, düşünmek ve bütün bunları bütünleştirerek amaçlı davranışlara dönüştürmektir (Schultz ve Schultz, 1998). Kişilik tiplerinin temel noktası, insanların psikolojik özellik alanında homojen bir şekilde dağılmamış olmasıdır. Sadece belirli ortak özellikler açısından gruplanarak bireyleri dahil edildikleri grubun özelliğine göre karakterize edilmektedir (Loehlin ve Martin, 2018).

2.5.1 Kişilik Kuramları

Kişilik, farklı birkaç etken veya kapsam genişliği açısından değerlendirilerek teorik olarak kavramsallaştırılmıştır (John, Hampson, ve Goldberg, 1991; McAdams, 1995). Bu farklı açılardan değerlendirmeler, davranış ve tecrübelerdeki bireysel farklılıkları anlamamıza katkı sağlamaktadır (John ve Srivastava, 1999).

Hogan, (1976) kişilik psikolojisinin beş temel maddesini ya da ana fikrini oluşturdu. Bunlar şu şekildedir.

Motivasyon: Her kişilik kuramı insan motivasyonu ile ilgili bazı varsayımları içerir. Motivasyonel terimler, kişilik psikolojisindeki belirgin açıklayıcı kavramlardır yani insanların eylemlerini tahmin etmek için kişilik özelliklerinden yola çıkılır ve bunları açıklamak için motivasyonel kavramlar kullanılır.

Bilinçaltı: Her yeterli kişilik kuramı, bilinçli olarak farkında olmadığımız fikirlerin, duyguların ve dürtülerin davranışımızı nasıl etkilediğini ve nasıl bilinçaltında kaldığını inceler.

Benlik: Neredeyse her kişilik kuramı, benliğin bir tanımını ve davranışımızı nasıl geliştirdiğini ve etkilediğini açıklar. Benlik kavramları motivasyonel ya da düzenleyici özelliklere sahip olabilir ve bilinçli ya da bilinçsiz olabilirler.

Gelişme: Her kişilik kuramı, kişiliğin zaman içinde nasıl geliştiği ve değiştiğini açıklar. Her ne kadar tartışmaların çoğu içruhsal gelişim ile ilgiliyse de, iyi bir model, gençlerin daha büyük bir topluma nasıl entegre olduklarını, sosyalleşme ya da ahlaki gelişme olarak bilinen bir süreci anlatmak zorundadır.

Olgunluk: Son olarak, her kişilik kuramı bir vizyon, model veya olgunluk tanımını (psikolojik sağlığı açıklayarak) ve nasıl analiz edileceğine dair bir açıklama içerir.

Her kişilik kuramı, bu unsurların tümünü kapsayamaz. Örneğin, Freud, benlik kavramını çok fazla dikkate almamıştır (Hogan, 1976).

2.5.1.1 Psikanalitik yaklaşım (Freudcu yaklaşım)

Psikanaliz kişilik sınıflarını tanımlayarak onların nasıl tasniflendiğini açıklamaya çalışmıştır. Her bireyin dinamiklerinin kendine özgün olduğunu her fırsatta vurgulamakta ve her olguya göre dinamik formülasyon yeniden biçimlendirilir, kişilik sınıflarına ait özelliklerin ayrı olgularda ayrı yoğunluklarda bulunduğunu kabullenir, bu yönü ile boyutsal olarak kabul edilebilir (Aslan, 2008). Freud'un geliştirdiği yapısal kurama göre kişilik üç ana sistemden oluşur (Geçtan,2002). Her sistemin kendine has işlevi vardır, ancak üçü etkileşimde bulunarak davranışı yönetirler. İd; yeni doğmuş bir bebekte bulunan kişiliğin en ilkel kısmıdır. Daha sonraki süreçte ego ve süperego id'den gelişir. İd haz ilkesiyle çalışır; dış koşullardan bağımsız olarak acıdan kaçınmaya ve haz elde etmeye uğraşır (Atkinson, 1995). İd, kalıtsal olarak gelen içgüdüleri kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizil güçlerin tümüdür (Geçtan, 2002). Ego; gerçeklik ilkesine uyarak işler. Gerçek dünya ile id arasında bir aracı olarak köprü işlevi görür. İd'in libido denen biyolojik, hayvansal yaşam enerjisini dengeleyip, ortamın gereklerine uygun biçimde ifade etmesini ego adı verilen kişilik birimi sağlar (Cüceloğlu, 1994). Ego kişiliğin yürütme organıdır ve aynı zamanda idin, süperegonun ve dış dünyanın birbiriyle çatışan beklentileri/istekleri arasında bir uzlaşma yolu bulmakla yükümlüdür (Geçtan, 2002). Süperego; kişiliğin üçüncü kısmıdır. Çocuğa anne, baba ve çevresi tarafından öğretildiği şekliyle toplumun ahlak kuralları ve etik değerlerinin içselleştirilmiş temsilidir. Temel olarak bireyin vicdan mekanizmasıdır (Atkinson, 1995). Süperegoyu ilgilendiren husus, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar

verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış normlara uygun davranmaktır (Geçtan, 2002).

2.5.1.2 Treyt yaklaşımı

Bu akımı izleyen psikologlara göre, bireyin kişiliği temel özelliklerinin bir sentezidir; bu özellikler bilinirse, bireyin kişiliği de öğrenilmiş olur (Cüceloğlu, 1994). Kretschmer (1925) ve Sheldon (1954) 'a göre bireyler vücut yapılarına, fiziki özelliklerine dayalı olarak üçe ayrılmış ve bu vücut tipleriyle kişilik özellikleri arasında bağ kurulmuştur. Kısa boylu ve kilolu bir kişinin (endomorf) girişken, rahat ve yumuşak mizaçlı olduğu; uzun, zayıf bir kişinin (ektomorf) sakin huylu ve kontrollü, sıkılgan olma ve yalnızlıktan hoşlanma özelliklerine sahip olduğu; gelişkin kasları olan, iri yapılı insanın ise (mezomorf) gürültücü, saldırgan ve fiziki aktivitesi yüksek olduğu düşünülmektedir (Atkinson, 1995). Araştırmaların olumsuz sonuç vermesi nedeniyle tip kuramı geçerliliğini yitirmiştir. Bu kuramı savunan psikolog yok denecek kadar azdır (Cüceloğlu, 1994). Treyt kuramları, insanların her biri bir treyti temsil eden bazı kişilik boyutlarında ya da ölçeklerinde birbirlerinden farklı olduklarını varsayarlar (Atkinson, 1995).

2.5.1.3 Sosyal öğrenme yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre, insanın davranış özelliklerinin nedeni bireyin öğrenme tarihçesinde yatar (Cüceloğlu, 1994). Bazı davranış örüntüleri doğrudan tecrübeyle öğrenilir: Bireyin, sergilediği hareket ödüllendirilerek ya da cezalandırılarak pekiştirilir. Ancak çoğu davranım, doğrudan pekiştirme olmaksızın, gözlemleyerek ya da görerek öğrenme yoluyla edinilir (Atkinson, 1995). Sosyal öğrenme kuramına göre bir kimse belirli bir sosyal durumda birbirinden farklı davranışlar sergileyebilir. Kişinin hangi davranışı göstereceği, o bireyin içinde bulunduğu sosyal durumu nasıl algıladığına bağlıdır (Cüceloğlu, 1994). Sosyal öğrenme kuramcıları için davranış, kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli bir etkileşimin sonucudur. Çevresel koşullar öğrenme yoluyla davranışı şekillendirir; buna karşılık kişinin davranışı da çevreyi şekillendirir. (Atkinson, 1995).

2.5.1.4 Fenomenolojik yaklaşım

Rogers (1959)'a göre; insanlar büyüdükçe ve dünyayı tanıdıkça, bu yaşantılarının bir kısmını “benim/kendim” olarak etiketler. Kişinin “benim/kendimin” olarak algıladığı tüm yaşantıları ve buna atfettiği değerler benlik kavramı olarak ortaya çıkar (Murdock, 2013). Fenomenolojik yaklaşım, bireyin olayları nasıl algılayıp yorumladığı üzerinde durur. Fenomenolojik kuramların çoğu, insanların olumlu doğalarını geliştirmeye ve kendini gerçekleştirmeye doğru yönelmelerini vurgular. (Atkinson, 1995). Bu yaklaşımın genel özellikleri; insan doğasına iyimser bakışı, insana mekanik yaklaşımı ve geçmişe değil şimdye önem vermesidir (Cüceloğlu, 1994). Çocuk büyüdükçe, yaşantılarının bir kısmını artık kendisi olarak tanımlamaya başlar. Kendini farklılaştırmak için gerçekleştirme eğiliminin bir sonucu olarak ortaya çıkar, yani insanın tam potansiyeline ulaşması, onun kim olduğu ile ilgili bir hissinin oluşmasıyla ilgilidir (Murdock, 2013).

2.6 BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ KURAMI

Kişilik psikolojisinde sınıflandırma, araştırmacıların, insanları bireysel ve benzersiz yapan binlerce özel niteliği ayrı ayrı incelemek yerine, kişilik özelliklerinin belirtilen alanlarını incelemelerine izin verir. Dahası, genel kabul görmüş bir sınıflandırma, standart bir sözcük veya isimlendirme sunarak deneysel bulguları bir araya getirilmesini sağlar ve iletişimi büyük ölçüde kolaylaştırmaktadır (John ve Srivastava, 1999). Sınıflandırma her zaman tartışmalı bir konu olmuştur çünkü toplum düzenli ve sistematik değildir (Gould, 1981). Norman, Goldberg, McCrae ve Costa ve Hogan, tıpkı biyolojide olduğu gibi, kişilik özellikleri için de “Farklı düzeylerde genelleme veya kapsamın tanımlandığı bir sisteme ihtiyaç” olduğunu fark ettiler (Simpson, 1961). Yıllarca yapılan araştırmalar sonucunda kişilik özelliklerinin genel sınıflandırılmasında, “Beş Büyük” kişilik özelliklerine ilişkin görüş birliğine varılmıştır. Beş Büyük kişilik özellikleri de sayısız doğal dil ve bilimsel özellik kavramlarını tek bir sınıflandırma çerçevesi içinde düzenleyen tanımlayıcı bir sınıflama sunar (John ve Srivastava, 1999). Tam bir özellik sınıflandırması, girişkenlik, düzenlilik ve yaratıcılık gibi orta düzey kategorileri ve hatta konuşkan, dakik ve müzik sever gibi daha dar tanımlamaları da içermelidir (John ve diğ., 1991).

Bazı eleştirmenler, Beş Büyük'ün tam bir kişilik özellikleri kuramı koşulunu sağlamadığını iddia etmektedir (Block, 1995; Eysenck, 1997; McAdams, 1992; Pervin, 1994). Zaten Beş Büyük sınıflandırma asla kapsamlı bir kişilik teorisi olarak tasarlanmamıştı; kişilik özellikleri arasındaki yapısal ilişkileri açıklamak için geliştirilmiştir (Goldberg, 1993). Beş büyük kişilik sınıflandırması daha önceki tüm sistemleri değiştirmek yerine bütünleyici bir işleve sahiptir, çünkü kişilik tanımının çeşitleri ve farklı sistemlerini ortak bir çerçevede temsil etmektedir (John ve Srivastava, 1999). Bu nedenle, çoğu yapısal modelde olduğu gibi, açıklayıcı olmaktan ziyade öncelikle tanımlayıcı bir kişilik açıklaması yapar, dinamik ve gelişimsel süreçler yerine davranışlardaki süreklilikleri vurgular ve bireylere veya birey tiplerine değil, değişkenlere odaklanır (John ve Robins, 1993, 1998). Yine de, Beş Büyük terim özelliklerinin sınıflandırılması bu teorik konuları incelemeye yardımcı olan kavramsal bir temel sağlar (John ve Srivastava, 1999).

Beş Büyük Faktöre en sık yapılan eleştiri, beş boyutun insan kişiliğindeki tüm değişimleri yansıtamaması ve çok genel olmasıdır (Block, 1995; Briggs, 1989; McAdams, 1992; Mershon ve Gorsuch, 1988). Bununla birlikte, beş boyutun çok az olduğu yönündeki eleştiriye rağmen kişiliğin farklı soyut terim veya kapsama genişliği kavramsallaştırılabilir. Faktörleri oluşturan geniş kapsamlı kişilik özelliklerinin alt boyutları birçok değişkenin bir araya gelmesiyle oluştuğu için içerik olarak daha iyi tanımlanmıştır ve dar kapsamlı boyutlara göre daha anlamsaldır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Gerçekten de, birçok özellik alanı hiyerarşik olarak yapılandırılmıştır (Hampson, John, ve Goldberg, 1986).

Beş Büyük kişilik ölçeği kadar geniş kategorilere sahip olmanın avantajı geniş bir yelpazenin olmasıdır. Ancak dezavantajı da uygunluk derecesinin düşük olmasıdır. Herhangi bir hiyerarşik betimlemede her zaman hiyerarşik düzeyde ilerledikçe bilgi kaybolmaktadır. Örneğin, “Lebistes türü balık” olarak kategorize etmek, onu “balık” olarak sınıflandırmaktan daha bilgilendiricidir, bu da onu bir “hayvan” olarak kategorize etmekten daha bilgilendiricidir (John ve Srivastava, 1999). Aynı şekilde psikometrik bir terimde; maddeler ölçek içine dahil edildiğinde maddelerden biri mutlaka bilgi kaybeder ve tek bir toplam faktör olarak ölçeklenirse maddelerden biri ölçek bilgisini kaybeder (John, Hampson, ve Goldberg, 1991).

Beş Büyük, ilk olarak terim sınıflaması sağlamayı amaçlayan sözcüksel araştırmalarda keşfedildiğinden, faktörler başlangıçta özellik açıklaması ya da

sıfatlama olarak yorumlanmıştır (John ve diğ., 1988). Ancak sonraki araştırmalar, sözcüksel faktörlerin, diğeri kişilik özellikleri araştırmalarında elde edilen boyutlarla birleştiğini, dışsal geçerlilik veya yordama dayalı geçerliliğine sahip olduklarını gösterir ve beşi de eşit miktarlarda kalıtım gösterir (Loehlin ve diğ., 1998). Beş Faktör Teorisi (FFT), deneysel yöntemle oluşturulan Beş Büyük sınıflandırmasının açıklayıcı bir yorumudur. Sonuç olarak, araştırmacılar Beş Büyük ‘ün kavramsal durumuna ilişkin, açıklayıcı kavramlardan biyolojik temelli kavramlara kadar uzanan, farklı bakış açılarına sahiptir (John ve Srivastava, 1999).

2.6.1 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramının Tarihsel Gelişimi

1970’ler ve 1980’lerin başlarında bir süre durgunluk döneminden sonra, Beş Büyük Kişilik özellikleri ve genel olarak kişilik yapısı konularında yapılan araştırmalar, 1980’lerin ortalarından beri belirgin biçimde arttı (John ve Srivastava, 1999). Klages (1926), Baumgarten (1933) ve Allport ve Odbert’den (1936) başlayarak, çeşitli psikologlar bilimsel sınıflandırmanın özelliklerinin kaynağı olarak kişiliğın tabiatına yönelmişlerdir. Sözcüksel hipotez, sosyal açıdan önem taşıyan ve belirgin kişilik özelliklerinin çoğunun doğal dilde kodlandığını ortaya koymaktadır (Allport, 1937). Bu nedenle, doğal dilde bulunan kişilik kelimesi, o dili konuşan kişilerin günlük etkileşimlerinde önemli, faydalı ve kapsamlı ancak sınırlı bir nitelik kümesi sağlar (Goldberg, 1981).

Baumgarten (1933) Almanca, Allport ve Odbert (1936) İngilizce dilinde kişilik özellikleriyle ilgili terimlerden oluşan, ufuk açıcı bir taslak sözlük çalışması yürütmüştür. Allport ve Odbert (1936)’in sözlük çalışması, bir insanın davranışını diğeri davranışından ayırt etmek için kullanılabilir 18.000 terim içermektedir. O zamanlarda, bu listenin şaşırtıcı büyüklüğü “anlamsal bir kabus gibi” görünüyordu (Allport, 1937). Bu binlerce kişilik özelliğinin yeterli ve kabul edilebilir bir sınıflama yapılabilmesi için psikologların uzun süre bunun üzerinde çalışmasını gerektirmekteydi (Allport ve Odbert, 1936). Nitekim bunun için kişilik psikologları 60 yıldan uzun bir süre uğraştılar (John ve diğ., 1988; John, 1990).

Allport ve Odbert (1936) dört ana kategori belirlemiştir. Birinci kategori, “genelleştirilmiş ve kişiselleştirilmiş eğilimler” olarak tanımlanan kişilik özelliklerini (örneğin, girişken, saldırgan ve korkak) içerir; bu, bir kişinin çevreye uyumunun

tutarlı ve kararlı halidir. İkinci kategori, korku, neşe ve memnuniyet gibi geçici durumları, ruh hallerini içermektedir. Üçüncü kategori, mükemmeliyetçi olma, saygıdeğer olma, sıradan olma ve rahatsız edici olma gibi kişisel davranış ve itibarın değerlendirilmesidir. Son kategori, fiziksel özellikler, kapasiteler, yetenekler, kişiliğe dair kararsız kalınan terimler ve diğer üç kategoriden herhangi birine atanamayan kavramları içermektedir. Bu terimler bireyin bazı özelliklerini tahmin etmekle birlikte, başkaları tarafından ya da genel olarak toplum tarafından kişinin değerlendirmesine neden olan spesifik nitelikleri belirtmezler.

Norman (1967), daha sonra Allport ve Odbert'in ilk sınıflandırmasını geliştirdi ve alanı, yedi içerik kategorisine böldü: Değişmez "biyofiziksel" özellikler, geçici durumlar, faaliyetler, sosyal roller, sosyal etkiler, değerlendirme terimleri, anatomik ve fiziksel terimler ve kişilik özelliklerini tanımlamada belirsiz ve anlaşılmaz şartların terimleri, şeklindedir. Bireyler, kalıcı özellikleriyle (örn. Çabuk öfkelenen); içsel durumları deneyimlerler (öfkeli); sürekli fiziksel durumlarla (titreyerek); ilgilendikleri aktiviteyle (çığlık atmak); başkaları üzerindeki etkileri ile (korkutucu); sosyal rolleriyle (cani) ve davranışlarının toplumsal değerlendirmeleriyle (kabul edilemez, kötü) tanımlanabilirler. Dahası, bireylerin anatomik ve biçimsel özelliklerine (kısa) ve bu görünüm özelliklerine (şirin) bağlı kişisel ve toplumsal değerlendirmeler farklıdır. Hem Allport Odbert (1936) ve hem de Norman (1967) terimleri özel olarak sınıflandırdı.

Bazı araştırmacılar sınıflandırmaları inceleyerek kategorilerin örtüştüğü ve sınırlarının belirsiz olduğunu tespit etmiş ve kişilik özellikleri tanımlamasında kategoriler arasındaki bazı ayrımların keyfi olduğu ve kaldırılması gerektiği sonucuna varmıştır (Allen ve Potkay, 1981). Buna karşılık, Chaplin, John ve Goldberg (1988), her bir kategorinin sınırlanması yerine durumların tanımlandığı bir prototip anlayışını öne sürdü ve kategorilerin ayrı olması gerekmediği ancak sürekliliğin sağlanması gerektiğini belirtti. Bu prototip anlayışı özelliklere, durumlara ve faaliyetlere yönelik uygulanmıştır. Birkaç tanımlamanın sınıflandırması zor olsa da, her kategorinin özü diğerlerinden farklıydı ve kavramsal olarak türetilmiş bir dizi nitelikle farklılaştırılabilir. Prototip durumlar geçici, kısa ve harici olarak görülmektedir. Prototipik özellikler ise istikrarlı, uzun süreli ve dahili olarak görüldü ve bir bireye atfedilmeden önce durumlar daha geniş bir yelpazede daha çok gözlemlenmesi gerekmektedir (Chaplin ve diğ., 1988).

Allport ve Odbert'in (1936) sınıflandırmaları kişilik özellikleri sözlüğü için başlangıç yapısını oluşturmuştur. Ancak, sınıflandırmanın pratik ve uygulanabilir olması için insanların davranış ve deneyimlerindeki bireysel farklılıkları ayırt etmek, sıralamak ve isimlendirmek için sistematik bir çerçeve sunmalıdır (John, 1989). Böyle bir taksonomiye hedefleyen Cattell (1943), Allport ve Odbert'in çok boyutlu kişilik özelliklerinin yapısı listesini başlangıç noktası olarak kullandı. Araştırma amaçlı olan bu liste çok büyük olduğu için Cattell (1943, 1945a, b), 4.500 kişilik özellikleri terim alt kümesiyle başladı. Anlamsal ve deneysel prosedürleri bir araya getirmenin yanı sıra o sırada mevcut olan kişilik özellikleri literatürüne ilişkin kendi eleştirilerini sunarak, Cattell, 4,500 terimi yalnızca 35 değişkene indirdi (John ve ark., 1988; John, 1990). Yani, Cattell, Allport'un (1937) çok katı savunduğu terimlerin yüzde 99'undan fazlasını elimine etti. Nihayetinde Cattell birkaç eğik etken faktör analizi yapmış ve 12 kişilik faktörü belirlemiş ve sonunda 16 Kişilik Faktörleri (16PF) anketinin bir parçası oluşmuştur (Cattell, Eber, ve Tatsuoka, 1970). Cattell ayrıca, kendini değerlendirme, başkaları tarafından değerlendirilme ve objektif testler gibi faktörlerin yöntemler arasında mükemmel uyum gösterdiğini belirtti (Becker, 1960; Nowakowska, 1973). Kaldı ki, Cattell'in kendi korelasyon matrislerinin başkaları tarafından yeniden analizleri, öne sürdüğü faktörlerin sayısını ve niteliğini doğrulamamıştır (Tupes ve Christal, 1961). 16PF'nin ikinci dereceden faktörleri, Cattell sistemi ile daha sonradan türetilen Beş Büyük (Big Five) boyutları arasında birtakım benzerlikler göstermesine rağmen Digman ve Takemoto-Chock (1981) Cattell'in "Talihsiz hatalara dayanan bu orijinal model doğru olamaz" görüşünde bulunmuştur.

Cattell'in öncü çalışması ve değişkenler listesinin kısa olması, diğer araştırmacıları da kişilik özelliklerinin boyutsal yapısını incelemek için harekete geçirdi. Beş büyük kişilik özelliklerinin boyutlarını inceleme ve açıklığa kavuşturma çalışmasına birçok araştırmacı katılmıştır (John ve Srivastava, 1999). İlk olarak, Fiske (1949), Cattell'in değişkenlerinin 22'sinden fazlasına sadeleştirilmiş tanımlamalar yaptı; kendini değerlendirme sonucunda elde edilen faktör yapıları, akranlar tarafından derecelendirmeler ve uzmanlar tarafından derecelendirmeler oldukça benzer bulunmuştur. Beş Büyük'ü andıran faktör yapıları çok sayıda değişken kümesinde tanımlandı (Botwin ve D. M. Buss, 1989; Conley, 1985; DeRaad, Mulder, Kloosterman, ve Hostee, 1988; Digman ve Inouye, 1986; Field ve Millsap, 1991;

Goldberg, 1981, 1990; John, 1990; McCrae ve Costa, 1985a, 1987; Peabody ve Goldberg, 1989; Saucier ve Goldberg, 1996b). Beş Büyük'ün geniş kapsamlı değişkenlerinin yaygınlığını ve genelliğini sınamak önemlidir; bununla birlikte, bu çalışmaların birçoğu Cattell'in belirlediği değişkenlerden etkilenmiştir (Block, 1995).

Beş faktörlü yapı, Norman (1963), Borgatta (1964) ve Digman ve Takemoto-Chock (1981) tarafından Cattell'in 35 değişkeninden türetilen listeden alınmıştır. Daha sonra Norman (1963), bu faktörleri isimlendirdi:

- 1- Dışadönüklük (konuşkan, kendine güvenen, enerjik)
- 2- Uyumluluk (iyi niyetli, yardımsever, güvenilir)
- 3- Sorumluluk (kurallı, sorumluluk sahibi, güvenilir)
- 4- Duygusal Dengeli x Nevrotiklik (soğukkanlı, nevrotik olmayan, kolayca sinirlenmeyen)
- 5- Kültür (entelektüel, gösterişli, açık görüşlü)

Bu kişilik özellikleri gerçek büyüklüklerini ifade etmek için değil, bu faktörlerin her birinin son derece geniş anlamı olduğunu vurgulamak için "Büyük Beş" olarak isimlendirilir (Goldberg, 1981). Bu nedenle, Beş Büyük kişilik özellikleri, kişilik farklılıklarının sadece beş özelliğe indirgenebileceği anlamına gelmemektedir. Daha ziyade, bu beş boyut, en geniş soyut terim düzeyinde kişiliği temsil eder ve her bir boyut, çok sayıda belirgin, daha özgül kişilik özelliklerinin karakteristiğini özetler (John ve Srivastava, 1999).

Norman (1967), Allport ve Odbert'in listesini güncellemek ve Cattell'in sadeleştirme çalışmasında eksik olan yönleri gidermek için 75 anlamsal kategoriye ayrılmış kişilik özelliklerini tanımlayan terimlerin kapsamlı bir listesini derlemiştir. Goldberg (1990; 1981, 1982) bu listeyi, bu geniş faktörlerin yapısını ve bileşimini açıklığa kavuşturmak ve bunların metodolojik varyasyonlar ve veri kaynakları boyunca kararlılıklarını ve genelleştirilebilirliklerini test etmek için kullanmıştır. Goldberg (1990), Norman'ın (1967) listesini kullanarak katılımcıların kendi kişilik özelliklerini derecelendirmek için kullanabilecekleri 1.710 kişilik özellikleri sıfatı içeren bir envanter geliştirmiştir. Daha sonra Norman'ın anlamsal kategorilerini ölçek haline getirerek derecelendirdi ve kendi kendini değerlendirme verileri ile ilişkilerini analiz etti. Dahası, Goldberg (1990), ilk beş faktörün neredeyse değişmez olduğunu göstermiştir.

Goldberg (1990), daha yaygın terimlerin kısaltılmış kümelerini kullanarak iki ek çalışma daha gerçekleştirmiştir. İlk çalışmada, Goldberg, 131 “eş anlamlı” kümeye ayrılan 475 ortak özellik sıfatının kendini değerlendirme ve akranlar tarafından değerlendirmelerini elde etmiştir. Dört örnekleme, beş faktörlü kişilik özellikleri birbirine çok benzer ve kapsamlı 1,710 terimden oluşan listede kendini değerlendirme veri sonuçları ile akran değerlendirme sonuçları neredeyse ayırt edilememekteydi. Saucier ve Goldberg (1996b)’in çalışmasında, denekler çok tanıdık gelen 435 özellik sıfatını seçmiştir ve bu sıfatların faktör analizi, Beş Büyük’e çok benzemektedir. Dahası, beş büyük kişilik özellikleri ötesindeki faktörler için kapsamlı bir araştırma, beş büyük kişilik özelliklerinin tutarlı bir şekilde yinelenen faktörler olduğunu gösterdi (Saucier, 1997).

Goldberg (1990, 1992) geniş sınıflandırma listesini biçimlendirerek birçok sıfat listesine ayırdı. Bunlardan biri, “şeffaf-geçirgen format” (Goldberg, 1992) adı verilen ve araştırma için sıklıkla kullanılmayan, ancak eğitim amaçlı kullanımı mükemmel olan 50 maddelik bir araçtır. Bu ölçüm aracında her bir faktör altında gruplanmış 10 iki uçlu sıfat skalası (örneğin, sessiz-konuşkan) sunulur (Pervin ve John, 1997). Araştırmalarda ise daha sık kullanılan liste 100 tek uçlu (tek süreçli) özellik tanımlayıcı sıfat grubudur (TDA) Goldberg (1992), TDA’yı beş faktör kişilik özelliklerinin yapısının en iyi temsili olarak geliştirmek ve iyileştirmek için bir dizi faktör analiz çalışması yürüttü ve her bir ölçek için sadece beş büyük kişilik özellikleri benzersiz olarak tanımlayan sıfatları seçti. Bu ölçekler etkileyici bir şekilde yüksek iç tutarlılığa sahiptir ve faktör yapıları kolayca çoğaltılabilir.

Beş Büyük’ün bir başka sıfat ölçeği Wiggins tarafından geliştirildi (Trapnell ve Wiggins, 1990). Kişilerarası çembersel model ile ilgili 20 yıllık araştırma programında Wiggins (1979), kişilerarası davranışın iki ana boyutu olan baskın olma ve görüş birliği hem kavramı anlamlandırmak hem de ölçebilmek için kişilik özelliği sıfatlarını kullanmıştır. Wiggins, ilk boyutun Beş Büyük’deki dışadönüklük faktörüne ve ikinci boyutun da uyumluluk faktörüne çok benzediğine dikkat çeker ve ayrıca beş büyük faktörün diğer üçüne sıfatlar ekleyerek çembersel model ölçeğini de genişletti (Trapnell ve Wiggins, 1990). Sonuçta ortaya çıkan Kişilerarası Sıfat Ölçeği mükemmel güvenilirliğe sahiptir ve diğer ölçeklerle de iyi bir uyum içindedir. Kişilerarası durumları ve Beş Büyük’ü ölçmek isteyen araştırmacılar tarafından kullanılmıştır (Wiggins, 1995).

Hofstee, De Raad ve Goldberg (1992), 10 adet iki boyutlu çembersel modeli kullanarak, her bir çift faktörün oluşturduğu alanı temsil edecek yeni bir deneysel yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım, iki faktörün çeşitli kombinasyonlarını yansıtan unsurları belirler. Özellikler, bir veya diğer faktörle daha yakından ilişkili olup olmadıklarına göre farklılık gösterir. Örneğin, yüksek uyumluluğu ve yüksek sorumluluğu yansıtan iki özellik vardır, ancak iki faktörden hangisinin öne çıktığı konusunda farklılıklar bulunmaktadır. Bu durumda, sorumluluk özelliği uyumlu bir sorumluluk anlamına gelirken, yardımlaşma özelliği de sorumlu bir uyumluluğu temsil eder (Hofstee ve diğ., 1997).

İnsanların genel olarak affetme eğilimlerini ya da hangi durumlarda affedemediklerini anlamak için affetmenin özelliğini inceleyen ve sayısı giderek artan bir psikoloji literatürü bulunmaktadır (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, ve Wade, 2001; Brown, 2003; Walker ve Gorsuch, 2002). Özellikle, araştırmacılar affetme davranışını daha iyi tahmin edebilmek için affetmeyle ilişkilendirilen temel kişilik özelliklerinin boyutlarını tanımlamakla ve altında yatan kişilik tabanlı mekanizmaları anlamak ile ilgilenmişlerdir (McCullough, 2001). Bu araştırmaların çoğu kişiliğin Büyük Beş / Beş Faktörlü modeli (FFM) kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Goldberg, 1990; McCrae ve Costa, 1987), bu çalışmalara ek olarak yeni geliştirilen HEXACO kişilik özelliği modeli de bulunmaktadır (Lee ve Ashton, 2004). Beş Faktörlü kişilik modelleri, daha dar kişilik özelliklerinden oluşan beş sübjektif faktörden oluşmaktadır (McCrae ve Costa, 1987). Bunlar, nevrozizm (duygusal istikrar gibi), dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk faktörleridir (Goldberg, 1990; McCrae ve Costa, 1987). Son zamanlarda, Lee ve Ashton (2004), kişiliğin altı faktörlü bir model kullanarak daha iyi açıklandığını belirtmiştir. Altı boyutlu HEXACO kişilik özellikleri modelinin faktörleri şu şekildedir: dürüstlük – alçakgönüllülük, duygusallık, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık'tır. Bu modelde geleneksel Beş Faktöre dürüstlük-alçakgönüllülük faktörü eklenmiştir. Beş Faktörlü modellerde uyumluluk ve nevrozizm / duygusal istikrarın içeriği, HEXACO'nun dürüstlük-alçakgönüllülük, uyumluluk ve duygusallık faktörleri yeniden düzenlenmiş ve dağılmıştır. Lee ve Ashton'a (2004) göre, dürüstlük-alçakgönüllülük, sinisi, açgözlü ve kendini beğenmiş olma karşısında adil, samimi ve alçakgönüllü olma eğilimini göstermektedir. HEXACO'nun duygusallık faktörü de dayanıklılık, cesaret ve öz güvenin aksine

duyarlılık, hassasiyet, korku ve endişeyle karakterize edilir. HEXACO modelindeki diğer faktörler genellikle Beş Faktörün özellikleriyle benzerdir (Lee ve Ashton, 2004). Dışadönük, çekingenlik ve pasiflik karşısında sosyallik ve neşe ile karakterizedir. HEXACO'nun sorumluluk faktörü, özensiz ve dürtüsel olmakla birlikte dikkatli ve çalışkan olmayı içerir. Son olarak, deneyime açıklık, gelenekselliğe ve yaratıcılık eksikliğine karşı meraklı ve geleneksel olmama ile karakterizedir (Shepherd ve Belicki, 2008).

2.6.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramının Boyutları

Kişilik psikolojisinde ihtiyaç duyulan şey, konunun betimsel bir modeli veya sınıflandırılmasıdır. Bilimsel sınıflandırmaların temel amaçlarından biri, içinde çok sayıdaki özel durumun basitleştirilmiş bir şekilde anlaşılabilceği kapsayıcı alanların tanımlanmasıdır (John ve Srivastava, 1999). Bu nedenle Beş Büyük kişilik özelliklerinin faktörlerinin tanımlanması veya isimlendirilmesi gerekmektedir. Norman'ın (1963) faktör isimleri daha sonraki araştırmalarda sıkça kullanılmıştır, ancak Norman bu özel isimlerin seçiminde teorik bir gerekçe sunma konusunda çok az şey belirtmiştir. Norman'ın isimlendirmesi, genişlik veya kapsamı açısından çok farklıdır (Hampson, Goldberg ve John, 1987) özellikle, sorumluluk ve kültür boyutlarının kapsamı ve genişliğini yansıtmada isimlendirme sınırlı kalmıştır. Dahası, araştırmacılar tarafından "Kültür" Faktör V için bir isim olarak kabullenilmedi, akıl ya da hayal Gücü (Saucier ve Goldberg, 1996b) ya da deneyime açıklık (McCrae ve Costa, 1985b) isimleri uygun görülmüştür. Geleneksel isimlendirmelerin eksikliği hakkında daha fazla şey söylenebilir ancak daha iyi isimlendirmelerin yapılması da zordur (Block, 1995). Geleneksel isimler çok kolay anlaşıldığından, beş boyutun kısa tanımları burada yararlı olabilir (Costa ve McCrae, 1992; John, 1990; Tellegen, 1985).

Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) tarafından beş faktör kişilik envanteri' nin geliştirilmesi- ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması çalışmasında homojen kişilik özelliklerini ölçen ve beş temel faktör altında toplanabilen 15 alt boyut oluşturulmuştur.

- 1- Dışa dönüklük boyutunun alt boyutları:
 - Canlılık: Konuşkan, hareketli, neşeli, canlı, coşkulu
 - Girişkenlik: Atılgan, baskın, sosyal, rahat, faal, yarışmacı, söz geçiren
 - İçe dönüklük: Yalnızlığı seven, mesafeli, topluluğu sevmeyen, sessiz, bireyselci, kendine yeten
- 2- Uyumluluk boyutunun alt boyutları:
 - Yumuşak başlılık/elseverlik: Başkalarını düşünen, merhametli, geçimli, verici, sıcak, anlayışlı
 - Sakinlik: Sakin, serinkanlı, eleştiriye açık, ön yargısız
 - Tepkisellik/ karşıtlık: Şüpheli, karşıt, dik kafalı, kinci, inatçı, tartışmacı
- 3- Sorumluluk/öz denetim boyutunun alt boyutları:
 - Düzenlilik: Düzenli, dikkatli, titiz, ayrıntıcı, programcı
 - Sorumluluk/kararlılık: Öz disiplinli, amaçlı, sorumluluk sahibi, güvenilir, başarı motivasyonu yüksek
 - Kurallara bağlılık: Ağır başlı, otoriteye bağlı, temkinli, görevşinas, geleneksel
 - Heyecan arama: Maceracı, aklına geleni yapan, riske ve tehlikeye açık olan, çılgın
- 4- Nevrotiklik (duygusal dengesizlik) boyutunun alt boyutları:
 - Endişeye yatkınlık: Endişeli, gergin, kaygılı, kolay incinen, başkalarının onayına ihtiyaç duyan
 - Kendine güven: Kararsız, güvensiz, alıngan, kendinden memnun ve emin olmayan
- 5- Deneyime açıklık:
 - Analitik düşünme: İnceleyici, araştırmacı, irdeleyici, düşünen, eleştiren, zeki
 - Yeniliğe açıklık: Değişikliği seven, farklı görüşlere açık, hür düşünceli, deneyimci
 - Duyarlılık: Hassas, ince ruhlu, sanatçı ruhlu, duygulu, nazik

Dışadönüklük (Dışadönüklük, Enerji, Coşku)

Dışa dönüklük – içe dönüklük (Extraversion – Intraversion) . Bu faktörün özellikleri, Eysenck'in, Dışadönüklük boyutu ile oldukça fazla benzerlik göstermekte

ve temelde hayat dolu, heyecanlı, neşeli, konuşkan, girişken ve sosyal olma gibi özellikleri içermektedir. Dışadönüklük daha çok kişiler arası ilişkilerde sosyal uyaranların miktarı ile ilişkilidir. Ayrıca sosyallik ve insanlarla birlikte olmayı sevme, eğlenceyi sevme, liderlik, güç, istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bu faktörü temsil etmektedirler.

Nevrotiklik (Duygusal Dengesizlik, Nevrotisizm, Olumsuz Etki, Sinirlilik)

Duygusal Denge – Dengesizlik (Emotional Stability): McCrae ve Costa (1987), nevtosisizmin temelinde sinirli, anksiyete, depresyon, kızgınlık, güvensizlik, sıkıntı, endişe gibi olumsuz duyguları içerdiğini işaret etmektedir. Matthews, Derryberry ve Siegle (2000) ise nevtosisizmi, rasyonel olmayan, gerçek dışı otomatik düşünceler ve başa çıkma mekanizmalarında yetersizlik olarak açıklamaktadırlar.

Uyumluluk (Uyumluluk, Özgecilik, Sevgi)

Yumuşak Başlılık – Düşmanlık (Agreeableness – Hostility) . Bu faktörün olumlu ucunda nazik, ince, saygılı, güvenli, esnek, açık kalpli ve merhametli gibi özellikler bulunmaktadır. Yumuşak başlılık boyutu da kişiler arası ilişkilerde temel bir faktördür. Araştırmacılar bu faktörü güven, dürüstlük, elseverlik, uyma / itaat, alçakgönüllülük ve merhametlilik alt boyutları ile tanımlamaktadır. Yumuşak başlılık faktöründe yüksek olan kişiler, başkalarını seven, verici olan, sosyal ilgisi olan insanlardır.

Sorumluluk (Öz-disiplin, Kontrol, Kendini Kısıtlama)

Öz Denetim / Sorumluluk – Yönsüzlük / Dağımlık (Conscientiousness – Undirectedness). Costa, McCrae ve Dye (1991), bu faktörü tanımlamak için yön kavramını kullanmıştır. Çünkü bu boyutun hem ilerletici hem de ketleyici yönlerinin bulunduğunu belirtmektedirler. Faktörün ilerletici yönü, başarıya duyulan ihtiyaç ve aksiyon, çalışma yönündeki kararlılık, ketleyici yönü düzen, titizlik ve tedbirlik özelliklerinde ortaya çıkmaktadır. Bu faktörü temsil etmek üzere yeterlilik, düzen, titizlik, görevşinaslık, başarı çabası, öz-disiplin ve tedbirlik alt boyutları önerilmiştir (Somer ve diğ., 2002).

Açıklık (Deneyime Açıklık (Özgünlük, Açık fikirlilik)

Gelişime Açıklık / Zekâ – Gelişmemişlik (OpennessToExperience / Intellect) . Beşinci faktör, modelde araştırmacıların üzerinde en az görüş birliğine vardıkları

faktördür. Bu faktör bazı araştırmacılar tarafından zekâ, diğer bazıları tarafından kültür ve bazıları tarafından da deneyime açıklık olarak adlandırılmıştır. Faktörün tanımlayıcı özellikleri arasında analitik, karmaşık, meraklı, bağımsız, yaratıcı, liberal, geleneksel olmayan, orijinal, hayal gücü kuvvetli, ilgileri geniş, cesur, değişikliği seven, artistik, açık fikirli gibi sıfatlar yer almaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Costa, McCrae ve Dye'a (1991) göre McCrae ve Costa'nın özellikle Beş Faktör Modeline dayalı olarak geliştirdikleri beş boyutun altışar alt boyutları şu şekildedir:

- 1- Nevrotiklik boyutunun alt boyutları: Anksiyete, Düşmanlık, Depresyon, Öz farkındalık, Düşünmeden hareket etme, Kırılganlık
- 2- Dışadönüklük boyutunun alt boyutları: İçtenlik/ samimiyet, Girişken, Kendine güven, Hareketlilik, Heyecan arayan, Pozitif duygular
- 3- Açıklık boyutunun alt boyutları: Hayal gücü, Estetik, Hissiyat, Aksiyon/ eylem, Fikir üretme, Değer vermek
- 4- Uyumluluk boyutunun alt boyutları: Güvenilir, Doğruluk/dürüstlük, Özgecilik/başkalarını düşünme, Riayet/Uyumluluk, Alçak gönüllü, Yumuşak başlılık
- 5- Sorumluluk boyutunun alt boyutları: Kabiliyet/beceri, Düzenli/tertipli, Sorumluluğu bilme, Başarıya ulaşmak, Öz disiplin, İhtiyatlı/ tedbirli

Kısaca, Dışadönüklük boyutu sosyallik, etkinlik, girişkenlik ve olumlu duygusallık gibi özellikler içeren sosyal ve dünyevi bir yaklaşımı tanımlar. Uyumluluk boyutu, özgecilik, şefkat, güven ve alçakgönüllülük gibi özellikleri içerir. Sorumluluk boyutu, görev ve amaca yönelik; hareket etmeden önce düşünmek, hazlarını ertelemek, normları ve kuralları takip etmek ve görevleri planlamak, organize etmek ve önceliklendirmek gibi davranışları kolaylaştıran sosyal olarak öngörülen dürtü kontrolünü tanımlar. Nevrotisizm, duygusal istikrarı ve hatta ılımlı olmayı endişeli, gergin, üzgün ve gergin hissetmek gibi olumsuz duygusallıkla karşılaştırır. Son olarak, deneyime Açıklık, bireyin zihinsel ve deneyimsel yaşamının genişliğini, derinliğini, özgünlüğünü ve karmaşıklığını tanımlar (John ve Srivastava, 1999).

Saucier ve Goldberg (1996a) ve Hofstee, Kiers, De Raad, Goldberg ve Ostendorf (1997) tarafından tercih edilen I'den V'ye kadar numaralandırma kuralı, sözcüksel çalışmalardaki faktörlerin görece büyüklüğünü yansıttığı için yararlıdır.

2.6.3 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ölçülmesi

Kişilik ölçeklerinin tarihsel seyri incelendiğinde, geliştirilen ilk kişilik ölçeklerinin (Woodworth'un 1917'de yayımlanan kişilik envanteri gibi) birçok özelliği bir arada ölçen daha çok geniş kapsamlı (broad-bandwidth), bütünsel yaklaşımlara sahip olduğu görülür (Somer, Korkmaz ve Tatar,2002). Goldberg (1999)' a göre ilerleyen yıllarda kişilik alanındaki araştırma verilerinin birikmesi ile çok sayıda dar kapsamlı fakat belirli kişilik boyutlarını derinlemesine (highfidelity) ölçen (Örn. Başarı motivasyonu, doğmatizm, kontrol odağı, öz saygı, alana bağımlılık-bağımsızlık, risk alma vb.) kişilik ölçeklerinin ortaya çıktığı görülmektedir. MMPI türündeki ölçekler ise, dar kapsamlı ama çok sayıda boyutu bünyesinde birleştiren geniş kapsamlı kişilik envanterlerine örnek oluşturmaktadır. MMPI türündeki psikopatoloji oryantasyonlu kişilik ölçeklerini takiben, sonraki yıllarda normal kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik olarak çok sayıda alt boyutu olan ancak bunları daha az sayıda üst boyutta birleştirerek yorumlama olanağı sağlayan kişilik envanterleri geliştirilmiştir. Örneğin Cattell'in 16 PF'i, McCrae ve Costa'nın NEO'su gibi. Bu tür normal kişilik özelliklerini ölçen envanterlerin, endüstri ve rehberlik psikolojisi alanlarındaki ciddi kullanım potansiyellerine bağlı olarak popülariteleri giderek artmaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

1980'lerin başında Costa ve McCrae'nin 3 kişilik özelliği boyutu olan nevrozizm, dışadönüklük ve deneyime açıklık'ı ölçmek için geliştirilen NEO Kişilik Envanteri 1985'te yayınlanmıştır (John ve Srivastava, 1999). Costa ve McCrae (1976), Cattell'in ilk terimsel çalışmalarından olan 16PF'nin (Cattell ve diğ., 1970) kümelenme analizleri ile çalışmalarına başlamıştır. Yapılan analiz çalışmalarında dışadönüklük ve nevrozizm boyutları uyum göstermiş ve aynı zamanda Costa ve McCrae'yi Açıklık boyutunun önemine inandırmıştır (Costa ve McCrae, 1976).

1983'te Costa ve McCrae, NEO sisteminin Beş Büyük faktörden üçüne çok benzediğini, ancak uyumluluk ve sorumluluk alanlarındaki özellikleri içermediğini fark etti. Bu nedenle modeli, uyumluluk ve sorumluluğu ölçen ön ölçekler ile genişletmişlerdir (John ve Srivastava, 1999). Bazı çalışmalarda, McCrae ve Costa (1985a, b; 1987)'nın beş ölçeğinin beş büyük kişiliğin sıfat temelli ölçütleri ile birleştiği görülmüştür ancak açıklık kavramı sözcük analizlerinden ortaya çıkan akıl veya hayal faktöründen daha geniş görünmektedir (Saucier ve Goldberg, 1996b). Birçok makale de beş faktörün, Block's (1961/1978) California Yetişkin Q-setindeki

kişisel derecelendirmelerde olduğu gibi çeşitli diğer kişilik anketlerinde de ortaya çıktığı görülmüştür (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 1990).

Başlangıçtaki NEO Kişilik Envanteri; nevrozizm, dışadönüklük ve açıklık yönlerini ölçmek için ölçekler içermekte, ancak yeni eklenen uyumluluk ve sorumluluk yönleri için ölçek içermemektedir (Costa ve McCrae, 1985). 1992’de Costa ve McCrae, her bir Beş Büyük boyutun her bir faktörün altı spesifik yönüyle, farklılaştırılmış ölçüme uygun olan 240 maddelik revize edilmiş NEO Kişilik Envanterini yayınladı (NEO PI-R; Costa ve McCrae, 1992). Her bir faktörü tanımlayan altı özellik ve aynı zamanda sözcüksel araştırma ile bağlantıları gösteren yüksek korelasyonlu özellik sıfatını içermektedir. NEO PI-R, test yapısının hem faktör analizi hem de çoklu yöntem ile geçerlik çalışması yapılarak, orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkin örnekleri de geliştirilmiştir ve ölçekler iç tutarlılık, eş ve akran derecelendirmelerine karşı uyum ve ayırt edici geçerliliğini sağlamıştır (Costa ve McCrae, 1992; McCrae ve Costa, 1990).

Birçok araştırma uygulaması için NEO PI-R oldukça uzundur. Daha kısa bir ölçüm sağlamak için, Costa ve McCrae (1992), NEO PI’nin 1985 versiyonunu madde faktör analizine dayanarak kısaltılmış bir versiyon olan 60 maddelik NEO-FFI’yi geliştirdi (Costa ve McCrae, 1985). FFI’ nin 12 maddelik ölçeğin analizde beş faktörün her bir faktörüne en fazla yüklenen maddeleri içermektedir. Ölçeğin madde içeriği, boyutların içerik kapsamını sağlamak için ayarlanmıştır ancak bununla birlikte, her bir faktörü tanımlayan altı özelliğin her birini eşit olarak temsil etmez. Örneğin, uyumluluk ölçeği, özgecilik yönünden beş madde, uyum gösterme yönünden üç madde, güven başlığından iki madde, yumuşak başlılık ’tan bir madde, dürüstlük yönü için bir madde ve alçakgönüllü için hiç madde içermemektedir. Beş faktör için bildirilen güvenilirlik analizi ortalaması .78’dir (Costa ve McCrae, 1992).

Araştırmacılar arasında yaygın olan Beş Büyük’ün ilk örneği kişilik özelliklerini ölçen kısa bir ölçüm aracına olan ihtiyacı karşılamak için John, Donahue ve Kentle (1991) Beş Büyük Envanteri geliştirdiler. 44 maddelik BFI, uzman değerlendirmeleri ve gözlemci kişilik özellikleri değerlendirmeleri ile faktör analiz doğrulamasıyla geliştirilen örnek tanımları sunmak için geliştirilmiştir (Benet-Martinez ve John, 1998). Amaç, bireysel özelliklerin daha farklı bir şekilde ölçülmesine ihtiyaç duyulmadığında beş boyutun verimli ve esnek bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayacak kısa bir ölçek oluşturmaktır dolayısıyla kısa ölçekler sadece test süresini

değil, aynı zamanda kişinin yorulup, bıkmasını da önler çünkü test uzun olduğunda doğru yanıt alamama riski artmaktadır (Burisch, 1984). BFI (Benet-Martinez ve John,1998), sıfatları tek madde olarak kullanmaz; çünkü bu tür maddeler, tanımlara veya ayrıntılara eşlik ettiğinden daha az tutarlı olarak yanıtlanır (Goldberg ve Kilkowski, 1985). Bunun yerine, BFI (Benet-Martinez ve John,1998) Beş Büyük'ün örnek sıfatlarına dayanan kısa cümleler kullanır (John, 1989, 1990). Bir veya iki örnek sıfat özelliği, ayrıntılandırılmış, açıklayıcı veya kavramsal bilginin eklendiği madde çekirdeği olarak işlev görür. Örneğin, açıklık sıfatının orijinali BFI maddesi “Orijinal, yeni fikirler üretir” veya sorumluluk sıfatı, “Görevi bitirene kadar sabırlı olmak” şeklinde belirtilir. Böylelikle, BFI (Benet-Martinez ve John,1998) maddeleri, belirsiz veya çoklu anlamlar gibi bazı risklerden kaçınarak, sıfat öğelerinin kısaltılması ve sade olmasının avantajlarını korurlar (John ve Srivastava, 1999).

Beş Büyük kişilik özelliklerinin tarihsel gelişimi içerisinde baktığımızda en genel manada Goldberg'in (1992) TDA, Costa ve McCrae'nin (1992) NEO anketlerini ve Benet-Martinez ve John (1998) BFI'si bulunmaktadır ancak Beş Büyük 'ü değerlendirmek için çeşitli başka ölçüm araçları da mevcuttur. Örneğin; Digman (1989), çocuk ve ergenlerde kişiliğin değerlendirilmesi için birkaç farklı sıfat kümesi oluşturmuştur. John ve diğerleri (1994), ergenlerde Beş Büyük kişilik özelliklerini ölçmek için, annelere uygulanan California Child Qsort'taki kişilik özellikleri puanlarını kullanarak geliştirmişlerdir. Loehlin, McCrae, Costa ve John (1998), davranışlarda genetik araştırmalar için California Psikolojik Envanterinden (Gough, 1987) ve Sıfat Kontrol Listesinden özel olarak oluşturulan Büyük Beş ölçeğini kullandılar. Büyük Beş'i destekleyen bir başka kişilik envanteri, Hogan Kişilik Envanteri'dir (Hogan, 1986).

Genel olarak, NEO ölçekleri onaylanmış en iyi Beş Büyük Kişilik özelliklerini ölçen araçlardır (John ve Srivastava, 1999). Goldberg (1992) tek sıfat kelimelerinden oluşan 100 maddelik TDA da en yaygın kullanılan ölçektir. Son olarak, Benet-Martinez ve John (1998) BFI ise kısa cümle ögesi formatında olduğu için Goldberg'in tek sıfat öğelerinden daha kavramsal ve çok fazla zaman almaması açısından avantaj sağlamaktadır ayrıca NEO ölçeklerinde kullanılan cümle biçiminden daha az karmaşıklık sağladığı için araştırma ortamlarında sıkça kullanılmaktadır (John ve Srivastava, 1999).

Bu araçların psikometrik özellikleri hakkında bir dizi çalışma yapılmıştır ve birkaç çalışma da ölçüm araçları karşılaştırılmıştır (Benet-Martinez ve John, 1998; Goldberg, 1992; McCrae ve Costa, 1987). Karşılaştırma amacı ile yapılan bir çalışmada örneklem grubu, Kaliforniya Berkeley Üniversitesi'nde Goldberg (1992) TDA, Costa ve McCrae (1992) NEO-FFI ve Benet-Martinez ve John (1998) BFI'yi tamamlayan 462 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Üç ölçeğin de önemli uyum geçerliliğinin olması beklense de, dışadönüklük ve açıklık boyutlarında bazı ince fakat önemli farklılıklar bulunmaktadır. Dışadönüklük boyutunda yer alan içtenlik/samimiyet bölümü ölçeği, aynı zamanda uyumluluk boyutu ile de ilişkilidir (Costa ve McCrae, 1992). Buna karşın, Goldberg (1992) ve John (1990), içtenlik/samimiyet ile ilgili özellikteki sıfatların uyumluluk boyutuna dahil edilmesine rağmen uyumluluktan ziyade dışadönüklük boyutu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Benet-Martinez ve John (1998) BFI'nin açıklık ölçeği, Costa ve McCrae'nin (1992) Değerler ve Faaliyetler yönleriyle ilgili maddeleri içermez. Üniversite öğrencisi örneklem gruplarında, liberal değerlere karşı muhafazakâr değerleri ölçmek için hazırlanan ön BFI maddeleri (değerler bölümü için) ve davranışsal esnekliği (Eylem bölümü için), BFI Açıklık ölçeğindeki diğer maddeler ile uyum sağlamamaktadır (John ve diğ., 1991). Yapılan çalışmalar kişilik ile ilgili özelliklerin beş faktörde tasniflenebildiğini göstermiştir. Bu faktörler dışadönüklük, duygusal denge/nevrotizm, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak birçok kültürler arası çalışmada doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). NEO-FFI ve TDA ile karşılaştırıldığında BFI'nin avantajlarından biri, uygulama süresindeki verimliliğidir. Ayrıca, BFI maddeleri NEO-FFI maddelerinden daha kısa ve daha kolay anlaşılırdır (Benet-Martinez ve John, 1998). TDA'daki 100 sıfat da kısa sürüyor; ancak, tek özellikli sıfatların anlamları belirsiz olabilmektedir. Ancak katılımcı için zaman sıkıntısı yok ise, katılımcılar iyi eğitilmiş ve tecrübeli ise ve araştırma konusu Beş Büyük kişilik özelliklerinin birden çok yönün değerlendirilmesini gerektiriyorsa o zaman 240 maddelik NEO PI-R en kullanışlı ölçüm aracıdır. Aksi takdirde, 44 maddelik BFI, 60 maddelik NEO-FFI ve 100 maddelik TDA da en azından etkin ve kolay anlaşılır olan Beş Büyük kişilik özelliklerini ölçebilir (John ve Srivastava, 1999).

Özetlersek; günümüze kadar Beş Büyük Kişilik özellikleri kuramının tanımladığı kişilik boyutlarını belirlemek için birçok ölçme aracı geliştirilmiştir. Bu araçlardan

en kapsamlı olanı Costa ve McCrae (1992) tarafından geliştirilen NEO Kişilik Envanteri (NEO-PI) ve Revize edilmiş NEO Kişilik Envanteri (NEO-PI-R)'dir. Envanter 240 maddeden oluşmakta ve cevaplanma süresi yaklaşık olarak 45 dakikadır. Yine Türkiye'de Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE) 17 alt boyutu içeren 220 madde ile beş faktörlü bir yapıyı ölçmektedir. 5FKE de NEO-PI-R gibi yaklaşık 40–45 dakikada cevaplanmaktadır. Adı geçen iki ölçek Beş Büyük Kişilik özellikleri kuramında tanımlanan geniş alt boyutları ölçmek için ideal olsa da, sadece kişilik özelliklerinin boyutlarını araştırmak isteyen araştırmacılar için gerekli pratikliği sağlayamamakta ve katılımcılar bir süre sonra cevaplarken kendilerini daha az samimiyetle ifade etmektedirler. Bu yüzden adı geçen ölçme araçlarında bu problemi azaltmak için test içine yalan maddeleri katılmaktadırlar. Ayrıca bu ölçeklerin nasıl puanlanacağı ve değerlendirileceğinin ölçeği uyarlayan/geliştiren araştırmacılar tarafından paylaşılmaması bu konuda araştırma yapmak isteyenler için bir sınırlılık olarak durmaktadır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Bacanlı ve diğerleri (2009) tarafından kişilik özellikleri araştırmalarında kullanılmak üzere pratik, ekonomik ve katılımcılar tarafından kısa sürede cevaplanabilecek Beş Büyük Kişilik Özellikleri Kuramını temel alan bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Aracın (Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi) geliştirme sürecinde Türkçede kişilik özelliklerini tanımlayan birbirine zıt sıfat çiftlerinden yararlanılmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak geliştirilen ölçeklerden biri de Gosling ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen On-Maddeli Kişilik Ölçeği'dir (OMKÖ; Ten-Item Personality Inventory). Ölçek, on maddeden oluşmaktadır ve her bir maddede benzer anlama gelen iki sıfat bulunmaktadır. Bu yöntemden dolayı OMKÖ maddelerinin karmaşık cümle yapılarından uzak olduğu ifade edilebilir. OMKÖ'nün İngilizce, İspanyolca (2 versiyon), Çince, Korece, Japonca, Almanca, Farsça, Fransızca, İtalyanca, Portekizce, Hollanda (2 versiyon), Norveç ve İsveç versiyonları bulunmaktadır (15). Ölçeğin tüm versiyonlarında 10 madde bulunmaktadır. Ölçek maddeleri, yedi derecelmeli Likert tipinde yanıtlanmaktadır (Atak, 2013)

2.7 BENZER ARAŞTIRMALAR

2.7.1 Affetme İlgili Araştırmalar

Yapılan alan yazın taraması sonucunda, Walker ve Gorsuch (2002)'un çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ile affetmenin boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında, özellikle duygusal dengeye karşı nevrozizm düzeyinin yüksek olduğu kişilik özelliğinin affetme eğilimi ile ilişkili olduğunu ve diğer kişilik faktörlerinin de affetme eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca içe dönük kişiliklerin, başkalarından af dileme konusunda daha az istekli oldukları görülmüştür ancak dışadönük kişilikler ile başkaları affetme arasında bir ilişki olmadığı, deneyime açıklık ile başkalarını affetme arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yumuşak başlılık, başkalarından ve Tanrı'dan af dileme ile önemli ölçüde ilişkiliyken başkalarını affetme durumu ile ilişkili bulunmamıştır. Bununla birlikte, sorumluluk ile affetme (başkalarının affedilmesi ve Allah'tan af dileme) arasında pozitif bir ilişki vardır.

McCullough ve diğerleri (1997) ile McCullough ve diğerlerinin (1998) yaptıkları araştırmaya göre narsizm, affetmeyi zorlaştıran kişilik özelliklerinden biridir. Affetmenin sosyal bilişsel belirleyicileri ile ilgili modelde, empati ve affetme arasında ilişki bulunduğu vurgulanmıştır.

Cornish ve Wade (2015) yaptığı çalışmada; kendini affetme, ikili ilişkiler ve ruhsal sağlık ile ilişkilidir ve başkalarına zarar verenler/kabahatli kişiler için de değerli bir tedavi amacı olmaktadır. Araştırmacılar teorik ve deneysel literatürü kullanarak sorumluluk, pişmanlık duygusu, iyileşme ve yenilenme gibi terapötik bileşenlerden oluşan modeller ve öneriler sunarlar. Son olarak, araştırmacılar savaş gazilerine, madde bağımlılığı tedavisi görenlere ve mahkûmlara kendini affedebilme becerilerinin uygulanmasını önermektedirler.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis'in (1995) araştırmasında, anne-baba sevgisinden mahrum kalan genç ergenlerin affetme becerileri incelenmiştir. Çalışma 1'de, affetme vaadine dayanan dört günlük bir atölye çalışmasına katılan 48 üniversite öğrencisinden veri alındı. Çalışma 2'de, Enright ve İnsani Gelişme Çalışma Grubu (1991) affetme modelinin uygulandığı altı günlük bir atölye çalışmasına katılan 45 üniversite öğrencisinden veri alındı. İlgili tüm öğrenciler kendilerini, anne-baba

sevgisinden yoksun bırakılmış olarak düşünüyorlardı. Çalışma 1’de, sonuçlar mütevazı etkileri gösterdi. Deneysel gruba, kontrol grubuna göre daha umutlu ve daha affedici bulunmuştur. İlk çalışmadan daha kapsamlı bir program olan 2. Çalışmada sonuçlar da daha geniş kapsamlıydı. Deneysel grubunda anksiyete bakımından kaygı düzeyi düşük, affetme düzeyi, ebeveynlere yönelik olumlu bakış açısı, umut ve benlik saygısı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Kim ve Enright (2015) çalışması, Frise ve McMinn’in (2010) yaptığı araştırmaya bir yanıt, tepki verilmek üzere yapılmıştır. Akademisyenlerin affetmeye dair görüşlerini inceledi ve din bilimcilerin (ilahiyatçıların), barışma/uzlaşmanın affetmenin gerekli bir parçası olduğu görüşüne doğru yöneldiği ancak psikologların genel olarak iki kuramı birbirlerinden ayırdıklarını gördüler. Öznel affediciliğin bir süreç olduğu ve kişiler arası affetmenin aksine bir süreklilik gerektirdiği vurgulanmaktadır. Din bilimciler kişiler arası affetmenin ilahi affetmeden ayırt edilmesi gerektiğini savunurlar. Koşulsuz aşk affetmede çok etkilidir; ilahi mağfiret ise koşulsuz aşkın yanısıra günahların affedilmesine dayanmaktadır. Bu ayırım, hem teologlar hem de psikologlar için çok önemlidir. İnsanların pişmanlık ile Tanrı’ya tövbe etmeleri affedildikleri hissine yol açmaktadır, kişiler arası ilişkilerinde de hata yapan kişiyi affetme istediği ve cesareti herhangi bir nedenle kırılmamalıdır.

Hanke ve Fischer (2013) bu çalışmada Enright Affetme Envanteri’nin (EFI) ülke düzeyindeki korelasyonlarına ilişkin bir meta-analizini yaparak; (1) Toplumlar arasında affetme konusunda farklılıklar olup olmadığı, (2) Toplum düzeyinde kavramsal değişkenlerin bu farklılıkları açıklayabileceği ve (3) Kişiler arası affetme kavramının toplum içindeki yaşanan sosyal durumlar içinde geçerli olup olmadığı araştırmıştır. Elde edilen bulgularda öznel iyi oluş ile affetmek arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

Enright and the Human Development Study Group’un (1996) araştırmasında; affetmeyi sağlayan ve affetmenin üç kavramı, affetme, başkalarının affetmesi ve kendini affetme tanımlandı ve tartışıldı. Her kavram psikolojik danışmanlığa uygun olarak tanımlanmış bu nedenle insanların affetme sürecinin nasıl ilerlediğini psikolojik bir çerçeve içinde açıklamıştır. Affetme stratejilerini kullanan danışmanın üç kavramı da affetme sürecinde nasıl yürüteceği açıklanmaktadır.

Fehr, Gelfand ve Nag'e (2010) göre affetme, sosyal, kişilik, klinik, gelişimsel ve örgütsel perspektiflerden psikologlar arasında yaygın bir ilgi görmüştür. Büyük ilerlemelere rağmen, affetme literatüründe az sayıda deneysel çalışmalar bulunmaktadır. Bu amaçla, kişilerarası affetme (yani, tek bir suçlunun tek bir mağdur tarafından affedilmesi) ile ilişkilerini incelemek amacıyla 175 çalışma ve 26.006 katılımcının sonuçlarına meta analiz yapılmıştır. Mağdur kişilerin (a) Düşünceleri, (b) Etkilenme düzeyleri ve (c) Yapılan hataya karşı kendini tutmaları gibi her durumsal düzenleyici unsurlardan oluşan ve üç kısımdan oluşan bir tipoloji önerilmiştir.

Hall ve Fincham'a (2005) göre; kişilerarası affetme araştırması hızla ilerlemekle birlikte, kendini affetme konusunda çok az kavramsal veya deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu konudaki araştırmaları artırmak için kendini affetmenin kavramsal bir analizi yapılırken, kişiler arası affetme tanımlanır ve kendini affetme ile sözde kendini affetme kavramları ayırt edilir. Kişilerarası etkileşimde yapılan bir hatanın arkasından kendini affetme süreçleri tanımlanır ve kendini affetmek için etkili olan duygusal, sosyal-bilişsel ve hata ile ilişkili belirleyiciler tanımlanmaktadır.

Harper ve diğerlerinin (2014) çalışmasında, REACH Affetme müdahale yöntemlerinden uyarlanmış toplamda 6 saat süren, kendine kendine yardıma yönelik bir çalışma kitabının etkililiğini araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini seçkisiz atama yöntemiyle belirlenen 41 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara çeşitli affetme ölçekleri uygulanarak 3 aşamada değerlendirildi. Katılımcıların farklı durumlara ilişkin affetmeye yönelik olumlu davranışlarında ve affetme eğilimlerinde artış görülmektedir. Ayrıca, REACH müdahale yöntemlerinin grup çalışmalarında da etkili olduğu görülmüştür.

Hornsey, Wohl ve Philpot'a (2015) göre; son otuz yılda grup liderlerinin, liderliğini yaptığı grubun hatalarına ilişkin resmi olarak özür dileme durumu artmaktadır. Bu özürlerin yaygın olarak affetme ve uzlaşmaya yol açtığı varsayılmaktadır, ancak toplu özür dilemenin sonuçlarının deneysel incelenmesi henüz emekleme aşamasındadır. Bu çalışma da, toplumsal özür dilemenin gruplar arası affetmeye yol açtığı varsayımı röportaj çalışmaları, anket çalışmaları ve deneyler çalışmaları gibi bir dizi yöntem ile araştırılmıştır. Gruplar arası düzeyde özür dileyen bir bağlantının kestirilmesinin nedenleri ayrıntılı olarak ele alınmış ve uzlaşma ve pişmanlık işareti vermenin en iyi sonuçlarına ilişkin imkânlar tartışılmıştır.

Kim ve Enright (2014) ise; Affetme literatüründe kendini affetme kavramı üzerine yapılan fazla çalışma bulunmamaktadır. Kendini affetme, kendimize yönelik hissettiğimiz olumsuz duygularla bilinçli ve adaletli bir şekilde baş edebilmektir. Kendini affetme kavramı teolojik ve psikolojik olarak araştırılırken 4 soruya cevap aranmıştır: (a) Kendini affetmenin ilahi (Allah'ın affetmesi) affetmeden farkı var mıdır? (b) Kendini affetmenin niteliği nedir? (c) Kendini affetme eleştirilerini rasyonel olarak ele alabilir miyiz? (d) Kendini affetme ilahi ve kişiler arası affetme ile ilişkili midir? Bu soruları ele aldıktan sonra, kendilerini affetmeyi düşünen danışanlar ile çalışan danışmanlar için dört uygulama önerilmektedir. Affetmenin bir çeşidi olan kendini affetme ile ilgili çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Kendini affetme yöntemlerini bilen danışmanlar sayesinde birçok danışanın duygusal sağlığı artırılarak, kendine yönelik olumsuz duygularıyla baş etmesi sağlanabilir.

Lee ve Enright'in (2009) çalışmasında, kendi babası tarafından olumsuz davranışlar ve öfke duygusu ile büyümüş bir babanın kendi çocuğuna karşı davranışlarını nasıl kontrol edebileceği ve babasını nasıl affedebileceği araştırılmıştır. 2-7 yaş arası en az bir çocuğa sahip 80 evli babaya Açılış Anketi, Enright Affetme Ölçeği, Aile Kökenini İncitme Ölçeği, Çocuk Öfke Ölçeği ve Durumsal Sürekli Öfke envanterleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendi babaları tarafından yaralanan ve oğullarının 2 ila 7 yaş arasında olan 20 babanın affediciliği ile algılanan haksız muamele ve çocuğa öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lin, Enright ve Klatt'ın (2013) çalışmasında, annelerine güvensiz bağlanmış genç yetişkinler üzerinde affetme müdahale yöntemlerinin etkililiği incelenmiştir. Tayvan'daki dört üniversiteden 27 öğrenciyle deney ve kontrol grubu oluşturuldu. Gruplara ön test, son test ve 8 hafta sonra izleme testi uygulandı. Çalışmanın sonucunda, affetme müdahale oturumlarına katılan katılımcıların, bağlanma güvenliği, affetme, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısında kontrol grubundaki katılımcılardan daha fazla gelişme gösterdikleri bulunmuştur.

McCullough'a (2001) göre affetme, hata yapan birine karşı olumsuz sosyal davranış değişikliğidir. Affetmeye eğilimli olan insanlar, daha hoş, daha duygusal olarak istikrarlı olma eğilimindedir ve bazı araştırmalar, onların affetme eğiliminde olmayan insanlara göre daha manevi veya dine eğilimli olduğunu ileri sürmektedir. Hata yapan kişiye karşı empati, hata yapan kişi ve durumu vahim hale getirme,

büyütmek ve yaşanan negatif durumu tekrar tekrar düşünüp, hatırlamak gibi bazı psikolojik süreçler affetmeyi ya teşvik etmekte ya da engellemektedir.

Menahem ve Love'e (2013) göre psikoterapide affetme hem kabahatliye karşı kızgınlığa izin vermek hem de kızgınlık duygusunun farkındalık ve empati ile değiştirilmesi sürecidir. Yapılmış olan hatalara daha geniş bir perspektiften bakarak ruhsal ve bilişsel bakış açısını değiştirmek yapılan hatadan mağdur olan kişiler üzerindeki negatif etkileri azaltır ve yaşam kaliteleri artırılabilir. Bu anlayışı edinen mağdur kişi geçmişteki acılar ve kızgınlıklara yapışmaktan kaynaklanan acıları aşan Buda anlayışına doğru ilerler. Affetme ile kişi kendine ve çevresine karşı daha barışçıl olmakta ve mutluluk düzeyi artmaktadır.

Woldarsky Meneses ve Greenberg'in (2014) yaptığı çalışmanın amacı, kişilerarası affetme grup oturumlarında uygulanan içeriğin sonuçlarını incelemektir. Araştırma, çeşitli duygusal yaralanmalar (yakın bir ilişkilerdeki eşlerden birinin aşırı incinip kızmasına sebebiyet veren ve beklentileri engelleyen bir hatanın yapılması gibi) yaşayan 33 çifte 10-12 seanstan oluşan duygu odaklı çift terapi uygulaması ile yapılmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, 33 çiftin terapileri kaydedilen 205 video analizlerine dayanmaktadır. Oturumlarda şu 3 unsur üzerinde durulmuştur: a- İnciten eşin mahcubiyetini ifade etmesi, b- İncinen eşin itiraf eden mahcubiyeti anlayıp, kabul etmesi, c- İncinen eşin affettiğini söylemesi. Ölçüm araçları olarak Enright Affetme Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği ve Kişilerarası Güven Ölçeği kullanılmıştır.

Noreen, Bierman ve MacLeod'a (2014) göre affetme, sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde, gereksiz çatışmaların önlenmesinde ve kişinin hayatında daha ileri gidebilme kabiliyetinde önemli bir rol oynamaktadır. Neden bazı insanlar affetmeyi ve unutmayı diğerlerine göre daha kolay yapabiliyor? Bu çalışmada affetme ve unutmada arasındaki ilişki araştırılmıştır. İlk oturumda 30 katılımcı, bir dizi hayali olayda mağdur olduklarını ve hatalı kişiyi affetme konusunda kararsız olduklarını belirttiler. Çalışmanın sonucunda affedilen olayların daha çabuk unutulduğu gözlemlendi. Aksine, affedilmemiş olan olaylarda unutmada daha az olmaktadır. Sonuç olarak, affetme ve hatırlama ile unutmada ilişki bulunmaktadır.

DeCaporale-Ryan ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada orta yaşlı ve yaşlı eşler arasındaki affetmeye yönelik sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Affetmek çok önemlidir çünkü geçmişte yapılan hataların sık sık hatırlanması, tekrar tekrar

düşünmek kişinin iç huzurunu (Callaby, Coleman, ve Mills, 2012) ve duygusal sağlığını tehlikeye atmaktadır. Bu çalışmada 67 kadına Enright Affetme Ölçeği (EFI) ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara EFI ile birlikte, dini baş etme, depresyon, öfke, kaygı ve evlilik doyumu ölçekleri de uygulanmıştır. EFI, sağlam psikometrik özellikler gösterdi. Affetme puanı, dini başa çıkma haricinde diğer tüm değişkenlerle anlamlı olmayan ve ters ilişkili bulunmuştur.

Van Tongeren ve diğerlerine (2015) göre; yakın ilişkiler yaşama anlam katan bir kaynaktır. Kişilerarası yapılan hatalar, yakın ilişkilerdeki bu anlam duygusunu bozabilir. Bu duygusal anlamı tekrar kazanmak ve ilişkilerini yeniden düzeltmek için affetme yol-yöntemlerini kullanabilir. Affetme ilişkileri düzeltmeye yardımcı olmakta ve böylece ilişkilerin duygusal anlamı üzerindeki olumlu etkileri sağlamaktadır. Çalışma 1’de 491 katılımcının bir hata sonrası affetme eğilimi ve affetme derecesinin yaşamdaki anlam ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik 210 çiftin 6 aylık boylamsal çalışmasının sonucunda, düzenli olarak eşini affeden eşlerin zamanla yaşamın anlamında artış olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, karşılıklı olarak hatalarını kabullenen çiftlerde affetme daha çabuk olur ve ilişkide kaybolan anlamı kazanmaları daha kolay gerçekleşmektedir. Bu sonuçlar, affetmenin, kişilerarası hatalardan sonra hayata dair anlam hissi yarattığına dair önemli bir kanıttır.

Walton’e (2005) göre affetme, iyileşmeyi kolaylaştırdığı için terapi sürecinde işlevseldir ancak kişilerarası/ilişkisel veya bağımsız/kendisini geliştiren bir süreç için kavramsallaştırılmasına ilişkin tanım farklılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada affetme, hatalı olan kişinin özür dileme veya suçunu inkar etmeyle ilişkili olarak kişilerarası süreç için kavramsallaştırılmıştır. Yine de bağımsızdır. Özür dilemeyen veya özür dileyemeyecek durumda olan kabahatli kişilerin mağdur ettikleri kişileri iyileştirmeye yönelik geliştirilen bir model tanımlanmıştır. Bu uygulama ile mağdur olan kişi yaşadığı mağduriyetin üstesinden kendine kendine gelmeyi başarabilir.

Wilks, Neto ve Mavroveli’e (2015) göre; duygusal zeka, affedici olma ve minnettarlık duygusu psikolojik ve sosyal (toplumsal) iyi oluş için oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada, ilk kez duygusal zeka, affetme ve minnettarlık duygularını birleştiren Cape Verdeli ve Portekizli kişilerin duygusal ve davranışsal eğilim profili incelenmiştir. Örneklem 327 katılımcıdan oluşmaktadır; bunlardan 119’u Cape Verdean, 208’i Portekiz’dir. Sonuçlar, Cape Verdeanlı katılımcıların Portekizli

katılımcılara kıyasla, duygusal zeka, affetme isteği ve minnettarlık duygusu daha yüksek bulunmuştur. Uzun süren kırgınlıkta Cape Verde'lerin Portekizlilerden daha düşük olduğu görülmüştür. Genel olarak veriler, incelenen üç yapı arasında kültürel farklılıkların var olabileceğini göstermektedir.

Witvliet ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmada, merhamet duygusunu yeniden gözden geçirme, yeniden sağlamaya çalışma ve duyguları gizleme, hakim olma çalışması ile mağdur olan kişiler geçmişte kişiler arasında yaşadıkları kabahat olayını tekrar tekrar düşünme ve tazelenen olumsuz duygularıyla başa çıkma tepkileri araştırılmıştır. Örneklem 32 kadın, 32 erkek olmak üzere 64 kişiden oluşmaktadır. Her iki strateji türü için, başa çıkma ve hatayı tekrar tekrar hatırlama, negatif duygunun derecelendirmelerini düşürdüğü, olumsuz duygu dili kullanımını azalttığı ve kaş kasındaki gerilimi azalttığı tespit edilmiştir. Sadece merhameti yeniden gözden geçirme, yeniden sağlamaya çalışmasında da (hatayı tekrar tekrar düşünmeye karşı) hatalı kişiye karşı daha fazla empati yapabilmesine ve duygusal affedebilmesine neden oldu. İlk başa çıkma denemesinin empati derecelendirmesi, son ruminasyon denemesindeki empati dereceleri arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Merhameti yeniden sağlama stratejisi çalışmasının sonunda katılımcılar ruminasyon yaptıklarında empati duygusunun arttığı görülmüştür. Merhameti yeniden sağlama çalışmasıyla katılımcılar hatayı tekrar tekrar düşünmelerine rağmen duygularına hakim olmada daha pozitif bir dil ile başa çıkmayı sağlamışlardır.

Yárnoz-Yaben (2015) yaptığı çalışmada, boşanmış 223 ebeveyn örneğinde, eski eşin affedilmesi, boşanma ve eski eşten aldığı destek arasındaki ilişki araştırılmıştır. Boşanmadan sonra kişisel ve içeriksel değişkenler olan eğitim, gelir, çocuk sayısı ve geçen zamanın affetme ile ilişkili incelenmiştir. Analiz sonuçlarında, boşanma durumuna uyum sağlayabilmenin affedici olmanın esas belirtisi olmakla birlikte eşlerin eğitim düzeyi ve geçen zaman da affetmeyi kolaylaştırmaktadır. Boşanmaya uyum sağlama ve affetmede eski eşten alınan desteğin faydası olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen veriler: (a) Boşanmaya daha kolay uyum sağlamış ve daha eğitilmiş ebeveynlerin uyum gücü çekenlere göre daha affedici oldukları, (b) Affedici ebeveynlerin eski eşlerinden alınan işbirliği ve desteği daha iyi anladıkları; ya da eski eşlerinden daha fazla destek alan ebeveynler onları affetmeye daha hazır oldukları ve (c) Boşanma durumuna kolay uyum sağlama için hem affetme hem de eski eşten alınan destek ana faktör olmaktadır.

Zheng ve diğerklerine (2015) göre yapılan araştırmalar, yaşanan bir çatışmanın ardından affedebilmenin, mağdur olan kişilerin mutluluğunu artırdığını ve hatalı kişi ile mağdur olan kişi arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi geliştirdiğini gostermektedir. Affetmenin mağdur olan kişilerin fiziksel algıları ve davranışları üzerinde de etkileri olduğu gorkmektedir. Metaforik olarak affetmemek kişi iwin bir yuiktur; affetme isteği olan kişilerin bunun aslında wok da zor olmadığını ve yuiksek atlama sporu gibi kanıtlar sunarak, yollar gosterilmesi durumunda mağdur olan kişilere çatışmanın etkileri olan olumsuz duygularını aşmalarına yardımcı olabilmektedir.

Taysi (2007) tarafından yapılan walışmada evli kadınlar, evli erkeklere nazaran eşlerinin verdiği zararı daha fazla incitici bulurken, affetme, yuikleme ve evlilik uyumu yonunden cinsiyetler arasında bir farklılık gorkulmemiştir. Wıftlerde affetme uzerinde, evlilik uyumunun ve yuiklemelerin yordayıcı etkisi bulunmuştur. Evli kadın ve erkeklerde, affetme, nedensellik yuiklemelerine göre sorumluluk yuiklemeleri tarafından daha iyi yordanmıştır. Evli kadın ve erkeklerde, evlilik uyumunun da affetmeyi yordadığı gorkulmuştur. Evli kadın ve erkeklerde affetmeyi yordayan değişkenler farklılaşmaktadır. Evli kadınlarda affetmeyi en iyi yordayan sorumluluk yuiklemeleridir. Evli erkeklerde ise affetmeyi evlilik uyumu ve sorumluluk yuiklemelerinin yordadığı gorkulmektedir. Bu bulgulara ek olarak, zararın şiddeti arttıwca affetmenin zorlaştığı bulunmuştur.

Taysi ve diğerklerinin (2015) yaptıkları walışmada, Turkiye’de dorduncu sınıf oğrencilerinin affetme ve sosyal davranış arasındaki ilişkisinde, uimit, ofke ve depresyonun arabulucu etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 352 dorduncu sınıf ilkokul oğrencisi katılmıştır. Oğrencilere, Enright wocuklar iwin Affetme Envanteri (EFI-C), Genwler iwin Beck Ofke Envanteri (BANI-Y), Wocuk Umut Olweği (CHS), Sosyal Davranış Olweği (SBO) ve Wocuk Depresyon Olweği (CDI) uygulanmıştır. Sonuwlar, depresyonun ofke ve antisosyal davranış ile uimit ve antisosyal davranış arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini gostermiştir. Ofkede, umut ve depresyon ile umut ve antisosyal davranış arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Affetmenin, ofke ve umut ile doğrudan ilişkili olduğu gorkulmuştur.

Alpay (2009) tarafından yapılan bir araştırmada evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı duzeyleri, bağlanmaları, romantik kıskanwılıkları, empatik eğilimleri, incinme duzeyleri awısından cinsiyet temelli farklılıkların olup olmadığı ve evli bireylerde ele alınan araştırma değişkenlerinin affetmeyi yordama gucu

araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, incinme dereceleri, evlilik doyumlari ve empati düzeyleri açısından evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık bulunmuştur. Çalışmada, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. İlişki doyumu açısından evli erkeklerin evli kadınlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığını ifade ettikleri görülmüştür. Kadınlarla erkekler arasında sahip olunan empati açısından farklılık bulunmuştur. Evli kadınların empati düzeyinin evli erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusu edinilmiştir.

Bugay ve Demir'in (2012) araştırması, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmektedir. Elde edilen bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir. Bu sonuçlar ışığında, affetmeyi geliştirme program uygulamaları üzerinde çalışmaların sürdürülmesi ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak uygulamanın yaygınlaştırılması önerilebilir.

Bugay ve Demir'in (2016) yaptığı araştırmanın amacı, hataya ilişkin özelliklerinin başkalarını affetme ile ilişkisini anlamak ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığını görmektir. Araştırmaya, 376 (196 kız, 180 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe formu (Bugay ve Demir, 2010) ve bu çalışma için geliştirilen "Hataya İlişkin Özellikleri Değerlendirme Formu" kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin affetme üzerindeki yordama gücünü görmek amacıyla çoklu regresyon analizi ve adımsal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu hata özelliklerinin affetmeyi çok etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sonuçlar ilgili alanyazını ışığında tartışılmıştır.

Şahin'in (2013) araştırmasının amacı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Ayten'in (2009) araştırmasında, affetme eğilimi ve bu eğilimin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş vb), ve dindarlık ile ilişkisi ele alınmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, affetme eğilimi ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyal çevre değişkenleri arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimini oluşturan "iyimserlik" alt boyutu arasında olumlu, "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasında olumsuz ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz, "alçakgönüllülük" arasında olumlu ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Sarı'nın (2014) araştırmasında özür dilemeden, uzlaşmadan, boyun eğmeden, yapılanları onaylamadan ve unutmadan yapılan affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Bu araştırmada affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirlerini yordadığı ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda danışanı kendini gerçekleştirme yöneltmede affetme eğilimini artırmada psikolojik danışmada bir teknik olarak önerilmektedir.

Toprak'ın (2014) "Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış" başlıklı çalışmasına göre sosyal bir varlık olan insanın, ilişkilerinde çatışmalar yaşaması elbette kaçınılmazdır. Bu çatışmalara bağlı olarak şüphesiz ki insan, kimi zaman incitmekte kimi zamansa incitilmektedir. Bireyin yaşadığı bu olumsuz duygularla baş edebilmesinde affetme oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kalbi kırılan kişinin karşısındaki kişiyi affedebilmesi, öncelikle affetmenin ne olduğunu ya da ne olmadığını fark etmesiyle, beraberinde de affeden kişiye sağladığı yararları bilmesiyle bağlantılı görülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların danışmalarda "affetme" olgusunu etkili biçimde kullanmalarının gerekli görülmesi bu alanda yapılacak çalışmaları daha da önemli kılmaktadır. Bununla birlikte alanyazında "affetme" ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmaların yetersiz

olması bu konuya eğilmenin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma affetme üzerine bugüne kadar yapılmış olan çalışmalardan oluşan bir derleme niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmada öncelikle affetme tanımları yapılmış ve evlilik ilişkilerinde affediciliğin önemi vurgulanmış, ardından affetme ile ruh-beden sağlığı arasındaki ilişki açıklanmış ve son olarak da affetmenin psikolojik danışma sürecinde kullanılması üzerinde durulmuştur. Affediciliğin insan ilişkilerini düzenleme işlevi göz önüne alınarak hazırlanan bu çalışmanın, bireylerin gündelik hayatına ve bundan sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı umulmaktadır.

Uysal ve Satıcı'nın (2014) çalışmasının esas amacı, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde affetme ve intikam ilişkisine öznel mutluluğun etkisi ve katkısını araştırmaktır. Bu amaçla 18-24 yaş aralığında bulunan 298 üniversite öğrencisine İntikam Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, öznel mutluluğun intikam ve affetme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini görülmüştür. Bununla birlikte, öznel mutluluk intikam ve affetme arasındaki ilişkiyi yönlendirmiyordu. Ayrıca, sonuçlar öznel mutluluk ve affetmenin intikam ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir.

Karakaş'ın (2014) yaptığı doktora çalışmasında, Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programı'nın "Affetme Esnekliği" kazandırma, "Empati" ve "Stresle Baş Etme" üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre "Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-eğitim Programı" uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili bulunmuştur.

Bugay'ın (2010) yaptığı doktora çalışmasının amacı, Hall ve Fincham'ın kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilissel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemektir. Arastırma önerilen model YEM analizi sonucuna göre uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ortaya çıkmıştır; ancak model bütün olarak doğrulanmamıştır. Modeldeki anlamlı olmayan ya da çalışmayan üç yol modelden silinerek, yeni bir model elde edilmiş ve tekrar test edilmiştir. Yeni elde edilen modele ilişkin olarak

ikinci kez yapılan YEM analizi, ikinci modelin veriye daha iyi uyum sağladığını göstermiştir. Sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenler kendini affetmedeki toplam varyansın % 32'sini açıklamaktadır.

Şentepe'nin (2016) yaptığı doktora çalışmasında, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgulara göre affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile demografik değişkenler arasında anlamlılık derecesine ulaşan bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, affetme ile alçakgönüllülük arasında pozitif ilişkiler tespit edilmişken; gurur ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlığın affetmeyi; affetme ve dindarlığın ruh sağlığını anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Özellikle kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını en yüksek derecede yordadığı bulgulanmıştır. Veri toplama araçları ve analiz yöntemi ile bu araştırma sonunda, ruh sağlığı, affetme ve dindarlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Khırı Zad'nin (2017) yaptığı doktora çalışmasının amacı Tanrı algısı, affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş ve eğitim seviyeleri değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir. Tanrı algısı ölçeği ile psikolojik iyi olma ölçeği arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre lise mezunlarının lisans ve lisansüstü mezunlarına göre öç almaya daha eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet bakımından sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların erkeklere göre Tanrı algısı, psikolojik iyi olma ve iyimserlik bakımından verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cuğ'un (2015) yaptığı doktora çalışmasının amacı, üniversite öğrencilerinin kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünü test etmektir. Sonuçlar, öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğunu; öznel iyi oluşu yordayan kendini affetme, öz-duyarlılık ve öznel yaşam enerjisine anlam yöneliminin aracılık ettiğini ancak keyif yöneliminin aracılık etmediğini göstermiştir.

Eker'in (2017) yaptığı doktora çalışmasının amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma bulgularına göre, araştırmanın değişkenlerini oluşturan affetme esnekliği ve umutsuzluk değişkenlerinin tümü için müdahale X zaman etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden alınan sonuçlar, affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuştur.

Aslan'ın (2017) yaptığı doktora çalışmasının amacı, üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile onların, suçluluk, utanç ve affedicilikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; erken dönem uyumsuz şemalar ile suçluluk duygusu arasında yüksek ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile utanç duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile gurur arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile affetme (kendini, diğerlerini ve durumu) arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Satıcı'nın (2016) yaptığı doktora çalışmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli sonrasında, sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikamları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu belirten modelin en iyi yapısal model olduğu saptanmıştır. Alternatif modellerde ise üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı modelin de kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Bootstrapping işlemi sonrasında da dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucu görülmüştür.

Özgün'ün (2010) yaptığı doktora çalışmasının amacı, evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerini araştırmak ve TSSB düzeyinin yordayıcılarını (baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme) belirlemektir. Çalışmanın sonuçlarının gösterdiği bulgular: Baş etme stratejisi; problem-odaklı grup, duygu-odaklı gruba

göre daha düşük TSSB semptomu sergilemektedir, Kaynaklar; kaynaklarında kayıp yaşayan grup, artış yaşayan gruba göre daha yüksek düzeyde TSSB semptomları göstermektedir ve Affetme; Affetme düzeyi açısından birinci evrede (etki) olan grup, en yüksek düzeyde TSSB gösterirken, üçüncü evrede (iyileşme) olan grup en düşük oranı sergilemiştir. Bunun dışında, TSSB'nin yordayıcılarını belirlemek için yapılan regresyon analizleri duygu-odaklı başetme, problem-odaklı başetme, kaynak artışı ve birinci evreyi göstermiştir. Bu değişkenler toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır.

Saeighi Mameghani'nin (2017) yaptığı doktora çalışmasında, Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlerden (cinsiyet, yaş, medeni durum ve devam ettiği program) açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve tolerans düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Affetme düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma görünmemektedir.

Çolak'ın (2014) yaptığı doktora çalışmasının temel amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini test etmektir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur.

Oral'ın (2016) yaptığı doktora çalışmasının amacı üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesidir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Özkan'ın (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin algılarına göre, öğretmenlerin yaşadıkları yıldırma ile affetme ve örgütsel sessizlik davranışları arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenler nadiren yıldırılmaya maruz kalmakta; affetme davranışı ve örgütsel sessizlik davranışı orta düzeyde gerçekleşmektedir. Öğretmen algılarına göre affetme davranışında en yüksek düzey başkasını affetme boyutunda gerçekleşmektedir. Öğretmen algılarına göre örgütsel sessizlik davranışında en yüksek düzeyde okul yöneticisi boyutunda gerçekleşmektedir. Öğretmenlerin yıldırma yaşama düzeyleri ile başkasını affetme, izolasyon ve sessizliğin kaynağı boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analiz sonuçlarında; öğretmenlerin yıldırma yaşama düzeyleri cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre yıldırma yaşama düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğretmenlerin cinsiyet ve branş değişkenine göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğretmenlerin eğitim durumu ve branş değişkenine göre örgütsel sessizlik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve cinsiyet değişkenlerine göre örgütsel sessizlik düzeyleri anlamlı farklılaşmamaktadır.

Aşçıoğlu Önal'ın (2014) yaptığı yüksek lisans çalışmasının temel amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ise araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda; katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise

ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Küçüker'in (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, üniversite öğrencilerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumları ile olan ilişkisinde affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin olası rollerini araştırmaktır. Yapısal Eşitlik Modeli analiz sonuçlarına göre Model-1'in veriye mükemmel uyum gösterdiği, Model 2'nin ise veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Model-1'in yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre affetme ve bilişsel esnekliğin; Model-2'de ise affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Halisdemir'in (2013) yaptığı yüksek lisans çalışması, üniversite öğrencilerinin, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı) psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır. Araştırma sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Bulgular, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Duman Temel 'in (2013) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı aldatma tipi-affetme, olumlu duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolünü araştırmaktır. Ayrıca, çalışma öngörülen ilişkilerde cinsiyet farklılığını da araştırmaktadır. Sonuçlara göre, evlilik doyumu, olumlu duygu- affetme ve duygu odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynarken, aldatma tipi-affetme ve problem odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynamamıştır.

Tunç'un (2015) yaptığı yüksek lisans çalışması, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ilişki doyumu ve affetmenin alt boyutlarından durumu affetme ile istismar arasında

anlamli ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Fakat kıskançlık ve affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve başkasını affetme düzeyleri ile istismar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin istismar yaşantıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterirken yaş, sosyo-ekonomik düzey ve ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Ezerçe'nin (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, eşlerindeki suç affetmenin yaşam doyumu arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı; bu iki değişkenin yaş, cinsiyet, evlilik yılı, anne-baba tutumları, algılanan gelir düzeyi, eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Veriler; Pearson Korelasyon Analizi, ANOVA ve t testi kullanılarak SPSS 11,5 programı ile analiz edilmiştir. Eşindeki suç affetmek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna bağlı olarak eşini affeden bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Evlilikte suç affetme ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ebeveyn tutumları, algılanan gelir düzeyi ve evlilik yılı arasında ilişki tespit edilememiştir. Yaşam doyumu ile cinsiyet, yaş grupları ve ebeveyn tutumları arasında ilişki tespit edilemezken; eğitimin, algılanan gelir durumu ve evlilik süresinin aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tüccar'ın (2015) yaptığı yüksek lisans çalışmasında engellilerin "Yaşam Kaliteleri" ve "Affetme" düzeylerini, cinsiyet, engel türü, eğitim durumu, engel derecesi ve çalışma durumu değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; engel türüne göre, ortopedik engellilerin, "Affetme" puanları diğer engel gruplarına göre düşük bulunurken, süregen engellilerin, "Yaşam Kalite" puanları da, diğer engel gruplarına göre daha düşük bulunmuştur. Engellilerin, eğitim düzeyleri ve çalışma durumlarına göre "Yaşam Kaliteleri" artmakta, fakat "Affetme" davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Asıcı'nın (2013) yaptığı yüksek lisans çalışmasında öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca sosyodemografik özelliklere göre affetme ve öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca affetme

ölçeğinin alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaş, eğitim alanı, mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaştığı saptanmıştır. Cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, anne baba meslek durumu, algıladığı anne tutumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş, sınıf, mutluluk durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaştığı saptanmıştır. Ancak cinsiyet, eğitim alanı, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne baba eğitim durumu, anne baba meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım almaya göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları farklılaşmamaktadır. Bulgular cinsiyet, eğitim alanı, sınıf, mutluluk durumu, anne eğitim durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak yaş, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, baba eğitim durumu, anne ve baba meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşmadığı saptanmıştır.

Gürbüz'ün (2016) yaptığı yüksekisans çalışmasının amacı, evliliği içerisinde aldatılan bireylerin nitelikleri ve bu bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolünün incelenmesidir. Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ilişki kurulan kişi,

evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesine değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Ancak bulgular, evlilik içinde aldatılan bireylerden üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmelerinin orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini %11.7 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Kaya ve Peker'in (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki de duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, affetme ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre ve öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Son olarak affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu da ortaya çıkarılmıştır.

Aslan'ın (2016) yaptığı yüksek lisans çalışması, üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada; kadın öğrencilerin başkasını affetme ve yaşam doyumunda puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Erkek öğrencilerin ise sürekli öfke puanları kadın öğrencilerden daha yüksektir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanları Resim Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Ayrıca PDR öğrencilerinin genel affetme puanları İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Öğrencilerin affetme davranışları ile yaşları ve devam edilen sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumunu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuş ancak yaşam doyumunu ile en fazla durumu affetme boyutu pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt

boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutu negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki görüldüğü bulunmuştur.

Şamatacı'nın (2013) yaptığı yüksek lisans çalışmasında, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileri ile bireyin ve partnerinin TA Ego durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; genç yetişkinlerin kendilerini Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Partnerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeyinin arttığı, partnerini Yetişkin ve Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Partnerini Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı, Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin kendilerini Eleştirel Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikam tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça, intikamcı tepkiler verme eğilimlerinin azaldığı; bireylerin partnerlerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Genel olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, genç yetişkinlerin incinme düzeylerini algılamalarında bir kişilik özelliği olarak partnerinin ego durumlarının yanı sıra kendi ego durumlarının da etkili olduğu, ancak bireylerin algıladıkları affetme düzeylerinin ve incinme sonrası vereceği tepkilerin kendilerinde algıladıkları ego durumlarından ziyade partnerlerinin ego durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir.

Şahin'in (2014) yaptığı yüksek lisans çalışmasında ilahî ve evrensel özellik taşıyan kutsal kitabımız Kur'an'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanını tahlil etmeyi amaçlamaktadır. Bağışlamak hincin (kin) zıddıdır. Af, korku veya çekingenlikten

dolayı değil, gücü yettiği halde cezalandırmayan kimsenin ortaya koyduğu erdemli bir davranıştır. Elinden bir şey gelmeyen, intikamdan vazgeçmesi tam olarak af sayılmaz.

Bilekli'nin (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasında, Obsesif Kompulsif Bozukluk'ta (OKB) yaygın görülen semptomlardan biri, bulaşma/kirlenme obsesyonu ve yıkama kompulsiyonudur. Son zamanlarda kirlenme korkusunun kirli bir nesne ile fiziksel temas olmadan ortaya çıkabileceği düşünülerek Rachman (1994) tarafından zihinsel bulaşma/kirlenme kavramı ortaya atılmıştır. Zihinsel kirlenme, kirli bir nesneye herhangi bir temas olmadan, birtakım düşüncelerle, imgelerle, anılarla veya bazı olumsuz yaşam olaylarıyla ortaya çıkabilen, içsel kirlilik hisleriyle ifade edilen ve ahlaki bir boyutu olan bir kavramdır. Bu çalışmanın temel amaçlarından biri, zihinsel kirlenme olgusunun ülkemizdeki örüntüsünü ve dindarlık, kendini affetme, suçluluk, kirlenmeye ilişkin düşünce-eylem kaynaşması (DEK) ve OKB belirtileriyle olan ilişkisini incelemektir. Çalışmanın bir diğer temel amacı ise, yüksek ve düşük düzey dindar katılımcıların belirlenerek, alanyazında zihinsel kirlenmeyi tetiklediği bilinen senaryoların bu katılımcılara dinletilerek grupların birbirinden nasıl farklılaşacağına incelenmesidir. Elde edilen bulgular, dindarlık düzeyinin genel obsesif-kompulsif semptom düzeyiyle ve semptom alt türlerinden sıralama, yıkama, nötralizasyon ve kontrol semptomlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Bununla birlikte, beklenenle tutarlı olarak dindarlık düzeyi kirlenmeye ilişkin DEK inançlarıyla, suçluluk duygularıyla ilişkili bulunurken; beklenenin aksine zihinsel kirlenme duygularıyla ve kendini affetmeyle ilişkili bulunmamıştır. Ancak zihinsel kirlenme duyguları, obsesif kompulsif semptom düzeyi, kirlenmeye ilişkin DEK inançları, suçluluk duyguları ve kendini affetmeme ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Analiz sonuçlarının beklenenle tutarlı olarak, dindarlık düzeyinin ve senaryo koşulunun zihinsel kirlenme duyguları üzerindeki etkilerini destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Güzel'in (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasında yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin onların erken dönem uyumsuz şemalarını ne düzeyde yordadığı incelenmektedir. Bulgular, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının sosyo demografik özellikleriyle birlikte aldatma eğilimi yüzde 36 ve affetme eğilimi yüzde 21 düzeyinde yordadığını ortaya koymuştur.

Yaşar'ın (2015) yaptığı yüksekisans çalışmasında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile araştırmaya konu olan psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine ve süreğen hastalıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Vatansever'in (2016) yaptığı yüksekisans çalışmasının temel amacı alkol bağımlılığında affetme ile utanç ve suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Bu çalışma, affetme kavramına özellikle de alkol bağımlılığı olan bireylerin kendini affetme düzeyine ve onların utanç ve suçluluk duyguları ile öfke ruminasyonu düzeylerine odaklanmaktadır. Araştırma bulguları, alkol bağımlılığı olan bireylerin alkol bağımlılığı olmayan bireylere göre anlamlı olarak daha düşük kendini affetme puanları ve anlamlı olarak daha yüksek utanç-suçluluk duyguları puanlarına sahip olduklarını göstermektedir. Diğer taraftan, öfke ruminasyonu açısından incelendiğinde gruplar arası anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Şahin'nin (2013) yaptığı yüksekisans çalışmasının amacı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Bayar'ın (2015) yaptığı yüksekisans çalışmasında, romantik ilişki deneyimi olan bireylerde aldatma ve affetme davranışları arasındaki ilişki incelenerek, empatik eğilimin bu davranışlar üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre empatik bireylerin daha affedici olduğu; toplam affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca durumu affedebilen kişilerin, kendilerine ve başkalarına yönelik daha affedici olduğu da

görülmektedir. Buna karşın aldatma ile affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Gündüz'ün (2014) yaptığı yüksek lisans çalışmasında cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başkalarını affetmenin yordayıcı değişkenlerini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Son olarak, yaşanan yere göre affetme puanları karşılaştırıldığında başkalarını affetmenin, yaşanan yere göre farklılaştığı gözlenmiştir. Evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurtda yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Seyfi'nin (2017) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, evli bireylerin aldatma eğilimi ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmektir. Araştırma bulgularına göre aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, kadın katılımcılarda affetme düzeyi ve aldatma eğiliminde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Topbaşoğlu'nun (2016) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici (moderating) rolünü incelemektir. Araştırma sonuçları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici bir rolü gözlenmemiştir. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

2.7.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramı İle İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde kuramsal olarak öne sürülen kişilik boyutlarının farklı örneklem gruplarında tanımlayıcı rolünün araştırıldığı görülmektedir (McCrae ve Costa, 1985; 1987; Hurley, 1998; Caligiuri, 2000; Thompson, Brossart, Carlozzi ve Miville, 2002). Beş Faktör boyutlarının eğitimle (Chamorro-Premuzic, Furnham, Dissou ve Heaven, 2005; Kelly ve Johnson, 2005; Bassili, 2006), farklı kişilik özelliklerinin değişkenleriyle (Graziano ve Ward, 1992; McCrae, 1993; Mongrain, 1993; Saucier, 1997; Avery, 2003), çeşitli meslek gruplarıyla (Barrick ve Mount, 1991; Borges ve Gibson, 2005), iş performansı, kariyer başarısı, yaşam doyumu ve örgütsel erdem (Caldwell ve Burger, 1998; Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999; Lounsbury, Tatum, Chambers, Owens ve Gibson, 1999; Eggers, 2000) yaşam sigortası, iş görüşmeleri, dinsel oryantasyon ve cinsel yaşantının farklılığı (McManus ve Kelly, 1999; Barrick, Patton ve Haugland, 2000; Witt 2002; Rowatt ve Schmitt, 2003) ile ilgili konularda çalışıldığı görülmektedir. Aynı zamanda literatürde, beş faktörü ölçmek üzere farklı ölçme araçlarının geliştirilmesi (McCrae ve Costa, 1989; Trapnell ve Wiggins, 1990; Goldberg, 1992, Hofstee, Raad ve Goldberg, 1992) ve beş faktörle ilgili var olan ölçeklerin gözden geçirilmesi (Piedmont, McCrae ve Costa, 1991) çalışmaları görülmektedir (akt. Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Türkiye’de bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde uyarlama ve ölçek geliştirme çalışmalarına rastlanmaktadır. IPIP uluslararası kişilik özellikleri madde havuzundan seçilen 924 madde ile başlanmıştır. Madde ve faktör analizleri sonucu daha homojen kişilik özelliklerini ölçen ve beş temel faktör altında toplanabilen 15 alt boyut oluşturulmuştur. Alt boyutların her birisi, kişilik özelliklerinin davranışsal düzeyde tanımlamalarından oluşan 10-15 madde içermekte ve toplam ölçekte 187 madde bulunmaktadır. Araştırma sonuçları, oluşturulan ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirliğini desteklemekte ancak Duygusal Denge faktörünün bir revizyon çalışması gerektirdiğine işaret etmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Başka bir çalışmada, beş faktörün faktör yapılarından üretilmiş NEO-PI-R’in Türkçe versiyonunun, orijinal faktör yapısına uygun olduğu bulunmuştur. Türk yetişkin örnekleme ve Amerikan örnekleme arasındaki ayrılıkların, sözel etkenlerin Türk örnekleminin tepki örnekleri üzerindeki etkisi ile kültürel faktörlerin işlevlerinden kaynaklandığı görülmüştür (akt. Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Ödemiş'in (2011) çalışmasında amaç beş faktör model kişilik özelliğinin (dışa dönüklük, deneyime açıklık, duygusal denge, uyumluluk ve sorumluluk) çalışanların üretkenlik karşıtı olarak nitelendirilen olumsuz iş davranışları sergileme sıklığının, kişilik özelliklerine göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemektir. Yapılan analizler neticesinde üretkenlik karşıtı davranışlar ile hem sorumluluk hem de deneyime açıklık arasında düşük düzeyde olmakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Üretkenlik karşıtı davranışlar ile uyumluluk arasında herhangi bir korelasyon ilişkisi saptanmamıştır ancak duygusal denge arasında düşük düzeyde olmakla birlikte negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Üretkenlik karşıtı davranışlar ile dışa dönüklük arasında düşük düzeyde olmakla birlikte negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülürken, uyumluluk değişkeninin önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Tekin'in (2012) araştırmasında işgörenlerin beş faktör kişilik özellikleri ile yabancılaşma durumları arasındaki ilişkileri incelemelerinin sonucunda; çalışanların beş faktör kişilik özellikleri ile yabancılaşma arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Çalışanlarda en fazla karşılaşılan yabancılaşma boyutunun kendine yabancılaşma olduğu, en sık karşılaşılan beş faktör kişilik özelliğinin ise açıklık kişilik özelliği olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte işgörenlerin bazı demografik özellikleri ile beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Reisoğlu'nun (2014) araştırmasında beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ, yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık, mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah, duygusal zekâ özelliklerinden genel ruh durumu, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve stresle başa çıkma, demografik özelliklerden yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, mizah tarzlarından katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah, duygusal zekâ özelliklerinden uyumluluk öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamamıştır. Ayrıca cinsiyet, öğrencilerin anne baba eğitim durumu, mesleği tercih etme durumu, öğrenim görülen bölümden memnuniyet, amaçlılık ve doyum verici ilişkilerin kimlerle geçirildiğine bağlı olarak öznel iyi oluş

puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ailenin gelir düzeyi ve sağlık durumuna bağlı olarak öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ortaya çıkan bulgular bazı araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırma bulguları literatür bulgularıyla tartışılmıştır.

Doğan'ın (2013) amacı kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Basım, Çetin ve Tabak (2009) da yaptığı araştırmanın amacı kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına etki eden kişilik özelliklerini belirlemektir. Bu doğrultuda kişilerin beş faktör kişilik özelliklerinin iletişim sürecine odaklanan çatışma çözme yaklaşımlarını ne kadar yordadığı incelenmiştir. Analizler sonucunda, deneyime açıklık ve uyumluluk kişilik özelliklerinin, tüm çatışma çözme yaklaşımlarını yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri çatışma çözme süreçlerinde önemli rol oynamıştır. Buna karşın, nörotiklik özelliğinin çatışma çözme yaklaşımlarını yordamadığı görülmüştür. Ayrıca demografik değişkenlerden cinsiyet, çatışma süreçlerinde hangi yaklaşımın benimsendiğini açıklamada, önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmıştır. Tüm bu bulgular, kişilerarası çatışma çözme süreçlerinde, kişilik özelliklerinin önemli rol oynadığını göstermektedir.

Tanksale'in (2015) Hindistan'da 30-40 yaş aralığında toplam 183 katılımcı ile yapılan bu çalışmada, Büyük Beş kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş (SWB) arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş değişkenleri yaşam doyumu, olumlu etki ve olumsuz etkilerdir. Regresyon analiz sonuçları, beş büyük kişilik özelliklerinin yaşam doyumu değişkeninin % 17'sini, pozitif etkide % 35'ini ve olumsuz etkide % 28'lik bir varyans olduğunu göstermiştir. Sorumluluk, yaşam memnuniyetinin en güçlü belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır.

Zhai ve diğerlerinin (2013) tarafından yapılan çalışmada Beş Büyük kişilik özelliklerinin iş tatmini ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmektedir. Ayrıca, iş

tatmininin Beş Büyük kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş ilişkisine aracılık eden rolü de incelenmektedir. Veriler, beş Çin kentinden 818 şehir çalışanından oluşan bir örneklem grubundan toplanmıştır. Elde edilen sonuçlarda, sadece dışadönüklük boyutunun iş tatmini üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur, bu da Büyük Beş ile Çin ve Batı'daki iş tatmini arasındaki ilişkilerde kültürel farklılık olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmada Beş Büyük'ün dışadönüklük, sorumluluk ve nevrotizizm boyutlarının öznel iyi oluş üzerinde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, dışadönüklüğün hem iş tatmini hem de öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicisi olduğu bulunmuştur.

Öz'ün (2014) yaptığı çalışmada kişilik özellikleri ile ikinci dilde iletişim kurma isteği arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Katılımcılar, Ankara'da bir büyük devlet üniversitesinde yabancı dil olarak İngilizce dil seviyesi iyi düzeyde olan 168 üniversite öğrencisidir. Elde edilen bulgularda İngilizcede iletişim kurma isteğinin psikolojik bağlamını öngörmede ve belirlemede beş büyük kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık boyutları önemli unsurlar olduğu bulunmuştur.

Oh ve diğerlerinin (2014) yaptıkları çalışmada Dürüstlük-Alçakgönüllülüğün artan geçerliliği incelenmiştir. Spesifik olarak, durumsal performansı tahmin etmede Dürüstlük-Alçakgönüllülüğün artan geçerliliği araştırılmıştır. 217 Güney Koreli askeri subay adayından alınan verilerden elde edilen sonuçlara göre; Sorumluluk boyutu durumsal performansın en güçlü yordayıcısı olduğu ve bilişsel yeteneğin görev performansının en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca Dürüstlük-Alçakgönüllülüğün durumsal performans için artan geçerlilik sağladığını, ancak bilişsel yeteneğin ve beş büyük kişilik özelliklerinin etkileri üzerinde görev performansı için artan bir geçerlilik olmadığını ortaya koymaktadır.

Siegling, Furnham ve Petrides'in (2015) yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ile beş büyük kişilik özellikleri arasında cinsiyete göre bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; duygusal zekâ puanlarının cinsiyete göre değişmediği, duygusal zekânın sorumluluk, uyumluluk ve açıklık boyutlarıyla ilişkili olduğu ancak en yüksek düzeyde nörotizizm ve dışadönüklük boyutları ilişkili olduğu bulunmuştur.

Soto-Sanfiel, Aymerich-Franch ve Romero'nun (2014) yaptığı araştırmada etkileşimli hikâyelere karşı kişilerin karakteristik özelliklerinin tepkilerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Özellikle, hikâyeye verilen tepkide kişilik özellikleri ile karakterlerle özdeşleşme, keyif alma, kendini algılayan fizyolojik duyular, duygusal deneyim ve içerik gibi değişkenler arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Sonuçlar, kişilik özelliklerinin, kişilerin anlatılan hikâyeye verdikleri tepkilerini etkilediğini göstermektedir.

Harari, Rudolph ve Laginess'in, (2015) beş büyük kişilik özelliklerinin iş performansı ile olan ilişkisinin incelendiği araştırmada uyumluluk, dışadönüklük ve duygusal istikrar kişilik faktörleri iş performans puanları ilişkili bulunmuştur. Beş büyük performans puanları varyansın % 6 ila % 22'sini oluşturmaktadır.

Zeigler-Hill ve diğerlerine (2015) göre benlik saygısı ve temel kişilik özelliklerinin boyutları arasındaki ilişkileri inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle yaptıkları çalışmanın amacı benlik saygısı düzeyinin ve benlik saygısındaki dengesizliğin beş büyük kişilik özellikleri boyutları ile ilişkili olup olmadığını incelemektir. Elde edilen bulgularda, benlik saygısı düzeyi, dışadönüklük, duygusal istikrar, uyumluluk, sorumluluk ve açıklık kişilik özellikleri ile yüksek düzeyde ilişkiliydi. Benlik saygısı dengesizliği ise duygusal istikrar, uyumluluk ve sorumluluk boyutları ile düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, duygusal kararlılık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları da yüksek olurken, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin açıklık özelliği de düşük düzeyde bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları, öz-değer duygusunun algılanan kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kaplan, Levinson ve diğerlerine (2015) göre; sosyal kaygının nevrozisizm ile pozitif ilişkisi ve dışadönüklük ile negatif ilişki ile olduğu iyi bilinmektedir. Bununla birlikte, sosyal kaygı ile uyumluluk, vicdanlılık ve deneyime açıklık arasındaki ilişkilere dair bulgular karışıktır. Kişilik boyutlarının özelliklerine bakıldığında, sosyal kaygı güven (uyumluluk boyutunun özelliği) ve öz-yeterlilik (sorumluluk boyutunun özelliği) ile negatif ilişkilidir. Henüz, Beş Büyük kişilik özellikleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişki araştırılmamıştır. Bu nedenle güven, öz yeterlik, Beş Büyük ve SA arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgularda sosyal kaygı nevrozisizm ile pozitif, dışadönüklük ile negatif ilişkili ve uyumluluk, açıklık ve güven ile daha zayıf ilişkili bulunmuştur.

Sevi'nin (2009) yaptığı yüksekisans çalışmasının amacı, iki kişilik özellikleri kuramının Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ile Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) boyutsal anlamda karşılaştırarak, olası ilişki, binişme ve birbirlerini yordama durumlarını saptamaktır. Yapılan analizler sonucunda, iki kuramın boyutlarının birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Kendini Aşma boyutu 106işilik, her iki kuramın tüm boyutlarının diğerinin en az bir boyutu ile 0.40'ın üzerinde yüksek seviyede ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendini aşma boyutu ise, Psikobiyolojik Kişilik Kuramı'nın biricik boyutu olarak kendini göstermiştir. Bu korelasyonlar alt boyutlar bazında yapılan analizlerle de desteklenmiştir.

Ulu'nun (2007) yaptığı doktora tez çalışmasının temel amacı bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki rolünü incelemektir. Çoklu regresyon analizi sonuçları, Standartlar alt ölçeği ile ölçülen olumlu mükemmeliyetçilik puanı için sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin yordayıcı değişkenler olduğunu göstermiştir. Uyuşmazlık alt ölçeği ile ölçülen olumsuz mükemmeliyetçilik puanı için nevroitiklik, bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutlarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur. Ek bir analizde düzen puanlarının sorumluluk, nevroitiklik, dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutları tarafından yordandığı bulunmuştur.

Reisoğlu'nun (2017) yaptığı araştırmada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ, yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu yordama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada ayrıca cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, sağlık, mesleği tercih etme durumu, öğrenim görünen bölümden memnuniyet, amaçlılık ve doyum verici ilişkilerin kimlerle yaşandığı gibi birtakım demografik ve sosyal değişkenler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, beş faktör kişilik özelliklerinden nevroitiklik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık, mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah, duygusal zekâ özelliklerinden genel ruh durumu, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve stresle başa çıkma, demografik özelliklerden yaş ve cinsiyetin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık, mizah tarzlarından katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah, duygusal zekâ özelliklerinden uyumluluk öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamamıştır. Ayrıca cinsiyet, öğrencilerin anne baba eğitim durumu,

mesleği tercih etme durumu, öğrenim görünen bölümden memnuniyet, amaçlılık ve doyum verici ilişkilerin kimlerle geçirildiğine bağlı olarak öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ailenin gelir düzeyi ve sağlık durumuna bağlı olarak öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Nitelik Ödemiş'in (2011) yaptığı yüksek lisans çalışmasının amacı, beş faktör model kişilik özelliğinin (dışa dönüklük, gelişime açıklık, duygusal denge, uyumluluk ve sorumluluk) çalışanların üretkenlik karşıtı olarak nitelendirilen olumsuz iş davranışları sergileme sıklığının, kişilik özelliklerine göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemektir. Yapılan analizler neticesinde üretkenlik karşıtı davranışlar ile hem sorumluluk hem de gelişime açıklık arasında düşük düzeyde olmakla birlikte pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Üretkenlik karşıtı davranışlar ile uyumluluk arasında herhangi bir korelasyon ilişkisi saptanmamıştır ancak duygusal denge arasında düşük düzeyde olmakla birlikte negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Üretkenlik karşıtı davranışlar ile dışa dönüklük arasında düşük düzeyde olmakla birlikte negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, gelişime açıklık değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı olduğu görülürken, uyumluluk değişkeni önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

2.7.3 Affetme ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Kuramı İle İlgili Araştırmalar

Hafnidar (2013) kişilik özelliklerinin ile maneviyatın kendini ve başkalarını affetme üzerinde oynadığı rolü araştırdığı çalışmasında maneviyat ile kendini ve başkalarını affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Beş faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile kendini ve başkalarını affetme arasında da pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca duygusal dengeli yani nevrotiklik düzeyi düşük kişilik özelliği ile affetme arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Ross ve diğerleri (2004) 147 lisans öğrencisinden oluşan bir örnekleme, beş faktör kişilik özellikleri ile affetmenin iki boyutu olan kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında kendini ve başkalarını affetmenin, görünüşte benzerlik göstermesine rağmen, çok farklı güdüsel temelleri olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda kendini affetme boyutu ile beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik arasında negatif bir ilişki varken uyumluluk kişilik özelliği ile ilişkili bulunmamıştır. Buna karşın başkalarını affetme boyutu ile de

nevrotik kişilik yapısı arasında ilişki bulunmamış ancak uyumluluk kişilik yapısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yine çalışma sonuçlarında nevrotik kişilik yapısının bir özelliği olan düşmanca duygular ile hem kendini hemde başkalarını affetme arasında negatif yönde ilişkilidir ayrıca sorumluluk kişilik yapısının bir özelliği olan düzen ve dışadönüklük kişilik yapısının özelliği olan samimiyet ve olumlu duygular arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Amal ve diğerleri (2014) Ürdün üniversitesinden 450 öğrenci ile yaptığı çalışmada affetme, kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, affetmenin boyutları, kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. Wang (2008) Tayvan'da 155 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmada affedici olma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden uyumluluk ve nevrotikliğin affetme ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Rey ve Extremera'ya (2014) göre teori ve araştırmalarda, belirli pozitif psikolojik özelliklerin başkalarını affetme sürecinde oynadığı kilit rolü vurgulamıştır. Ancak, hiçbir çalışmada duygusal zekânın nitelikleri, Beş Büyük kişilik özellikleri, minnettarlık ve iyimserliğin kişilerarası affetmeye olan katkısı incelenmemiştir. Bu nedenle 535 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada bu dört pozitif psikolojik özellikten her birinin, hata/ihlal ile ilgili kişilerarası ilişkilere farklı bir şekilde katkıda bulunup bulunmayacağı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda kişilik özellikleri ile duygusal zekâ yeteneklerini arasında kısmi bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizleri, intikam alma davranışının değil, kaçınma davranışının nevrotisizm, uyumluluk, açıklık ve duyguları yönetme puanlarıyla öngörülmektedir. Bu bulgular daha önce yapılan affetme çalışmalarının verilerini genişletmekte ve psikolojik özelliklere ilişkin bilgi birikimini arttırmaktadır özellikle kişiler arası ilişkilerde hata/ihlal ile ilgili yaşanan durumlarda beş büyük kişilik özellikleri ve duyguları yönetmenin bireysel farklılıklarını göstermektedir.

McCullough ve diğerlerinin (2001) intikam ile affetme, ruminasyon, iyi oluş ve beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada elde edilen bulgular; intikam, (a) Daha az affedici, (b) Yapılan hayata ilişkin tekrar tekrar düşünme-ruminasyon, (c) Olumsuz duyguların artması ve (d) Yaşam doyumunun düşmesi ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca başlangıçtaki intikam puanları, 8 hafta sonra

uygulanan izleme ölçeği sonucunda elde edilen puanla negatif yönde ilişkiliydi. İntikam, uyumluluk ile negatif yönde ilişkili ve nörotisizm ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Büyük Beş kişilik özelliklerinin boyutu, intikamdaki varyansın % 30'unu açıkladı.

Wang'in (2008) Tayvanlı 155 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmanın amacı affedici olma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlarda uyumluluk ve nevrozisizm boyutlarının affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Walker ve Gorsuch'ın (2002) yaptığı çalışmasının amacı dini ve devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerde, beş faktör kişilik özellikleri ve 16 faktör kişilik özellikleri ile affetme eğiliminin dört boyutu – başkalarını affetme, başkalarının affetmesi, kendini affetme ve Tanrı'nın affetmesi – arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın sonuçlarında, özellikle duygusal dengeye karşı nevrozizm düzeyinin yüksek olduğu kişilik özelliğinin affetme eğilimi ile ilişkili olduğunu ve diğer kişilik faktörlerinin de affetme eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Shepherd ve Belicki'in (2008) yaptığı çalışmanın amacı, beş büyük kişilik özellikleri modeline karşı HEXACO kişilik özellikleri modeliyle tanımlanan geniş kişilik faktörleri ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemektir. HEXACO modeli beş büyük kişilik özellikleri modelinden farklı olduğu için, farklı ilişkilerin ortaya çıkacağı öngörülmüştür, bu nedenle, kendine özgü özelliklerin affetmeyi öngörmesindeki önemi vurgulanmaktadır. İkinci olarak, farklı durumlarda bile sürekli affeden kişilerin ayrı tutulmasının, affetme ile çeşitli geleneksel kişilik özellikleri ile affetme tutumu arasında daha güçlü bir ilişki olacağı öne sürülmüştür. Sonuçlarda, dürüstlük – alçakgönüllülük, uyumluluk ve duygusallık gibi, dışadönüklük ve sorumluluk faktörlerinin affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. HEXACO ve beş büyük kişilik özellikleri modeli arasındaki içerik farklılıklarından dolayı affetme tutumuna ilişkin kapsamı tanımlanabilir. Bununla birlikte, sürekli affedici olanların ayırt edilmesi, kişilik özelliği ve sürekli öfke arasında daha güçlü ilişki sağlamamıştır.

Ajmal, Amin ve Bajwa'nın (2016) yaptıkları çalışma, affetme ve minnettarlık duygusunun kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, kişilik özelliklerinin bu iki fenomen üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Bu

amaçla, Bahauddin Zakariya Üniversitesi'nden Pakistanlı 110'u erkek ve 293'ü kadın olmak üzere toplam 403 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk gibi bazı kişilik özelliklerinin affetme ve buna bağlı olarak minnettarlık duygularını olumlu yönde etkilerken, nevrotisizm ve deneyime açıklık gibi diğer özelliklerin affetme ve minnettarlık duygularını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, minnettarlık ve affetme arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle, dışadönük, sosyal ve yardımsever insanların affetme eğilimi ve minnettarlık duygusu daha yüksektir.

McCullough ve Hoyt'un (2002) hata/ihlal ile kişilerarası motivasyon ilişkisi envanteri (TRIMs) ile insanların transgresyonla ilgili kişilerarası motivasyonlarının farklılığının incelendiği çalışmada katılımcıların kaçınma, yardım ve intikam ilişkisindeki bireysel farklılıklar varyansın % 22 ila% 44'ünü oluşturuyordu. Uyumluluk özelliği "sürekli intikam" ı öngörürken, nevrotiklik ve uyumluluk özellikleri hem kaçınmayı hem de yardımseverli özelliğini öngörmüştür.

Konu ile ilgili yapılan araştırmaların tablo hali ekler kısmındadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın gruplarını oluşturma süreci katılımcıların seçimi, araştırmadaki desen, çalışma sürecinde kullanılan uygulama ölçekleri, verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiki teknikler ve çalışmanın katılımcılarına yönelik uygulanan programdan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMA DESENİ

Çalışmanın içeriğinde araştırmacı tarafından çalışma grubunda bulunan bireylere affetme eğilimlerini arttırmaya yönelik olarak 10 haftadan oluşan yapılandırılmış psiko-eğitim programı yapılmıştır. Bu oturumlarda içerik olarak bireylerin beş faktör kişilik özellikleri olarak nitelendirebileceğimiz ‘Deneyime açıklık’, ‘sorumluluk’, ‘dışa dönüklük’, ‘uyumluluk’ ve ‘nevrotiklik’ düzeyleri ile Affetme eğilimleri olarak nitelendirebileceğimiz ‘Kendini Affetme’, ‘Başkalarını Affetme’, ‘Durumu Affetme’ ve Heartland Affetme Ölçeği’nden aldıkları genel affetme düzeylerinin olumlu açıdan geliştirilmesi hedeflenmiş bu amaçla psiko – eğitim programı oturumlarının ne düzeyde ve ne şekilde etkili olduğunu belirlemek için deney ve kontrol grubu üzerinde ‘ön test – son test – izleme testi’ uygulamalı karışık desen uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından yapılan uygulama 2x3’lük karışık desen olarak nitelendirilmektedir. Bu tip çalışmalarda araştırmacı tarafından random usulü belirlenen örneklem grubuna ölçme araçları uygulanır. Elde edilen sonuçlar değerlendirilir. Deney ve kontrol grubu belilendikten sonra, araştırmacı tarafından deney ve kontrol grubuna ön test uygulanır. Ardından deney grubuna psiko – eğitim programı uygulanırken kontrol grubu üzerinde herhangi bir çalışma yapılmaz. Çalışma sonucu hem deney hem de kontrol grubuna ölçme aracı bir daha uygulanır ve psiko – eğitimin etkililiği araştırılır. Son test uygulamalarından sonra en son

süreçte aradan belli bir zaman geçtikten sonra hem deney hem de kontrol grubuna izleme testi uygulanır ve böylece süreç şekillenir. Araştırma süresince yapılan tekrarlı ölçümlerde Beş Faktör Kişilik Ölçeği alt boyutları olan ‘Deneyime Açıklık’, ‘Sorumluluk’, ‘Dışa Dönüklük’, ‘Uyumluluk’ ve ‘Nevrotiklik’ düzeyleri ile Heartland Affetme Ölçeği alt boyutları olan ‘Kendini Affetme’, ‘Başkalarını Affetme’, ‘Durumu Affetme’ ve Genel Toplam Affetme düzeyleri ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırmacı tarafından çalışma süresince uygulanan desen aşağıda ifade edilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Süresince Uygulanan Araştırma Deseni

	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney Grubu	Deneyime Açıklık	10 oturum	Deneyime Açıklık	Deneyime Açıklık
	Sorumluluk		Sorumluluk	Sorumluluk
	Dışa Dönüklük		Dışa Dönüklük	Dışa Dönüklük
	Uyumluluk		Uyumluluk	Uyumluluk
	Nevrotiklik		Nevrotiklik	Nevrotiklik
	Kendini Affetme		Kendini Affetme	Kendini Affetme
	Başkalarını Affetme		Başkalarını Affetme	Başkalarını Affetme
	Durumu Affetme		Durumu Affetme	Durumu Affetme
	Heartland Affetme Puanı		Heartland Affetme Puanı	Heartland Affetme Puanı
	Kontrol Grubu		Deneyime Açıklık	Herhangi bir uygulama yapılmamıştır.
Sorumluluk		Sorumluluk	Sorumluluk	
Dışa Dönüklük		Dışa Dönüklük	Dışa Dönüklük	
Uyumluluk		Uyumluluk	Uyumluluk	
Nevrotiklik		Nevrotiklik	Nevrotiklik	
Kendini Affetme		Kendini Affetme	Kendini Affetme	
Başkalarını Affetme		Başkalarını Affetme	Başkalarını Affetme	
Durumu Affetme		Durumu Affetme	Durumu Affetme	
Heartland Affetme Puanı		Heartland Affetme Puanı	Heartland Affetme Puanı	

Tablo 1.'de görülen çalışma düzeninden yola çıkarak araştırmacı tarafından 513 kişiden oluşan örneklem grubuna Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen değerlerden yola çıkarak en düşük düzeyde olumsuz kişilik özelliklerine sahip olan ve affetme eğilimi düşük olan toplamda 55 kişi belirlenmiş ve psiko-eğitim programına başlamadan önce belirlenen katılımcılarla araştırmacı bir ön görüşme yapmıştır en son süreçte 24 kişi belirlenmiş ve bu 24 kişi yansız atama yoluyla 12 kişi deney grubu ve 12 kişi de kontrol grubu olmak üzere 2 farklı gruba ayrılmıştır. Psiko-eğitim programına başlamadan önce tüm katılımcılarla araştırmacı bir ön görüşme yapmıştır. Yapılan ön görüşmeyi izleyen süreçte haftalık rutinler halinde 10 hafta boyunca affetme eğilimlerini artırmaya odaklı araştırmacı tarafından hazırlanmış psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Oturumlar 100–150 dakika arasında sürmüştür; bilgi verme, bilinçlendirme, farkındalık kazandırma gibi temel psikolojik destek odaklı çalışmalar ve etkinlikler yapılmıştır. Araştırmacı tarafından tüm oturumlar tamamlandıktan sonra sonest çalışması olarak hem deney hem de kontrol grubundaki katılımcılara Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği uygulanmış aynı ölçekler aynı katılımcılara oturumlar tamamlandıktan 2 ay sonra izleme testi olarak tekrar uygulanmıştır.

3.1.1 İşlem

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programı, üniversite öğrencilerinin affetme eğilim düzeylerinin kişilik özelliklerine göre nasıl etkilendiğini test etmek için aşağıdaki süreç takip edilmiştir.

3.1.2 Grup Psiko-Eğitim Programının Belirlenmesi ve Yazılması

Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi amacıyla hazırlanan bu program için öncelikle “Affetme” konusu ile ilgili Türkçe hem de yabancı literatür ve çalışmalar taranarak affetmeyi artırma konusunda yapılan deneysel çalışmalar incelenmiştir. Ülkemizde Bugay ve Demir (2012)'in yaptığı deneysel çalışmada Enright (1996)'ın kendini ve başkalarını affetme süreç modeli temel alınarak bilişsel, davranışsal, duyuşsal evreleri içeren beş oturumdan

oluşturulmuş bir program hazırlanmıştır. Diğer bir çalışma da Karakaş (2014)'ın Worthington'un Piramit Modelini temel alarak yaptığı on oturumdan oluşturulmuş psiko-eğitim programıdır.

Çolak (2014)'ın Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği konulu doktora çalışmasında da deney grubuna katılan 12 bireyle sekiz oturum süren Affetme Esnekliği Kazandırmaya yönelik Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Hazırlanan bu “Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” konulu doktora tez çalışmasında Worthington 'un REACH affetme modeli ölçüt alınmıştır. Bu amaçla Worthington (2011; 2013) “The Path To Forgiveness” ve “Moving Forward” isimli çalışma kitaplarından affetme, kendini affetme ve daha affedici olma kavramlarını içeren etkinliklerinden yararlanılmıştır. Worthington'ın geliştirdiği “REACH Affetme Müdahale Modeli” insanların duygusal affetmeyi kavramasına yardımcı olmak için planlanmıştır. Yirmiden fazla kontrollü bilimsel çalışmada pozitif sonuçlar veren “REACH Modeli” aşağıda belirtildiği gibi beş aşamadan oluşmaktadır.

R – (Recall) “Hatırlama / duyguları uyandırma” : Tarafsızca üzüntü / ızdırıp veren, kırgınlıklarımızı düşünüp hatırlamak.

E – (Empathize) “Empati” : Kabahatli kişinin bakış açısını anlamaya çalışmak.

A- (Altruism) “Özgecilik / başkalarını düşünme: Kıvrıldığımız/üzüldüğünüz zamanı düşünmek ve O nu affetmek, sonra sizi inciten kişiyi affederek ödüllendirin.

C – (Committing) “Söz Vermek” : Sizi inciten kişiyi alenen affedin.

H – (Holding On) “Sözünde Durmak / Dayanmak” : İncindiğinizi unutmayın ama affetmeyi seçtiğinizi kendinize hatırlatın (Wade ve Worthington, 2003).

Bu programın hazırlanması aşamasında Everett Worthington ile mail aracılığıyla irtibata geçilmiş ve kitaplarındaki etkinlikleri çalışmada kullanmak için gerekli izinler alınmıştır. Mail yazışmaları ek'de sunulmuştur. Etkinliklerdeki bazı kültürel farklılıklar göz önünde bulundurularak etkinliklerin birçoğu aynen alınmayıp, uyarlama yapılmıştır.

Psiko-eğitim programımız uzman görüş ve desteği ile on oturum Şeklinde hazırlanmıştır. Oturum süresi de 100-150 dk aralığında belirlenmiŐtır. Uygulama sürecinde örnek olay, hikye, affetmeye dair vecizeler, metaforlar, kısa videolar kullanılarak grup üyelerine affetme kavramı çeşitli Şekillerde sunularak programın işlerliğini artırılmaya çalışılmıştır. Programın amacı, affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi yani affetme yeterliliği az olan bireylerin affetme eğilimlerini artırmaya yardımcı olmaktır. Ayrıca nevroitik kişilik yapısının bir özelliği olan olumsuz duygu durumunun olumlu duygulara dnŐtrebileceklerinin farkındalığını sağlayarak kendini ve başkalarını affetmenin tekniklerini öğrenerek aynı zamanda grup sürecinde sağladıkları kazanımların yaşamları boyunca karŐılaŐacakları yeni problem durumlarında uygulayabilmelerini sağlamaktır. Affetme Eğilimi Artırma psiko-eğitim programı geliŐtirilirken bu amaçlar göz önünde bulundurularak uygun affetme modeliyle desteklenmiştir. Hazırlanan bu programın hem belirlenen amaç hem de amaca uygun olarak uyarlanan affetme modeli ile deneysel bir çalışma olarak ülkemiz affetme literatürüne önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın katılımcıları 2016 – 2017 Eğitim ğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi ğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrenciler belirlenirken araştırmacı tarafından herhangi bir özel ölçtüler belirlenmemiŐ tesadüfi olarak lme araçları 513 kişilik örneklem grubuna uygulanmıştır. Daha sonra Affetme eğilimi ve Olumlu Kişilik yapısı bakımında düşük puan alan 55 kişiden yansız atama yoluyla belirlenen 24 ğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Toplamda deney ve kontrol grubu olmak üzere 24 ğrenci ile yürütülen çalışma süresince deney grubunda 11 kız 1 erkek ğrenci kontrol grubunda ise 6 kız ve 6 erkek ğrenci bulunmaktadır. Yani alıŐma toplamda 17 kız ve 7 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 2. Çalışmanın Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

DEĞİŞKEN		N	%	TOPLAM
Cinsiyet	Kız	17	70,83	24
	Erkek	7	29,17	
Sınıf Düzeyi	1	1	4,16	24
	2	13	54,18	
	3	10	41,66	
	4	0	0	
Algılanan Akademik Başarı	Düşük	2	8,33	24
	Orta	18	75	
	Yüksek	4	16,66	
Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey	Düşük	0	0	24
	Orta	24	100	
	Yüksek	0	0	
Psikolojik Destek Alma	Evet	6	25	24
	Hayır	18	75	

3.2.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmacı tarafından yapılandırılan psiko-eğitim programının şekillendirilmesi sürecinde öncelikli olarak grup üyelerinin belirlenmesi için 513 kişilik öğrenci grubuna araştırmacı tarafından oluşturulan ve içeriğinde cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan sosyo ekonomik düzey, psikolojik yardım alıp almama durumlarının tespitini içeren kişisel bilgi formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan anket uygulamaları sonucunda her bir alt ölçekten ortalama bazında düşük puan almış (nevrotiklik puanı yüksek olan öğrenciler dikkate alınmıştır) öğrenciler belirlenmiştir. Bundan sonraki süreçte deney ve kontrol grubu için toplam Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Nevrotiklik ters orantılı değerlendirilmiştir) en düşük ve Heartland Affetme Ölçeği en düşük olan toplam 55 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen 55 kişilik katılımcı grubuna yönelik olarak araştırmacı ön görüşme yapmıştır. Ön görüşme sürecinde katılımcılara araştırmacı tarafından psiko-eğitim programının süreci hakkında bilgilendirme yapılmış, çalışmaya gönüllü katılıp katılmayacakları sorulmuştur. En son süreçte yansız atama yoluyla deney ve kontrol gruplarının belirlenmesi için araştırmacı tarafından kura çekme yöntemi uygulanmış ve araştırmacı tarafından tarafsız olarak grubun önünde yapılan kura çekimi süreci sonunda seçkisiz olarak toplam 24 kişilik çalışma grubu belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubu oluşturulurken önceki uygulama aynen uygulanmış yine kura çekimi ile 12'şer kişilik seçkisiz olarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Her iki grupta yer alan katılımcılara deney grubunda ya da kontrol grubunda olup olmadıkları hakkında bilgi verilmemiştir. Ön

görüşme esnasında kısmende olsa araştırmacı psiko-eğitim programının sürecinin kurallarından bahsetmiş süreç boyunca devamlılığın önemli olduğuna vurgu yapmış ve devamsızlık problemi yaşaması muhtemel olan bireyler 55 kişilik gruptan çıkarılmıştır. Araştırmacı özellikle devam konusunun üzerinde çok fazla durmuş ve deney – kontrol grubu katılımcılara durumun hassasiyetinden bahsetmiştir. Bunun dışında özellikle deney ve kontrol grubu katılımcıları oluşturulurken Beş Faktör Kişilik ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği puanlarının birbirine yakın olmasına dikkat edilmiştir.

3.2.2 İç Geçerliliği Tehdit Eden Faktörler:

- a) Deneklerin Seçimi; çalışmanın veri toplama araçları çalışma grubuna uygulandıktan sonraki süreçte sonuçlardan alınan verilerden hareketle olumsuz kişilik özelliklerine sahip olan ve affetme eğilimi düşük olan 55 katılımcı belirlenmiştir. Araştırmacı çalışma sürecine başlamadan önce yani psiko-eğitim programı başlamadan önce katılımcılarla ön görüşme yapmış, grup oturumlarına katılmayı kabul eden ve süreç içerisinde yer almak isteyen 24 kişi belirlenmiştir. Belirlenen 24 kişi yansız atama yoluyla 12 kişi deney grubunda, 12 kişi de kontrol grubunda yer alması üzere dağıtılmıştır.
- b) Deneklerin olgunlaşması; zamana bağlı olarak yürütülen deneysel uygulamalarda değişim ve olgunlaşma ile beraber çalışma grubunu oluşturan bireylerde yaşantı süreçlerinde bir farklılaşma olabilir. Ancak deneklerin yansız biçimde atanması bu olumsuz durumu ortadan kaldırıır. Nedeni kimde ne yönde ve ne şekilde değişim veya farklılaşma olacağı araştırmacı tarafından bilinmemektedir. Söz konusu çalışmada denekler yansız biçimde atanmıştır.
- c) Veri toplama aracı: Araç etkisi, deneklere verilen testlerin farklı kişiler tarafından verilmesi, farklı kişilerce değerlendirme yapılması durumunda ortaya çıkar. Söz konusu çalışmada da bu tehditin olması söz konusu değildir. Çünkü araştırmacı ölçekleri bire bir olarak kendisi uygulamış ve her uygulama başlamadan önce mutlaka bir bilgilendirme yapmıştır.
- d) Denek Kaybı Etkisi: Çalışma grubunu oluşturan bireyler sürece başladıktan sonra çeşitli nedenlerden dolayı çalışmadan ayrılmak

isteyebilirler. Bu tehditin ortadan kalkması için araştırmacı tarafından ön görüşme sürecinde gruptan ayrılış yapmaması gerektiği ifade edilmiş, 1. oturumda ise her bir ye ile sözleşme yapılmıştır.

3.2.3 Dış Geçerliği Tehdit Eden Faktörler

- a) rnekleme Etkisi; yapılan çalışmanın sınırlı bir alanda seçilmesinden kaynaklı bir durumdur. Söz konusu çalışmada örneklem yaklaşık 5000 kişilik bir evrenin olduğu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi içinde yer alan rastgele seçilen 513 kişiden oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında örneklem belirlenmesinde Eğitim Fakültesinde ğrenim gören toplam ğrenci sayısının 1/10'u çalışma sürecinde yer almıştır. Bunun dışında dış geçerliği arttıran unsurlardan biri de örneklem seçkisiz ve bağımsız olmasıdır. Çünkü bu yolla oluşturulacak örneklem grubunun temsil gücü oldukça yüksek olmaktadır. Çalışma sürecinde deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinde bu kıstasa dikkat edilmiştir.
- b) Tepkisellik Etkisi ya da Beklentilerin Etkisi: Deneysel çalışmaya katılacak olan bireylere deneyin tüm içeriği hakkında bilgi verilmesi çalışmanın dış geçerliliğini tehdit eden bir unsurdur. Bu açıdan bakıldığında araştırmacı veri toplama araçları ile belirlediği kişilere deney sürecinin içeriği ile ilgili herhangi bir bilgi vermemiştir. Sadece kaç hafta süreceği yapılacak oturumların zamanlaması gibi içeriğin ifade edilmediği daha çok yüzeysel bilgilerin verildiği bir durum izlenmiştir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, algıladıkları akademik başarı, algıladıkları sosyoekonomik düzey ve psikolojik destek alıp almama durumlarını belirlemek için kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bunun dışında katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için Beş Faktör Kişilik leği; katılımcıların Affetme eğilimlerini belirlemek için Heartland Affetme leği kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı çalışma grubunun cinsiyet yapısını, sınıf düzeyini, algıladıkları akademik başarılarını, sosyo-ekonomik düzeylerini ve yaşamlarında psikolojik destek alıp almadıklarını belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlamış ve katılımcılara uygulamıştır.

3.3.2 Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik envanteri Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “Beş Faktör Envanteri” (The Big Five Inventory) ismiyle geliştirilmiştir ve toplamda 44 maddeden ve “nevrotiklik”, “uyumluluk”, “deneyime açıklık” “dışadönüklük” ve “sorumluluk” olmak üzere 5 farklı boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte “nevrotiklik” ve “dışadönüklük” faktörleri 8'er madde, “uyumluluk” ve “sorumluluk” faktörleri 9'ar madde, “deneyime açıklık” faktörü ise 10 madde ile ölçülmektedir.

Sorumluluk maddeleri; 3 – 8 – 13 - 18 – 23 – 28 – 33 – 38 – 43

Uyumluluk maddeleri; 2 – 7 – 12 – 17 – 22 – 27 – 32 – 37 – 42

Nevrotiklik; 4 – 9 – 14 – 19 – 24 – 29 – 34 – 39

Deneyime Açıklık; 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 – 40 – 41 – 44

Dışa Dönüklük; 1 – 6 – 11 – 16 – 21 – 26 – 31 – 36

Beş faktör kişilik ölçeğinin 44 maddeden 12 tanesi ters olarak puanlanmaktadır. Ters puanlanan maddeler 2 – 6 – 8 – 9 – 12 – 18 – 21 – 23 – 24 – 31 – 34 – 37 olarak ifade edilmiştir. Ölçek 5'li likert yapıda olup;

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Biraz katılmıyorum

3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)

4 = Biraz katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum olarak puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Somer ve Somer (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ana çalışmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .79, .77, .76, .70 ve .78 olarak sırasıyla “nörotiklik”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık”, “uyumluluk” ve “sorumluluk” faktörlerini ortaya koyarken Sümer (2005) tarafından yapılan çalışmada boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .64 ile .77 arasında Ülke(2006) tarafından yapılan çalışmada .67 ile .83 arasında değişmiştir.

Ayrıca 0,60 ile 0,73 (Basım, Çetin ve Tabak, 2009) ve 0,77 ile 0,81 (Ulu ve Tezer, 2010) arasında değişen değerlerde güvenirlik değerleri bulunmuşlardır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin yapı geçerliğini ortaya koymak üzere Basım ve diğ. (2009) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 5 faktörlü yapıya ilişkin uyum iyiliği indeksleri, χ^2/sd (1397/584)=2,39, RMSEA= 0,059, CFI= 0,82, TLI= 0,79 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Heartland Affetme Ölçeği

Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilen Heartland Affetme Ölçeği toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li dereceleme olarak katılımcılar tarafından yanıtlanmaktadır. Ölçek “Kendini Affetme”, “Başkalarını Affetme” ve “Durumu Affetme” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Kendini affetme boyutu; 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6.maddeler

Başkalarını affetme boyutu; 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12.maddeler

Durumu Affetme boyutu; 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18.maddeler

Ters Puanlanan Maddeler; 2 – 4 – 6 – 7 – 9 – 11 – 13 – 15 – 17.maddeler

Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Bunun dışında ölçeğin alt boyutlarının Yerel düzeyde kullanılabilirliğini sınamak amacıyla Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve elde edilen değerler uygun düzeyde bulunmuştur (GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06). Heartland Affetme Ölçeği'nin bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri ise; kendini affetme alt ölçeği için 0.58, başkalarını affetme alt ölçeği için 0.77, durumu affetmek alt ölçeği için 0.69 ve ölçeğin tümü için 0.80 olarak bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2012)'in farklı bir araştırma içerisinde yaptıkları geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ise Ruminasyon Ölçeği Kısa Form ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak eşzaman geçerliğin üzerinde durmuşlardır. Elde edilen değerlerde kendini affetme alt boyutu ile ruminasyon ölçeği arasında -.32, başkalarını affetme alt boyutu ile ruminasyon ölçeği arasında -.09, durumu affetme ile ruminasyon ölçeği

arasında -.34, affetme toplam puanı ile ruminasyon ölçeği arasında -.31 ilişki yani korelasyon katsayısı bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada Kendini affetme ile yaşam doyumu arasında .26, başkalarını affetme ile yaşam doyumu arasında .10, durumu affetme ile yaşam doyumu arasında .34, affetme toplam puanı ile yaşam doyumu arasında .31 korelasyon katsayısına ulaşılmıştır. Elde edilen bulgularda Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu'nun eşzaman geçerliği olduğunu ortaya çıkarmıştır (Bugay ve Demir, 2012).

3.4 DENEY VE KONTROL GRUPLARINA YÖNELİK YAPILAN İŞLEMLER

3.4.1 Deney Grubuyla Yapılan İşlemler

Deney grubunda yer alan katılımcılara yönelik olarak araştırmacı tarafından her hafta devam eden 120 – 150 dakika arasında süren toplamda 10 oturumdan oluşan yapılandırılmış psiko-eğitim programı yapılmıştır. Düzenli ve sistematik olarak organize edilmiş olan oturumlar süreç boyunca herhangi aksaklık oluşmadan en başta nasıl başladıysa o şekilde tamamlanmıştır. Çalışmalar Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde bulunan Grupla Psikolojik Danışma odasında yapılmıştır.

Her bir oturumun nasıl yapılandırıldığı ve uygulama süreci ekler kısmında yer almaktadır.

3.4.2 Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Çalışmanın kontrol grubunda yer alan çalışmacılara herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma sürecinde sadece ön görüşmelere çağrılmış olan 55 kişilik katılımcı gruptan seçkisiz atama yoluyla seçimler yapılmış ve 12 kişilik grup kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

3.5 VERİLERİN ANALİZ EDİLMESİ

Araştırmacı tarafından yapılan grup çalışması sonucu katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sürecinde hangi veri analizi tekniğini kullanılacağına karar vermek için, oluşturulan deney ve kontrol gruplarına uygulanan 44 maddelik Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve 18 maddede oluşan Heartland Affetme Ölçeği'nden elde edilen ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği yani parametrik test olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Verilerin normal olarak dağıldığı parametrik testlerin uygulama sürecinde olabilmesi için deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin ön test sonuçlarının, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık(skewness) değerlerinin hesaplanmış olması gereklidir. Araştırmacı tarafından uygulanan ölçeklerden elde edilen ön test verileri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Beş Faktör Kişilik Ölçeği; Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Uyumluluk ve Nevrotiklik Alt Boyutları ile Heartland Affetme Ölçeği; Kendini Affetme, Başkalarını Affetme ve Durumu Affetme Alt Boyutlarından Öntest Öl

Ölçek	Grup	n	\bar{X}	Ss	Ort	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Deneyime Açıklık	Deney	12	31,25	6,83	31,00	31,00	-,088	-,099
	Kontrol	12	30,83	3,73	29,50	31,00	,533	,917
Sorumluluk	Deney	12	20,08	5,97	27,50	26,00	-,134	-,626
	Kontrol	12	19,25	4,33	23,50	24,00	-1,063	,700
Dışa Dönüklük	Deney	12	15,00	6,60	20,00	14,00	,102	-1,46
	Kontrol	12	14,25	5,08	16,00	16,00	-,244	-1,322
Uyumluluk	Deney	12	28,50	2,96	31,00	33,00	-,862	,384
	Kontrol	12	25,58	3,94	26,50	25,00	,651	,856
Nevrotiklik	Deney	12	30,25	2,63	31,00	30,00*	-,182	,081
	Kontrol	12	25,50	5,76	26,00	20,00*	,543	-,843
Kendini Affetme	Deney	12	17,25	6,13	17,50	6,00*	-,383	-,061
	Kontrol	12	24,75	9,30	25,50	32,00	-,260	-,964
Baskalarını Affetme	Deney	12	20,50	6,94	29,00	21,00*	-,020	-1,495
	Kontrol	12	20,83	7,43	21,50	24,00	-,189	-1,068
Durumu Affetme	Deney	12	24,66	5,59	23,00	23,00	-,142	-,410
	Kontrol	12	23,41	7,51	22,00	13,00*	,210	-1,135
Heartland Affetme Ölçeği	Deney	12	62,41	14,28	74,00	60,00*	,258	-,724
	Kontrol	12	69,00	22,07	63,00	56,00	-,104	-,895

*Çoklu modlar nedeniyle en küçük değer

Tabloda gösterilmiş olan değerlere bakıldığında Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Deneyime Açıklık’ alt boyutunda elde edilen değerlerde deney grubunun pozitif kayışlı yani sağa çarpık bir yapıda olduğu, kontrol grubunun ise sola çarpık ve negatif kayışlı bir yapıda olduğu görülmüştür. Beş Faktör Kişilik Ölçeği “Sorumluluk” alt boyutunda elde edilen değerlerde deneyime açıklık alt boyutunda olduğu gibi deney grubunun pozitif kayışlı yani sağa çarpık bir yapıda olduğu, kontrol grubunun ise sola çarpık ve negatif kayışlı bir yapıda olduğu görülmüştür. Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutunda elde edilen değerlerde hem deney grubunun hem de kontrol grubunun pozitif kayışlı yani sağa çarpık bir yapıda olduğu görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutu ‘Sorumluluk’ ve ‘Deneyime Açıklık’ alt boyutuna göre farklılaşmaktadır. Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin ‘Uyumluluk’ alt boyutu ise ‘Deneyime Açıklık’ ve ‘Sorumluluk’ alt boyutlarından tam tersi bir sonuç göstermiştir. Elde edilen değerlere göre deney grubunun negatif kayışlı yani sola çarpık bir yapıda olduğu kontrol grubunun ise pozitif kayışlı yani sağa çarpık bir yapıda olduğu görülmüştür. Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Nevrotiklik alt boyutu ise elde edilen değerlere göre Dışa Dönüklük alt boyutu ile aynı sonuçlar göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre hem deney hem de kontrol grubu pozitif kayışlı yani sağa çarpık bir dağılım göstermiştir.

Tabloda elde edilen değerlerin Heartland Affetme Ölçeği özelinde incelenmesi sonucu ‘Kendini Affetme’ alt boyutunda deney grubu sağa çarpık – pozitif kayışlı bir yapı göstermiştir. Kontrol grubunda ise sola çarpık – negatif kayışlı bir yapı mevcuttur. ‘Başkalarını Affetme’ alt boyutundan elde edilen değerler ‘Kendini Affetme’ alt boyutundan elde edilen değerler ile paralellik göstermektedir. Deney grubunda pozitif kayışlı sağa çarpık bir durum söz konusu ilken kontrol grubunda negatif kayışlı sola çarpık bir durum mevcuttur. Bunların dışında ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği ile Heartland Affetme Ölçeği tüm puanında hem deney hem de kontrol gruplarında sağa çarpık pozitif kayışlı bir yapı görülmüştür.

Bunun dışında araştırmada kullanılan Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında %5 anlamlılık düzeyine göre elde edilen tüm değerler -1,96 ve +1,96 değerleri arasında bulunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında elde edilen tüm ön ölçümlerin normal olarak dağıldığı kabul edilebilir.

Normal dağılım kriterlerine göre elde edilen değerlerde basıklık ve çarpıklık katsayıları normallik kriterlerini karşılamakla birlikte bunun yanısıra öntest sontest ve izleme testlerinden elde edilen puanların da normallik kriterlerini karşılayıp karşılamadığı Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Shapiro – Wilk testi seçimi yapılırken temel dayanak araştırma da yer alan denek sayısının 50’den küçük olmasıdır.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	Sd	p
Deneyime Açıklık	Deney	Ön test	,954	12	.692
		Son test	,947	12	.594
		İzleme	,912	12	.224
	Kontrol	Ön test	,939	12	.481
		Son test	,918	12	.268
		İzleme	,942	12	.527
Sorumluluk	Deney	Ön test	,970	12	.910
		Son test	,947	12	.591
		İzleme	,917	12	.259
	Kontrol	Ön test	,873	12	.071
		Son test	,974	12	.945
		İzleme	,932	12	.403
Dışa Dönüklük	Deney	Ön test	,940	12	.495
		Son test	,936	12	.445
		İzleme	,860	12	.049
	Kontrol	Ön test	,930	12	.375
		Son test	,952	12	.664
		İzleme	,944	12	.557
Uyumluluk	Deney	Ön test	,895	12	.135
		Son test	,828	12	.020
		İzleme	,886	12	.105
	Kontrol	Ön test	,947	12	.592
		Son test	,955	12	.707
		İzleme	,907	12	.194
Nevrotiklik	Deney	Ön test	,932	12	.401
		Son test	,922	12	.307
		İzleme	,965	12	.858
	Kontrol	Ön test	,901	12	.162
		Son test	,926	12	.337
		İzleme	,897	12	.144
Kendini Affetme	Deney	Ön test	,969	12	.895
		Son test	,811	12	.013
		İzleme	,876	12	.078
	Kontrol	Ön test	,961	12	.802
		Son test	,972	12	.928
		İzleme	,985	12	.997
Başkalarını Affetme	Deney	Ön test	,915	12	.248
		Son test	,911	12	.220
		İzleme	,920	12	.287
	Kontrol	Ön test	,938	12	.470
		Son test	,929	12	.367
		İzleme	,976	12	.962

Durumu Affetme	Deney	Ön test	,948	12	.610
		Son test	,896	12	.140
		İzleme	,888	12	.111
	Kontrol	Ön test	,925	12	.335
		Son test	,865	12	.056
		İzleme	,986	12	.998
Heartland Affetme Ölçeği Tüm Puanı	Deney	Ön test	,946	12	.578
		Son test	,847	12	.033
		İzleme	,898	12	.150
	Kontrol	Ön test	,934	12	.429
		Son test	,944	12	.557
		İzleme	,974	12	.947

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Deneyime Açıklık’ alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu için yapılan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > .05$). Bu açıdan bakıldığında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Sorumluluk’ alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu için yapılan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Bu açıdan bakıldığında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutunda deney grubuna yönelik olarak yapılan izleme testi hariç elde edilen tüm verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Dışa Dönüklük alt boyutu izleme testi değeri dışında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Uyumluluk’ alt boyutunda deney grubuna yönelik olarak yapılan son test hariç elde edilen tüm verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Uyumluluk alt boyutu son test değerleri dışında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Nevrotiklik’ alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu için yapılan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Bu açıdan bakıldığında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği ‘Kendini Affetme’ alt boyutunda deney grubuna yönelik olarak yapılan son test hariç elde edilen tüm verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p<.05$). ‘Kendini Affetme’ alt boyutu son test değerleri dışında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği ‘Başkalarını Affetme’ alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu için yapılan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p<.05$). Bu açıdan bakıldığında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği ‘Durumu Affetme’ alt boyutunda hem deney hem de kontrol grubu için yapılan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen verilerde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p<.05$). Bu açıdan bakıldığında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tablo 4’de gösterilen değerler incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği tüm/genel puanının deney grubuna yönelik olarak yapılan son test hariç elde edilen tüm verilerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p<.05$). Heartland Affetme Ölçeği tüm/genel puanının sontest değerleri dışında verilerin normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Tüm bu durumlardan yola çıkarak çalışmanın bağımlı değişkenine ait olan tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Ortaya çıkarılan sonuca göre çalışma normal dağılım gösteren bir çalışma grubundan yola çıkarak şekillenmiştir.

Çalışmanın bundan sonraki sürecinde ilk aşamalarında izlenen normallik varsayımı karşılayıp karşılamadığı sorusundan sonra parametrik testlerle ilgili diğer önemli unsur olan varyans homojenliğinin tespit edilmesidir. Buradaki amaç çalışmanın gruplarının aldıkları puanların varyanslarının eşit olduğunu tespit etme yani tanımlamadır. Yani grupların öntest – sontest ve izleme testi ölçümlerinde alınan puanlarda varyans homojenliği incelenmiştir. Bu uygulamada Levene testinden yararlanılmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	n	Sd1	Sd2	F	p
Deneyime Açıklık	Ön test	24	1	22	2,307	.143
	Son test	24	1	22	3,891	.061
	İzleme	24	1	22	3,067	.094
Sorumluluk	Ön test	24	1	22	4,237	.059
	Son test	24	1	22	1,352	.257
	İzleme	24	1	22	,216	.647
Dışa Dönüklük	Ön test	24	1	22	2,356	.139
	Son test	24	1	22	12,409	.002
	İzleme	24	1	22	6,569	.018
Uyumluluk	Ön test	24	1	22	4,191	.053
	Son test	24	1	22	,038	.848
	İzleme	24	1	22	,092	.764
Nevrotiklik	Ön test	24	1	22	4,016	.053
	Son test	24	1	22	6,295	.020
	İzleme	24	1	22	4,100	.055
Kendini Affetme	Ön test	24	1	22	3,841	.067
	Son test	24	1	22	2,881	.104
	İzleme	24	1	22	5,567	.028
Başkalarını affetme	Ön test	24	1	22	3,927	.065
	Son test	24	1	22	,584	.453
	İzleme	24	1	22	,414	.527
Durumu Affetme	Ön test	24	1	22	,214	.648
	Son test	24	1	22	,126	.726
	İzleme	24	1	22	,822	.375
Heartland Affetme Ölçeği Tümü Puanı	Ön test	24	1	22	,338	.567
	Son test	24	1	22	1,093	.307
	İzleme	24	1	22	2,044	.167

Tablo 5’de çalışma verilerinin varyanslarının homojenliği test sonuçlarında deney ve kontrol gruplarının toplam puan ve tüm alt ölçeklerinde ön test sonuçları bazında herhangi bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. (Deneyime Açıklık alt boyutu $F=2,307$, $p>.05$; Sorumluluk alt boyutu $F=4,237$, $p>.05$; Dışa Dönüklük alt boyutu $F=2,356$, $p>.05$; Uyumluluk alt boyutu $F=4,191$, $p>.05$; Nevrotiklik alt boyutu $F=4,016$, $p>.05$; Kendini Affetme alt boyutu $F=3,841$, $p>.05$; Başkalarını Affetme alt boyutu $F=3,927$, $p>.05$; Durumu Affetme alt boyutu $F=,214$, $p>.05$; Heartland Affetme Ölçeği toplam puanında ise $F=,338$, $p>.05$). Elde edilen tüm değerler incelendiğinde deneyve kontrol gruplarının tüm öntest sonuçlarında grup varyanslarının homojen bir yapıda olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarının sontest verilerin elde edilen sonuçlar incelendiğinde ‘Beş Faktör Kişilik Ölçeği’, ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutu ile ($F=12,409$, $p<0,5$) ‘Nevrotiklik’ alt boyutu ($F=6,569$, $p<0,5$) haricindeki tüm değişkenler bazında grupların varyanslarında fark ortaya çıkmamıştır. (Deneyime Açıklık alt boyutu

F=3,891, $p>.05$; Sorumluluk alt boyutu F=1,352, $p>.05$; Uyumluluk alt boyutu F=,038, $p>.05$; Kendini Affetme alt boyutu F=2,881, $p>.05$; Başkalarını Affetme alt boyutu F=,584, $p>.05$; Durumu Affetme alt boyutu F=,126, $p>.05$; Heartland Affetme Ölçeği toplam puanında ise F=1,093, $p>.05$).

Deney ve kontrol gruplarının izleme testi verilerden elde edilen sonuçlar incelendiğinde Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutu ile (F=6,569; $p<0,5$) Heartland Affetme Ölçeği ‘Kendini Affetme’ alt boyutu (F=5,567, $p<0,5$) haricindeki tüm değişkenler bazında grupların varyanslarında fark ortaya çıkmamıştır. (Deneyime Açıklık alt boyutu F=3,067, $p>.05$; Sorumluluk alt boyutu F=,216, $p>.05$; Uyumluluk alt boyutu F=,092, $p>.05$; Nevrotiklik alt boyutu F=4,100, $p>.05$; Başkalarını Affetme alt boyutu F=,414, $p>.05$; Durumu Affetme alt boyutu F=,822, $p>.05$; Heartland Affetme Ölçeği toplam puanında ise F=2,044, $p>.05$). Tüm elde edilen değerlere bakıldığında grupların varyanslarının homojen olduğu sonucuna göre çalışma şekillendirilmiştir. Bu sonuçtan hareketle ölçüm sonuçlarında anlamlı farklılık çıkan bulguların normal dağılım değerlendirme kriterlerine göre çok ciddi değişiklik göstermediği verisine ulaşılmış ve tüm sonuçlar göz önüne alınarak dengeli bir farklılaşma olduğu varsayımından hareketle parametrik testlerin uygulanması kararı verilmiştir.

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulamaları yapılan psiko-eğitim programının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin ne yönde ve düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için varyans analizinin (repeated measure ANOVA) yapılması yönünde karar kılınmıştır. Büyüköztürk (2009)’e göre bu teknik işlem gruplarıyla binişik ilişki olmayan ölçümler ve zamana bağlı olarak tekrar edilen ölçümlerin olduğu iki faktörden oluşan karışık desenlerde araştırmacı tarafından çalışılan deneysel çalışmanın ne kadar ve ne yönde etkili olduğunu müdahale ve zaman kombinasyonunda test etmek ve belirlemek amacıyla kullanılmaktadır.

Bir araştırmacı tarafından tekrarlı ölçümler ANAVO tekniğinin uygulanabilmesi için ilk olarak bağımlı değişkenin eşit aralıklı olması gerekmektedir. Bu açıdan bakıldığında çalışma sürecinde uygulanan Beş Faktörlü Kişilik Özelliği ve alt ölçekleri ile Heartland Affetme Ölçeği ve alt ölçekleri eşit aralıklı ölçek özelliği taşımaktadır.

Tekrarlı Ölçümler ANOVA tekniğinin uygulanmasında ikinci noktada gerekli olan bağımlı değişkenlerden elde edilen puanların normal bir yapıda dağılmasıdır. Yani hem deney hem de kontrol gruplarının öntest – sontest ve izleme testi puanları normal bir dağılım göstermelidir. Bu açıdan bakıldığında çalışmada elde edilen basıklık ve çarpıklık değerleri (-1,96 ile +1,96 arasındadır) ve Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları ($p > .05$) verilerin normal dağıldığı varsayımını karşılamaktadır.

Tekrarlı Ölçümler ANOVA tekniğinin uygulanmasında üçüncü noktada gerekli olan deney ve kontrol gruplarının aynı zaman diliminde elde edilen puan varyanslarının eşit olduğu varsayımdır. Bu durumdan yola çıkarak yapılan Levene Varyans Homojenliği Testi sonucu grup varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma sürecinde Tekrarlı Ölçümlü Varyans Analizi yapılmasında temel üç şart yani ölçeklerin eşit aralıklı olma hali, normallik ve varyans homojenliği sağlandıktan sonra ‘bileşik simetri ve küresellik varsayımlarını da sağlamalıdır. Birçok temel kaynak bileşik simetri ve küresellik varsayımını tek ana başlık üzerinde toplayarak ‘küresellik varsayımı’ olarak ifade etmektedir. Küresellik varsayımı sağlanıp sağlanamama durumu “Mauchly Küresellik Testi” ile sağlanmaktadır. Uygulanan test sonucu elde edilen değerler .05’den büyük çıkarsa varsayımın sağlandığı kabul edilirken; elde edilen .05’den küçük çıkarsa varsayımın sağlanmadığı kabul edilmektedir. Bir çalışmada küresellik varsayımının sağlanamaması halinde elde edilen ANOVA sonuçları esnek olabilmekte bu durumda I.tür hata yapılma oranını arttırmaktadır. Bu durumun açıklaması anlamlı sonucun çıkmamasını beklerken anlamlı bir sonucun çıkmasına neden olmasıdır. Küresellik varsayımının sağlanamaması durumunda ANOVA analizinden elde edilen f değeri yerine Greenhouse - Geisser ve Huynh – Feldt düzeltmeleri elde edilmektedir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar içi Etki	Mauchly W	χ^2	Sd	p	Epsilon	
						Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
Deneyime Açıklık	Zaman	,413	19,429	2	.000	,630	,650
Sorumluluk	Zaman	,406	19,818	2	.000	,627	,647
Dışa Dönüklük	Zaman	,440	18,051	2	.000	,641	,662
Uyumluluk	Zaman	,628	10,227	2	.006	,729	,766
Nevrotiklik	Zaman	,409	19,652	2	.000	,629	,648
Kendini Affetme	Zaman	,685	8,325	2	.016	,760	,803
Başkalarını Affetme	Zaman	,744	6,517	2	.038	,796	,846
Durumu Affetme	Zaman	,916	1,936	2	.380	,922	,999
Heartland Affetme Ölçeği	Zaman	,938	1,419	2	.492	,941	1,000

Tabloda gösterilen Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği puanlarında küresellik varsayımını sağladığı görülmektedir. (Elde edilen değerlerde durumu affetme $W_{(2)} = 1,936$, $p > .05$ ve Heartland Affetme Ölçeği $W_{(2)} = 1,419$, $p > .05$). Bunun dışında ‘Deneyime Açıklık’ alt boyutu ($W_{(2)} = 19,429$, $p < .05$), ‘Sorumluluk’ alt boyutu ($W_{(2)} = 19,818$, $p < .05$), ‘Dışa Dönüklük’ ($W_{(2)} = 18,051$, $p < .05$), Uyumluluk ($W_{(2)} = 10,227$, $p < .05$), Nevrotiklik ($W_{(2)} = 19,652$, $p < .05$), Kendini Affetme ($W_{(2)} = 8,325$, $p < .05$), Başkalarını Affetme ($W_{(2)} = 6,517$, $p < .05$), alt boyutlarında küresellik varsayımını sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı bu alt ölçeklerle ilgili olarak ölçümlerde yapılan grup içi etki incelemelerinde Greenhouse-Geisser Düzeltmesi yapılmıştır.

Parametrik çalışmalara yönelik olarak küresellik varsayımını sağlanıp sağlanmama sı durumunu tamamladıktan sonra araştırma deseni olarak nitelendirdiğimiz varyans analizini kullanabilme amacıyla grupların kullandığı ölçme araçlarının puanları arasında manidarlık olup olmama durumu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmayı yapmak için bağımsız gruplar t testi tekniği ön test verilerinde kullanılmıştır.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Deneyime Açıklık, Sorumluluk, Dışa Dönüklük, Uyumluluk, Nevrotiklik, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme ve Heartland Affetme Ölçeği Tüm Puanı Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların t testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Deney			Kontrol			Sd	t	p
	n	\bar{X}	Ss	n	\bar{X}	Ss			
Deneyime Açıklık	12	31,25	6,83	12	30,83	3,73	22	1,519	.143
Sorumluluk	12	20,08	5,97	12	19,25	4,33	22	2,778	.061
Dışa Dönüklük	12	15,00	6,60	12	14,25	5,08	22	1,535	.139
Uyumluluk	12	28,50	2,96	12	25,58	3,94	22	2,047	.053
Nevrotiklik	12	30,25	2,63	12	25,50	5,76	22	2,598	.059
Kendini Affetme	12	17,25	6,13	12	24,75	9,30	22	-2,331	.089
Başkalarını Affetme	12	20,50	6,94	12	20,83	7,43	22	3,632	.093
Durumu Affetme	12	24,66	5,59	13	23,41	7,51	22	,462	.648
Heartland Affetme Ölçeği	12	62,41	14,28	12	69,00	22,07	22	,582	.567

Tablo 7’de analiz sonuçları gösterilen bağımsız birbirinde farklı gruplar için t testi sonuçları göz önüne alındığında hem deney grubunda yer alan hem de kontrol grubunda çalışmada yer alan bireylerin ‘Deneyime Açıklık’, ‘Sorumluluk’, ‘Dışa Dönüklük’, ‘Uyumluluk’, ‘Nevrotiklik’, ‘Kendini Affetme’, ‘Başkalarını Affetme’, ‘Durumu Affetme’ ve Heartland Affetme Ölçeği toplamı öntest puanlarının aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (‘Deneyime Açıklık’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 1.519$; $p > .05$; ‘Sorumluluk’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 2,778$; $p > .05$; ‘Dışa Dönüklük’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 1.535$; $p > .05$; ‘Uyumluluk’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 2.047$; $p > .05$; ‘Nevrotiklik’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 2,598$; $p > .05$; ‘Kendini Affetme’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = -2,331$; $p > .05$; ‘Başkalarını Affetme’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = 3,632$; $p > .05$; ‘Durumu Affetme’ alt boyutu puanı için $t_{(22)} = ,462$; $p > .05$; ‘Heartland Affetme Ölçeği’ toplam puanı için $t_{(22)} = ,567$; $p > .05$;) . Elde edilen bulgulara bakıldığında hem deney hem de kontrol grupları araştırmacı tarafından yapılacak olan psiko-eğitim programı öncesinde toplam ölçek puanları ve tüm alt boyutlar bazında birbiriyle benzeşik bir yapıda bulunmaktadır.

Tüm elde edilen değerlerden yola çıkarak denencelerin analiz edilmesi sürecinde iki yönlü varyans analizi için gerekli olan tüm koşullar sağlanmıştır. Bundan yola çıkarak araştırmacı tarafından yürütülecek olan psiko-eğitim programı sonucu katılımcılardan elde edilen verilerin çözümlenmesinde tekrarlı ölçümler için varyans

analizi tekniği kullanılmıştır. Veri analizlerinde SPSS 21.00 Windows Paket programı kullanılmış ve anlamlılık değeri $p < .05$ değeri dikkate alınmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında, çalışmanın genel amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından ifade edilen denencelerin ne düzeyde ve ne şekilde gerçekleştiğinin tespit edilmesine yönelik yapılan veri analizi sonuçları yer almaktadır. Beş Faktör Kişilik özelliklerinin yapısının alt boyutlarını oluşturan ‘Deneyime Açıklık’, ‘Sorumluluk’, ‘Uyumluluk’, ‘Nevrotiklik’ ve ‘Dışa Dönüklük’ ile ‘Heartland Affetme Ölçeği’ ve alt boyutları ‘Kendini Affetme’, ‘Başkalarını Affetme’ ve ‘Durumu Affetme’ boyutlarına yönelik olarak araştırmacı tarafından sistematik olarak hazırlanan psiko-eğitim programının bu boyutlar üzerindeki etkisinin incelenmesi genel amaç olarak nitelendirilebilir. Bu durumdan hareketle çalışma süreci boyunca öntest, sontest ve izleme testleri ile tekrarlı ölçümler yaparak çalışma grubu üzerindeki gözlenen değişimin deney ve kontrol gruplarının kendi özelinde farklılık gösterip göstermediği tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiş olup; her değişken katkısı Bonferonni Uyumlu Karşılaştırmalar testi sonuçları ile incelenmiştir.

Aşağıda sırasıyla araştırmacının çalışma ile ilgili denencelerine yer verilmiştir.

4.1 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “DENEYİME AÇIKLIK” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın birinci denencesi Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Deneyime Açıklık’ düzeylerini arttırmada etkilidir”. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve

kontrol gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Deneyime Açıklık ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	31,25	6,83
	Son Test	12	38,41	4,75
	İzleme Testi	12	40,08	4,23
Kontrol	Ön Test	12	30,83	3,73
	Son Test	12	29,33	5,36
	İzleme Testi	12	29,91	4,88

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği Deneyime Açıklık Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 31,25$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 38,41$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 40,08$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 30,83$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 29,33$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 29,91$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 8’de de görüldüğü gibi söz konusu ‘Deneyime Açıklık’ değerlerinde deney grubunda bir artış görülmektedir. Ancak gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse-Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları da aşağıdaki Tablo 9’de verilmiştir. Bunun dışında

zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da aşağıdaki tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Deneyime Açıklık Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	1681,278	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	773,556	1	773,556	18,748	.000	,460
Hata	907,722	22	41,260			
Gruplarıçi	1310	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	199,694	2	99,847	5,592	.007	,203
Müdahale*Zaman	342,694	2	171,347	9,597	.000	,304
Hata	785,611	44	17,855			
Toplam	2991,277	71				

Tablo 9’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.00<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 9’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan Grupla Danışma Oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=18,748$; $p<.05$, $\eta^2=.460$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Deneyime Açıklık’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır($F_{(2,44)}=5,592$; $p<.05$, $\eta^2=.460$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =9,597$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin deneyime açıklık düzeyine etki etmektedir.

Tablo 10. ‘Deneyime Açıklık’ Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	p	Box's M
Zaman	,702	4,463	.024	
Zaman*Müdahale	,660	5,416	.013	,554

Tablo 10’da verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.024$; $p<0.05$). Bunun yanı sıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.013$; $p<0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Deneyime Açıklık’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Deneyime Açıklık’ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
		Deney			Kontrol	
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		-22,785**	-31,269**	-5,234	
	Sontest	22,785**		-10,364*		12,396*
	İzleme	31,269**	10,364*			25,123**
Kontrol	Öntest	5,234				-9,372
	Sontest		-12,396*		9,372	
	İzleme			-25,123**	8,624	-2,352

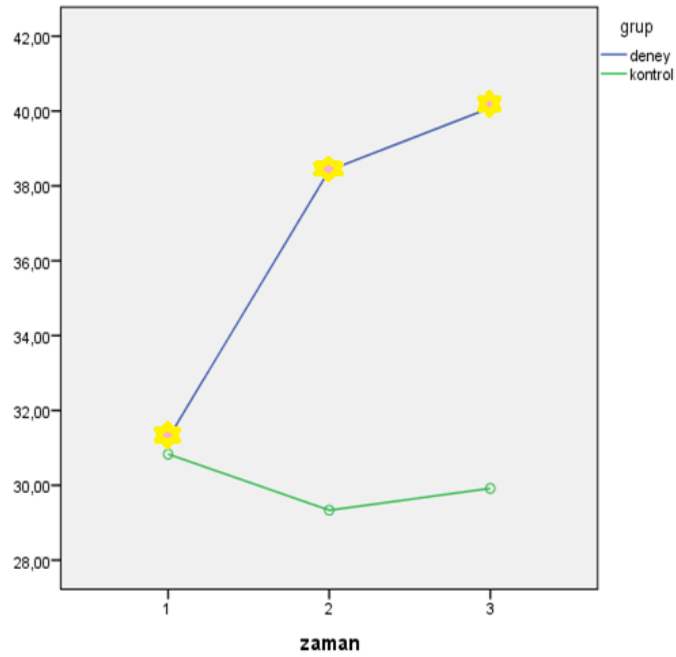
* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 11’da görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanana Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Aynı zamanda elde edilen değerlere bakıldığında

son test puanlarına izleme testi puanları arasında anlamlı biçimde farklılaşma ortaya çıkmıştır. Bunun dışında deney grubunun ön test puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi deneyime açıklık puanları aritmetik ortalama bazında dalganma göstermektedir. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 1.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait ön test, son test ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Deneyime Açıklık Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda artarken kontrol grubundaki katılımcıların 'Deneyime Açıklık' puanlarının dalgalandığı görülmektedir.

Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Deneyime Açıklık’ puanları her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı katılımcıların ‘Deneyime Açıklık’ düzeyini yükseltmektedir. Böylece Denence 1’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.2 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “SORUMLULUK” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın ikinci denencesi Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Sorumluluk’ düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının ‘Sorumluluk’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Sorumluluk alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Sorumluluk ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	20,08	5,97
	Son Test	12	23,58	4,69
	İzleme Testi	12	26,16	3,71
Kontrol	Ön Test	12	19,25	4,33
	Son Test	12	20,00	5,13
	İzleme Testi	12	21,75	3,74

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Sorumluluk’ Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik

ortalaması $\bar{X} = 20,08$, deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 23,8$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 26,16$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 19,25$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 20,00$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Sorumluluk’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 21,75$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 12’de de görüldüğü gibi söz konusu ‘Sorumluluk’ değerlerinde hem deney hem de kontrol grubunda bir artış görülmektedir. Ancak gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse- Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 13’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Sorumluluk’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	745,945	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	156,056	1	156,056	5,820	.025	,209
Hata	589,889	22	26,813			
Gruplarıçi	824,5	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	221,021	2	221,021	8,607	.008	,281
Müdahale*Zaman	38,521	2	38,521	4,322	.049	,064
Hata	564,958	44	25,680			
Toplam	955,653	71				

Tablo 13’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanmadığı için ($p=0.00<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 13’de görüldüğü gibi deney ve kontrol

gruplarının ‘Sorumluluk’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan Grupla Danışma Oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=5,820$; $p<.05$, $\eta^2=.209$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Sorumluluk’ ntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır($F_{(2,44)}=8,607$; $p<.05$, $\eta^2=.281$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =4,322$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Sorumluluk’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 14. Sorumluluk zerinde Tekrarlı lmler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks’ λ</i>	F	<i>p</i>	<i>Box’s M</i>
Zaman	.606	6.830	.005	,427
Zaman*Müdahale	.933	.759	.044	

Tablo 14’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Sorumluluk’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.005$; $p<.05$). Bunun yanısıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.044$; $p<.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında sorumluluk puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen ntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla ‘‘Bonferonni Uyumlu oklu Karşılaştırmalar’’ testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Sorumluluk Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

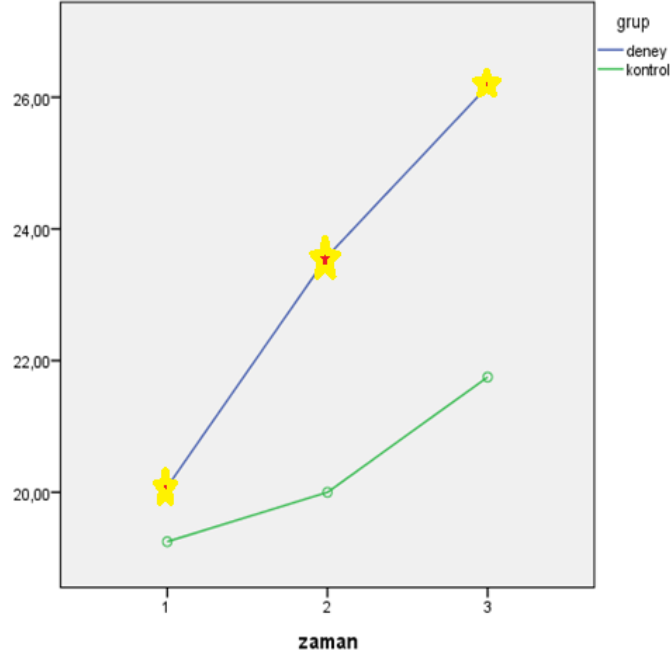
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		-18,651**	-29,326**	-4,325		
	Sontest	18,651**		-10,962*		11,328*	
	İzleme	29,326**	10,962				23,365**
Kontrol	Öntest	4,325				-6,845	-8,624
	Sontest		-11,328*		6,845		3,258
	İzleme			-23,365**	8,624	-3,258	

*p<.05; **p<.01

Tablo 15’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile ön test ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır ($p<.01$). Ayrıca elde edilen değerlere bakıldığında sontest puanlarına nazaran izleme testi puanları yükselmesine rağmen ön test – sontest ve öntest – izleme testi farklılığı kadar değişim göstermemiştir ($p<.05$).

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ‘Sorumluluk’ puanları aritmetik ortalama bazında artmaktadır. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($p<.01$) yine aynı şekilde deney ve kontrol gruplarının son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($p<.05$).

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 2.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sorumluluk Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak hem deney hem de kontrol grubundaki katılımcıların ‘Sorumluluk’ puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Sorumluluk’ puanları her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı katılımcıların ‘Sorumluluk’ düzeyini yükseltmektedir. Böylece Denence 2’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.3 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “DIŞA DÖNÜKLÜK” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın üçüncü denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Dışa Dönüklük’ düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler

varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Dışa Dönüklük ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	15,00	6,60
	Son Test	12	21,83	4,13
	İzleme Testi	12	24,41	4,23
Kontrol	Ön Test	12	14,25	5,08
	Son Test	12	15,50	4,66
	İzleme Testi	12	15,91	6,11

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği Dışa Dönüklük Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri Tablo 16’de verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 15,00$, deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 21,83$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,41$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 14,25$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 15,50$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 15,91$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 16’de de görüldüğü gibi söz konusu ‘Dışa Dönüklük’ değerlerinde hem deney hem de kontrol grubunda bir artış görülmektedir. Ancak gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse- Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 17’de verilmiştir. Bunun dışında

zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks' Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 18'de yer almaktadır.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Dışa Dönüklük Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	1713,987	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	485,681	1	485,681	8,699	.007	,283
Hata	1228,306	22	55,832			
Gruplarıçi	966,5	48				
Zaman	368,521	2	368,521	19,359	.000	,468
(öntest,sontest,izleme testi)						
Müdahale*Zaman	180,187	2	180,187	9,466	.006	,301
Hata	418,792	44	19,036			
Toplam	2680,487	71				

Tablo 17'da verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.00<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 17'da görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının 'Dışa Dönüklük' alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan Grupla Danışma Oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=8,699$; $p<.05$, $\eta^2=.283$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında 'Dışa Dönüklük' öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır ($F_{(2,44)}=19,359$; $p<.05$, $\eta^2=.468$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =9,466$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko- eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin 'Dışa Dönüklük' düzeyine etki etmektedir.

Tablo 18. ‘Dışa Dönüklük’ Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	p	Box's M
Zaman	,511	10,052	.001	,634
Zaman*Müdahale	,678	4,978	.017	

Tablo 18’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.001$; $p<0.05$). Bunun yanı sıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.017$; $p<0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Dışa Dönüklük’ puanları bazında olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının Dışa Dönüklük Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		-16,523**	-27,425**	-3,795		
	Sontest	16,523**		-10,025*		9,523	
	İzleme	27,425**	10,025*				22,313**
Kontrol	Öntest	3,795				-6,125	-7,795
	Sontest		-9,523		6,125		2,995
	İzleme			-22,313**	7,795	-2,995	

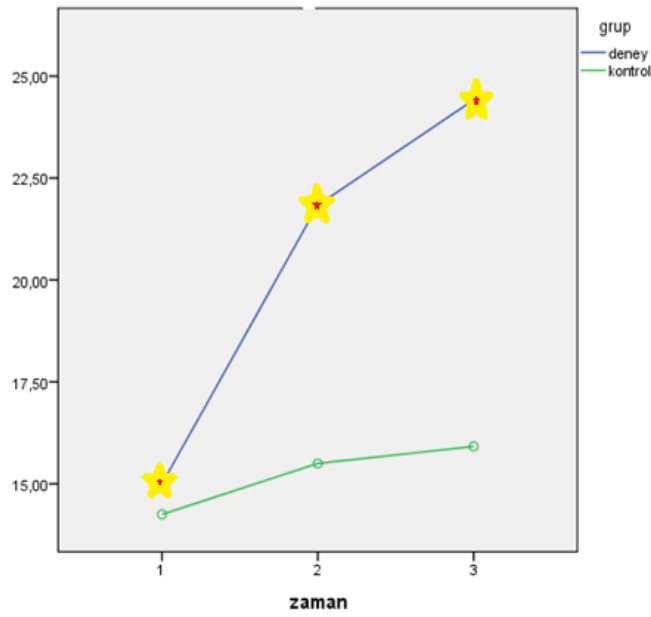
* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 19’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Ayrıca elde edilen değerlere bakıldığında sontest puanları ile izleme testi puanları da anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($p<.05$). Bunun

dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır ($p<.01$).

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi 'Dışa Dönüklük' puanları aritmetik ortalama bazında artmaktadır. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.01$). Ayrıca Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları ise farklılaşmamaktadır.

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 3.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dışa Dönüklük Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak hem deney hem de kontrol grubundaki katılımcıların 'Dışa Dönüklük' puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu

katılımcılarının ‘Dışa Dönüklük’ puanları her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı katılımcıların ‘Dışa Dönüklük’ düzeyini yükseltmektedir. Böylece Denence 3’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.4 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “UYUMLULUK” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 4. denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin uyumluluk düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının ‘Uyumluluk’ alt ölçeğinden öntest, son test ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk alt ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	uyumluluk ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	25,50	2,96
	Son Test	12	28,41	4,62
	İzleme Testi	12	33,00	5,51
Kontrol	Ön Test	12	25,58	3,94
	Son Test	12	24,58	3,67
	İzleme Testi	12	26,83	3,92

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Uyumluluk’ Alt Boyutu öntest-son test-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25,50$, deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği

sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 28,41$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 33,00$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25,58$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,58$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Uyumluluk’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 26,83$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 20’ de görüldüğü gibi söz konusu ‘Uyumluluk’ değerlerinde deney grubunda sistematik olarak bir artış söz konusu iken kontrol grubunda dalgalı bir durum söz konusudur. Ancak deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse- Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 21’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’ Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 22’da yer almaktadır.

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	959,653	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	196,681	1	196,681	5,671	.026	,205
Hata	762,972	22	34,681			
Gruplarıçi	604,5	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	229,688	2	229,688	19,614	.000	,471
Müdahale*Zaman	117,187	2	117,187	10,007	.005	,313
Hata	257,625	44	11,710			
Toplam	1564,153	71				

Tablo 21’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.06<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının uyumluluk alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan grupla danışma oturumları anlamlı düzeyde etki

etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=5,671$; $p<.05$, $\eta^2=.205$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Uyumluluk’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır ($F_{(2,44)}=19,614$; $p<.05$, $\eta^2=.471$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =10,007$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Uyumluluk’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 22. Uyumluluk Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	F	<i>p</i>	<i>Box's M</i>
Zaman	,364	18,323	.000	,563
Zaman*Müdahale	,673	5,090	.016	

Tablo 22’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Uyumluluk’ düzeyleri zaman kavramı özelinde bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.000$; $p<0.05$). Bunun yanısıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.016$; $p<0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Uyumluluk’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının Uyumluluk Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

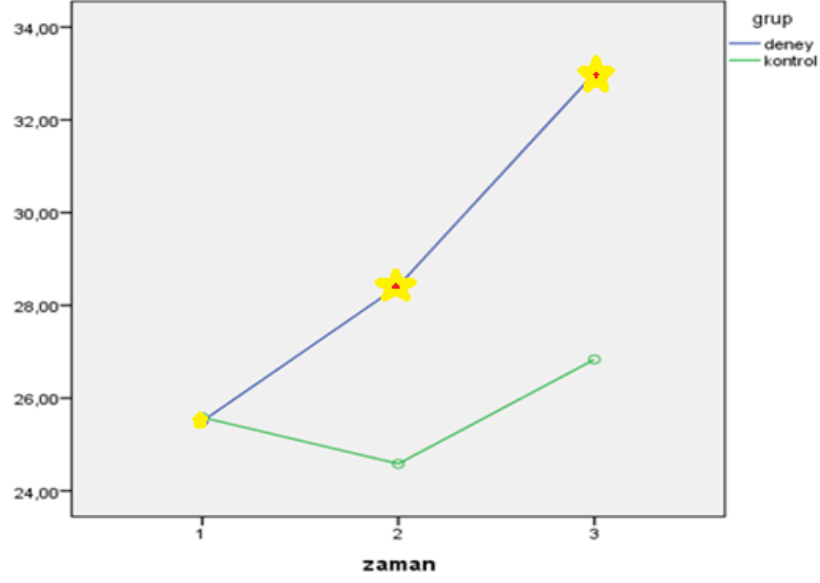
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest Ortalama Fark (I-J)	Sontest Ortalama Fark (I-J)	İzleme Ortalama Fark (I-J)	Öntest Ortalama Fark (I-J)	Sontest Ortalama Fark (I-J)	İzleme Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest		- 15,326**	-24,376**	-2,955		
	Sontest	15,326**		-12,989*		11,325*	
	İzleme	24,376**	12,989*				25,369**
Kontrol	Öntest	2,955				-4,365	-6,757
	Sontest		-11,325*		4,365		3,113
	İzleme			-25,369**	6,757	-3,113	

*p<.05; **p<.01

Tablo 23’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen tüm değerlerde manidarlık düzeyi ,01 seviyesindedir. Ayrıca Sontest ile İzleme testi puanları arasında p<.05 düzeyinde anlamlı farklılık bulgulanmıştır.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ‘Uyumluluk’ puanları aritmetik ortalama bazında artmada göstermemiş ve dağınık bir düzende farklılaşmıştır. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır (p<.01). Yine deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık görülmüştür (p<.05)

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 4.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Uyumluluk Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların ‘Uyumluluk’ puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Uyumluluk’ puanları her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların ‘Uyumluluk’ düzeyini yükseltmektedir. Böylece Denence 4’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.5 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “NEVROTİKLİK” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 5.denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Nevrotiklik’ düzeylerini azaltmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol

gruplarının ‘Nevrotiklik’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 24. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik alt ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Nevrotiklik ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	25,75	4,63
	Son Test	12	18,66	4,24
	İzleme Testi	12	15,16	4,78
Kontrol	Ön Test	12	23,66	4,92
	Son Test	12	24,33	6,56
	İzleme Testi	12	23,08	8,18

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Beş Faktör Kişilik Ölçeği ‘Nevrotiklik’ Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25,75$, deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 18,66$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 15,16$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 23,66$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,33$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Nevrotiklik’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 23,08$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 24’de de görüldüğü gibi söz konusu Nevrotiklik değerlerinde deney grubunda sistematik olarak bir azalış söz konusu iken kontrol grubunda dalgalı bir durum söz konusudur. Ancak deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse- Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 25’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’ Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 26’de yer almaktadır.

Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	1767,111	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	264,500	1	264,500	3,873	.042	,150
Hata	1502,611	22	68,301			
Gruplarıçi	1195	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	374,083	2	374,083	15,799	.001	,418
Müdahale*Zaman	300,000	2	300,000	12,670	.002	,365
Hata	520,917	44	23,678			
Toplam	2962,111	71				

Tablo 25’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.00<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 25 ‘de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ‘Nevrotiklik’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan Grupla Danışma Oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=3,873$; $p<.05$, $\eta^2=.150$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Nevrotiklik’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır($F_{(2,44)}=15,799$; $p<.05$, $\eta^2=.418$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =12,670$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Nevrotiklik’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 26. Nevrotiklik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	p	Box's M
Zaman	,537	9,065	.001	,447
Zaman*Müdahale	,633	6,085	.008	

Tablo 26’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Nevrotiklik’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır

($p=.000$; $p<0.05$). Bunun yanısıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.016$; $p<0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Nevrotiklik’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının Nevrotiklik Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

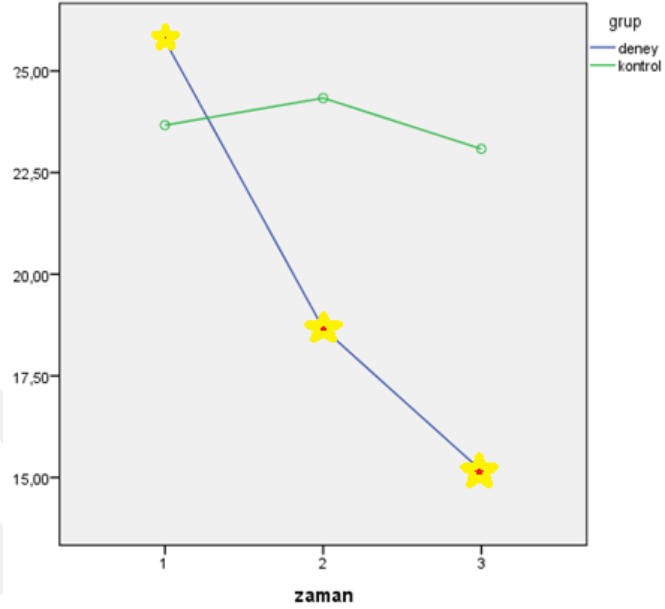
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		- 14,526*	-22,317**	-3,025		
	Sontest	14,526*		-13,025*		10,942*	
	İzleme	22,317**	13,025*				26,326**
Kontrol	Öntest	3,025				-3,854	-5,975
	Sontest		-10,942*		3,854		3,763
	İzleme			-26,326**	5,975	-3,763	

* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 27’da görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile son test ve izleme testi sonuçları arasında ve anlamlı farklılık çıkmıştır ($p<.05$). Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen değerlerde manidarlık düzeyi ,01 seviyesindedir.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi Nevrotiklik puanları aritmetik ortalama bazında artmada göstermemiş ve dağınık bir düzende farklılaşmıştır. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri ($p<.01$) ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($p<.05$).

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 5.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait ntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının n Test, Son Test ve İzleme lmlelerinden Aldıkları Nevrotiklik Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların ‘Nevrotiklik’ puanlarının azaldığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının nevroitiklik puanları ön test sonuçları hariç her ölümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha az düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların nevroitiklik düzeyini azaltmaktadır. Böylece Denence 5’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.6 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “KENDİNİ AFFETME” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 6. denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı psiko-eğitim programının bireylerin ‘Kendini Affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının ‘Kendini Affetme’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 28. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme alt ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Kendini Affetme ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	22,25	6,13
	Son Test	12	29,41	7,69
	İzleme Testi	12	34,33	5,10
Kontrol	Ön Test	12	24,75	9,30
	Son Test	12	24,66	5,89
	İzleme Testi	12	23,66	6,56

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Heartland Affetme Ölçeği ‘Kendini Affetme’ Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 22,25$, deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 29,41$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 34,33$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,75$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,66$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Kendini Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik

ortalaması $\bar{X} = 23,66$ olarak hesaplanmıştır. Tabloda da görüldüğü gibi söz konusu ‘Kendini Affetme’ değerlerinde deney grubunda sistematik olarak sürekli bir artış söz konusu iken; kontrol grubunda tam tersi bir durum söz konusu olup bir gerileme hali mevcuttur. Ancak deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse-Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 29’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 30’da yer almaktadır.

Tablo 29. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	2509,987	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	333,681	1	333,681	3,373	.047	,375
Hata	2176,306	22	98,923			
Gruplarıçi	1328	48				
Zaman		2				
(öntest,sontest,izleme testi)	363,000		363,000	17,949	.000	,449
Müdahale*Zaman	520,083	2	520,083	25,717	.000	,539
Hata	444,917	44	20,223			
Toplam	3837,987	71				

Tablo 29’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.016<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ‘Kendini Affetme’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan gruba danışma oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=3,373$; $p<.05$, $\eta^2=.375$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Kendini Affetme’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır($F_{(2,44)}=17,949$; $p<.05$, $\eta^2=.449$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} = 25,717$; $p < .05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Kendini Affetme’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 30. ‘Kendini Affetme’ Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	F	<i>p</i>	<i>Box's M</i>
Zaman	,539	8,988	.002	
Zaman*Müdahale	,436	13,581	.000	,398

Tablo 30’da verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Kendini Affetme’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p = .002$; $p < 0.05$). Bunun yanı sıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p = .000$; $p < 0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin ‘Kendini Affetme’ puanları psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 31. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

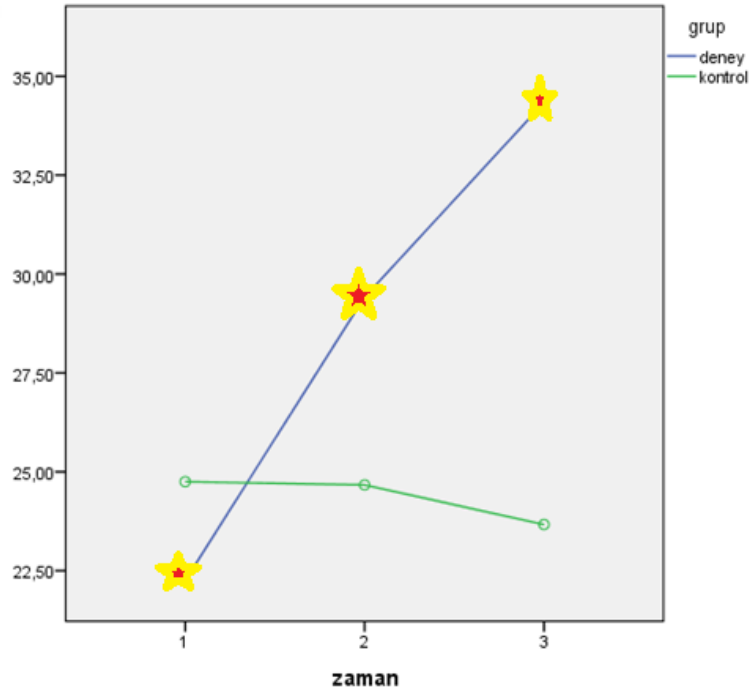
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		- 13,236*	-21,577**	-4,326		
	Sontest	13,236*		-14,136*		11,312*	
	İzleme	21,577**	14,136*				25,236**
Kontrol	Öntest	4,326				-4,757	-5,305
	Sontest		-11,312*		4,757		3,251
	İzleme			-25,236**	5,305	-3,251	

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 31’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile sontest ve izleme testi arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Çıkan bu farklılıklarda manidarlık düzeyi ($p<.05$) seviyesindedir. Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen bu verilerde manidarlık düzeyi ,01 seviyesindedir.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ‘Kendini Affetme’ puanları aritmetik ortalama bazında düzeylerde azalma göstermiştir. Bunun yanısıra deney ve kontrol gruplarının izleme ölçümleri ($p<.01$) ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($p<.05$).

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 6.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kendini Affetme Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların ‘Kendini Affetme’ puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Kendini Affetme’ puanları öntest sonuçları hariç her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların ‘Kendini Affetme’ düzeyini arttırmaktadır. Böylece Denence 6’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.7 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “BAŞKALARINI AFFETME” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 7. denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Başkalarını Affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 32. Deney ve Kontrol Gruplarının Başkalarını Affetme Alt Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Başkalarını Affetme ön-son-izleme ölçümleri	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>
Deney	Ön Test	12	20,50	6,94
	Son Test	12	25,50	8,64
	İzleme Testi	12	30,66	7,30
Kontrol	Ön Test	12	20,83	7,43
	Son Test	12	21,00	7,32
	İzleme Testi	12	21,75	7,77

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Heartland Affetme Ölçeği ‘Başkalarını Affetme’ Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 20,50$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25,50$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 30,66$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 20,83$, kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 21,00$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 21,75$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 32’de de görüldüğü gibi söz konusu ‘Başkalarını Affetme’ değerlerinde deney grubunda sistematik olarak sürekli bir artış söz konusu iken kontrol grubunda da bir artış olmasına rağmen bu artış minimum düzeyde kalmıştır. Deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış; bunun yanısıra Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamamasından dolayı Greenhouse-Geisser düzeltmesi sonucu oluşan analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 33’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 34’de yer almaktadır.

Tablo 33. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Başkalarını Affetme’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları. Deney ve Kontrol Gruplarının ‘Başkalarını Affetme’ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçü

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	2928,987	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	333,681	1	333,681	2,829	.000	,938
Hata	2595,306	22	117,968			
Gruplarıçi	1218,5	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	357,521	2	357,521	12,822	.002	,368
Müdahale*Zaman	247,521	2	247,521	8,877	.007	,287
Hata	613,458	44	27,884			
Toplam	4147,487	71				

Tablo 33’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağlanamadığı için ($p=0.038<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesinin yapılmasına paralel olarak analiz sonuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Tablo 33’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının ‘Başkalarını Affetme’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan gruba danışma oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=2,829$; $p<.05$, $\eta^2=.938$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Başkalarını Affetme’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır ($F_{(2,44)}=12,822$; $p<.05$, $\eta^2=.368$).

Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)} =8,877$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko- eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Başkalarını Affetme’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 34. Başkalarını Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	F	<i>p</i>	<i>Box's M</i>
Zaman	,605	6,946	.005	,254
Zaman*Müdahale	,695	4,605	.022	

Tablo 34’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların Başkalarını Affetme düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.005$; $p<0.05$). Bunun yanısıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.022$; $p<0.05$). Elde edilen değerler de kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Başkalarını Affetme’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 35. Deney ve Kontrol Gruplarının Başkalarını Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

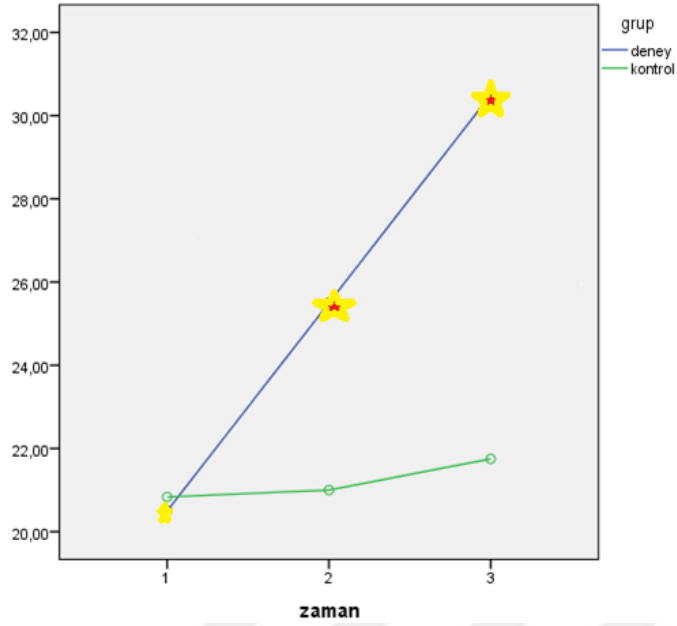
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest						
	Sontest	13,962*	- 13,962*	-20,514**	-3,455		
	İzleme	20,514**	13,264*	-13,264*		11,635*	
Kontrol	Öntest	3,455					24,632**
	Sontest		-11,635*		4,632	-4,632	-5,235
	İzleme			-24,632**	5,235	-2,762	2,762

*p<.05; **p<.01

Tablo 35’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Bu farklılık $p<.01$ manidarlık düzeyindedir. Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen bu değerde ise anlamlılık gösteren verilerde manidarlık düzeyi .01 seviyesindedir.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi uyumluluk puanları aritmetik ortalama bazında düzeylerde hafif artış göstermiştir. Kontrol grubunun hiçbir alt ölçümlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Bunun yanısıra deney ve kontrol grubunun sontest puanları arasında ($p<.05$); izleme testi puanları arasında ise ($p<.01$) düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 7.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Başkalarını Affetme Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Başkalarını Affetme’ puanları ön test sonuçları hariç her ölçümde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların ‘Başkalarını Affetme’ düzeyini arttırmaktadır. Böylece Denence 7’den beklenen sonuç alınmıştır.

4.8 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ “DURUMU AFFETME” ALT ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 8.denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘Durumu Affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol

gruplarının ‘Durumu Affetme’ alt ölçeğinden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 36. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Durumu Affetme ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	24,66	5,59
	Son Test	12	29,41	7,20
	İzleme Testi	12	32,83	8,36
Kontrol	Ön Test	12	23,41	7,51
	Son Test	12	25,41	6,57
	İzleme Testi	12	23,91	7,36

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Heartland Affetme Ölçeği ‘Durumu Affetme’ Alt Boyutu öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 24,66$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 29,41$; deney grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 32,83$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 23,41$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 25,41$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘Durumu Affetme’ alt ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 23,91$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 36’de de görüldüğü gibi söz konusu ‘Durumu Affetme’ değerlerinde deney grubunda sistematik olarak sürekli bir artış söz konusu iken kontrol grubunda ise bir dalgalanma hali mevcuttur. Deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış olup aynı zamanda deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlandığı için Sphericity Assumed analiz sonuçları

aşağıdaki Tablo 37’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da aşağıdaki Tablo 38’de yer almaktadır.

Tablo 37. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	2543,111	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	401,389	1	401,389	4,123	.042	,553
Hata	2141,722	22	97,351			
Gruplarıçi	1666	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	248,684	2	124,347	4,426	.018	,167
Müdahale*Zaman	181,028	2	90,514	3,221	.049	,128
Hata	1236,278	44	28,097			
Toplam	4209,111	71				

Tablo 37’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağladığı için ($p=0.38>0.05$) Sphericity Assumed analiz sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ‘Durumu Affetme’ alt boyutu puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan grupla danışma oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=4,123$; $p<.05$, $\eta^2=.553$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Durumu Affetme’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır ($F_{(2,44)}=4,426$; $p<.05$, $\eta^2=.167$). Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)}=3,221$; $p<.05$). Elde edilen tüm bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Durumu Affetme’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 38. Durumu Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	F	p	Box’s M
Zaman	,736	3,768	.040	
Zaman*Müdahale	,742	3,659	.043	,155

Tablo 38’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların durumu affetme düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.040$; $p<0.05$). Bunun yanısıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.043$; $p<0.05$). Elde edilen değerler de kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Durumu Affetme’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir. Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 39. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumu Affetme Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		18,326**	22,378**	.951		
	Sontest	-18,326**		15,745**		-7,954	
	İzleme	-22,379**	-15,745**				-21,325**
Kontrol	Öntest	-.951				5.635	4.745
	Sontest		7,954		-5,635		-1.398
	İzleme			21,325**	-4.745	1.398	

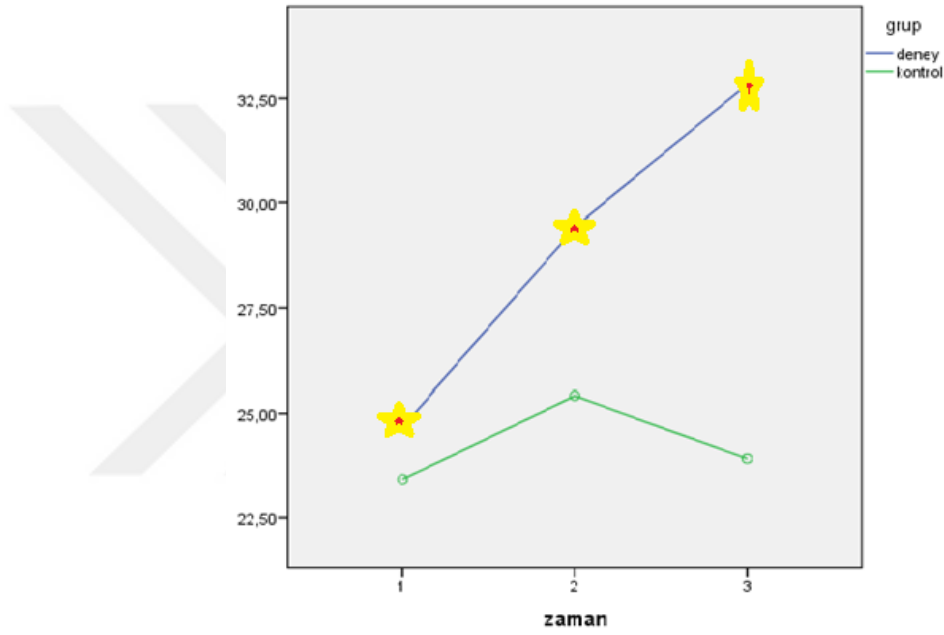
* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 39’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanan Bonferonni testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile sontest ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen tüm değerlerde anlamlılık gösteren verilerde manidarlık düzeyi .01 seviyesindedir.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi uyumluluk puanları aritmetik ortalama bazında dağınık bir yapıda

bulunmaktadır. Kontrol grubunun hiçbir alt ölçümlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Bunların yanısıra deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında ($p > .000$) anlamlı farklılık yokken; izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık vardır ($p < .05$)

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 8.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, son test ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



Şekil 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Durumu Affetme Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların 'Durumu Affetme' puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının 'Durumu Affetme' puanları her zaman kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların 'Durumu Affetme' düzeyini arttırmaktadır. Böylece Denence 8'den beklenen sonuç alınmıştır.

4.9 DENEY VE KONTROL GRUPLARININ HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ ÖNTEST, SONTEST VE İZLEME TESTİ PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın 9.denencesi affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin genel affetme düzeylerini arttırmada etkilidir. Araştırmacı tarafından denencenin sınanması tek faktör üzerinden tekrarlı ölçümler varyans analizi ile yapılmıştır. Varyans analizi yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarının Heartland Affetme Ölçeği'nden öntest, sontest ve izleme testleri sonuçlarına göre elde ettiklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 40. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Heartland Affetme Ölçeği ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	12	62,41	14,28
	Son Test	12	84,33	17,75
	İzleme Testi	12	92,66	15,71
Kontrol	Ön Test	12	69,00	22,07
	Son Test	12	71,08	18,74
	İzleme Testi	12	69,33	20,34

Deney ve kontrol grubuna yönelik olarak Heartland Affetme Ölçeği öntest-sontest-izleme testi N sayıları, Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma değerleri tabloda verilmiştir. Elde edilen değerlerden hareketle deney grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 62,71$; deney grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 84,33$; deney grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği izleme testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 92,66$ olarak hesaplanmıştır. Yine elde edilen değerlerden hareketle kontrol grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği öntest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 69,00$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği sontest puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 71,08$; kontrol grubunda yer alan katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği izleme

testi puanı aritmetik ortalaması $\bar{X} = 69,33$ olarak hesaplanmıştır. Tablo 40’da da görüldüğü gibi söz konusu Heartland Affetme Ölçeği değerlerinde deney grubunda sistematik olarak sürekli bir artış söz konusu iken kontrol grubunda ise bir dalgalanma hali mevcuttur. Deney grubunda gözlenen bu artışın istatistik açısından manidar bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış olup aynı zamanda Deney ve kontrol gruplarından elde edilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlandığı için Sphericity Assumed analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 41’de verilmiştir. Bunun dışında zaman ve müdahale etkileşimi olgusunda Wilks’Lamda sonuçları da Tablo 42’de yer almaktadır.

Tablo 41. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	5860,479	23				
Müdahale (Deney/Kontrol)	2685,021	1	2685,021	18,602	.000	,458
Hata	3175,458	22	144,339			
Gruplarıçi	12869,333	48				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	3109,361	2	1554,681	9,800	.000	,308
Müdahale*Zaman	2780,083	2	1390,042	8,763	.001	,285
Hata	6979,889	44	158,634			
Toplam	18729,812	71				

Tablo 41’de verilen analiz sonuçlarında Küresellik varsayımı sağladığı için ($p=0.492>0.05$) sphericity Assumed analiz sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının Heartland Affetme Ölçeği puanları ve yapılan varyans analizi sonucu araştırmacı tarafından uygulanan grupta danışma oturumları anlamlı düzeyde etki etmiş ve eta kare değerinin etkililiği büyük çıkmıştır ($F_{(1,22)}=18,602$; $p<.05$, $\eta^2=.458$). Yani elde edilen değerlere bakıldığında ‘Heartland Affetme Ölçeği’ öntest – sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı / manidar bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında farklı zaman dilimlerinde yapılan ölçümlerde de anlamlı farklılık çıkmıştır ($F_{(2,44)}=9,800$; $p<.05$, $\eta^2=.308$). Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,44)}=8,763$; $p<.05$). Elde edilen tüm

bulgulara bakıldığında tüm değerler psiko-eğitim programının sürecinin anlamlı düzeyde bireylerin ‘Genel/Toplam Affetme’ düzeyine etki etmektedir.

Tablo 42. Genel Affetme Durumu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	F	<i>p</i>	<i>Box's M</i>
Zaman	,530	9,293	.001	,336
Zaman*Müdahale	,540	8,956	.002	

Tablo 42’de verilen değerler göz önüne alındığında katılımcıların ‘Genel Affetme’ düzeyleri zaman kavramı özeline bakıldığında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p=.001$; $p<0.05$). Bunun yanı sıra zaman ile müdahalenin ortak etkileşimi etkisi de anlamlı bir sonuç vermektedir ($p=.002$; $p<0.05$). Elde edilen değerlerde kontrol grubuna göre deney grubunda yer alan öğrencilerin psiko-eğitim programı öncesi, sırası ve sonrasında ‘Genel Affetme’ puanları manidar olarak farklılık göstermiştir.

Deney ve kontrol grubundan elde edilen öntest, sontest ve izleme testi sonuçlarında oluşan puan ortalamaları arasında farklılığın hangi ölçümler arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla “Bonferonni Uyumlu Çoklu Karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 43. Deney ve Kontrol Gruplarının Heartland Affetme Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

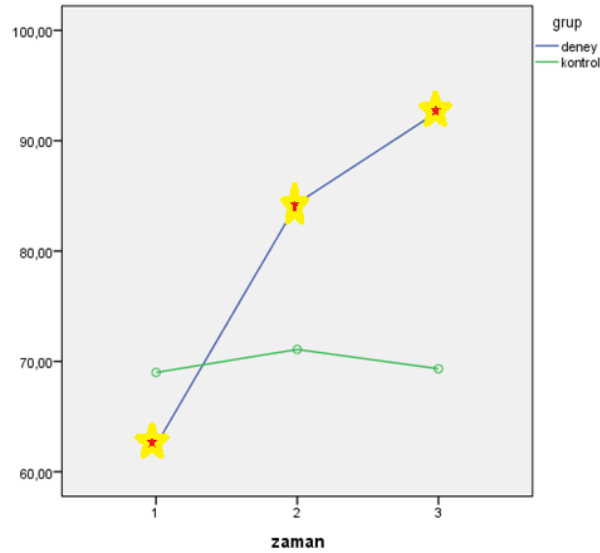
		Bonferonni Testi Sonuçları					
		Deney			Kontrol		
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
		Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
		Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest		17,365**	19,365**	1,102		
	Sontest	-17,365**		16,671**		-11,004*	
	İzleme	-19,365**	-16,671**				-18,336**
Kontrol	Öntest	-1,102				4,236	5,123
	Sontest		11,004*		-4,236		-2,364
	İzleme			18,336**	-5,123	2,364	

* $p<.05$; ** $p<.01$

Tablo 43’de görüldüğü üzere araştırmacı tarafından uygulanana Bonferonni Testi sonucuna göre Deney grubunu oluşturan bireylerin öntest ve sontest sonuçları ile son test ve izleme testi arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. Bunun dışında deney grubunun öntest puanları ile izleme testi puanları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Elde edilen tüm değerlerde anlamlılık gösteren verilerde manidarlık düzeyi ,01 seviyesindedir.

Yine yukarıda gösterilen tabloda görüldüğü gibi kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aralarında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi genel affetme puanları aritmetik ortalama bazında dağınık bir yapıda bulunmaktadır. Kontrol grubunun hiçbir alt ölçümlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Deney ve kontrol gruplarının Sontest puanları $p < .05$ düzeyde anlamlı farklılık göstermektedir. İzleme testi ise ($p < .05$) düzeyinde her iki grubun değerleri anlamlı biçimde farklılaşmıştır.

Araştırmacı tarafından çalışma ekseninde oluşturulmuş 9.denence özelinde yapılan çalışmalardan sonra elde edilen deney ve kontrol grubuna ait öntest, sontest ve izleme testi bulguları grafikleştirilmiştir.



şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme testi Ölçümlerinden Aldıkları Heartland Affetme Ölçeği Toplam Puan Ortalamaları Grafiği

Yukarıdaki grafikte görüldüğü gibi şekil incelendiğinde çalışma sürecinin ilerlemesine paralel olarak deney grubunda katılımcıların ‘Genel Affetme’ puanlarının arttığı görülmektedir. Görüldüğü üzere deney grubu katılımcılarının ‘Genel Affetme’ puanları öntest puanı hariç kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlardan hareketle araştırmacı tarafından sistematize edilmiş olan psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların ‘Genel Affetme’ düzeyini arttırmaktadır. Böylece Denence 9’dan beklenen sonuç alınmıştır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Affetme genellikle kişiliğin çeşitli özellikleriyle ilişkili olmaktadır (McCullough ve diğ., 2001a). Şüphesiz, bireyin kişiliği, affetmede önemli bir faktördür, çünkü insani özellikler büyük ölçüde affetme düzeyine katkıda bulunur (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Bu nedenle beş faktör kişilik özellikleri (dışa dönüklük, duygusal dengesizlik/nevrotiklik, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık) ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar dikkat çekici olmuştur (Amal, Fatima ve Oraib, 2014). Bulguları yorumlamada, kişilik özellikleri değişmez olmasına rağmen, insanların davranış kalıplarını, düşüncelerini ve duygularını tedavi ve müdahale programları ile değiştirebildiklerini göz önünde bulundurmak önemlidir (Heatherton ve Weinberger, 1994). Bu nedenle, beş büyük kişilik özellikleri ile önemli yaşamsal sonuçları arasındaki ilişkiler, insanların kişisel gelişim ve değişim için hedefleyebileceği davranışsal alanlara işaret etmektedir (Friedman ve diğ. 1994). Affetme kuramcılarının affetme ile ilgili araştırmalarının, affetme eğiliminin (McCullough, 2000; Worthington & Wade, 1999), hangi kişilik özelliğinin affetme eyleminde daha iyi olduğunu belirleme incelemesiyle başladığını belirtir (Ajzen ve Fishbein, 1977).

Bu araştırmanın temel amacı affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların; affetme ve beş faktör kişilik özellikleri ölçeklerinin ön test, son-test ve izleme testi puanları istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın denenceleri ve ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1 SONUÇ

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde, araştırma bulguları doğrultusunda yapılan tartışmalara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Hazırlanan psiko-eğitim programının, affetme eğilimini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

- 1- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘deneyime açıklık’ düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.
- 2- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘sorumluluk’ düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.
- 3- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘dışa dönüklük’ düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.
- 4- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “uyumluluk” düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.
- 5- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘nevrotiklik’ düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.
- 6- Affetme eğilimi kazandırma odaklı psiko-eğitim programının bireylerin ‘kendini affetme’ düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.
- 7- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘başkalarını affetme’ düzeylerini arttırmada etkilidir.
- 8- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin ‘durumu affetme’ düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

- 9- Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin genel affetme düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

5.2 AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMAYA YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ AFFETME EĞİLİMİ KAZANDIRMA VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNE İLİŞKİN TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve yorumlamalara yer verilmiştir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “deneyime açıklık” düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, affetme eğilimi arttıkça deneyime açıklık seviyesi de artmaktadır. Bunun nedeni bu özelliğe sahip bireylerin sosyal etkinliklere katılma, farklı duygu ve entellektüel düşüncelere açık olma eğiliminde (Chamorro-Premuzic, 2007) oldukları için tutucu olmama yani esnek olmalarından kaynaklanabilir. Yani deneyime açıklık affetmeyi teşvik eden bir özelliktir (Worthington, 1998). Çünkü açıklık boyutu yeni fikirlere açıklık, hayal gücü ve estetik ile ilgili özellikleri içermektedir (Costa ve McCrae, 1992). Bu nedenle de açıklık boyutu yüksek olan kişiler yeni fikirlere ve değişime açık bununla birlikte açıklık boyutu düşük olan kişiler sabit fikirli, değişime karşı dirençli olmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995; Somer ve diğ., 2002). Açıklık boyutunun değişime açık olma özelliği affetmeyi kolaylaştırdığı düşünülebilir. Bununla birlikte, birçok çalışmada deneyime açıklık ve başkalarını affetme arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır (Ashton ve diğ, 1998; McCullough ve Worthington, 1999; Ross ve diğ, 2004; Walker ve Gorsuch, 2002). Öte yandan farklı bir çalışmada da açıklık boyutu ile affetme arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Deneyime Açıklık boyutunun sadece olumlu etkiyle ilişkili olduğu bulunmuş (Watson ve Clark, 1992) ancak affetme boyutlarının herhangi biri ile ilişkili olmadığı saptanmıştır (Walker ve Gorsuch,2002). Bunun nedeninin açıklık özelliğine sahip kişilerin yeni şeyler denemek için risk alabilmeleri (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016) ve

bu özelliklerinden dolayı bir hataya maruz kaldıklarında kırılma nedenlerini söylemeye cesaret ettikleri için affetme tutumunu azaltan bir faktör olan duygularını sergilemekten çekinmemeleri olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca açıklık boyutu, affetme eğilimini azaltan intikam alma eğilimi ile negatif yönde ilişkilidir (Rey ve Extremera, 2014). Ayrıca açıklık özelliğine sahip bireylerin, affetme ve minnettarlık puanlarının düşük olduğu rapor edilmiştir (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Bunun yanısıra Doğan'ın (2012) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmadan elde edilen bulgulara göre deneyime açıklık kişilik özelliğiyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bireyin affetme eğiliminin yüksek olması ile deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001), sorumluluk (Walker ve Gorsuch, 2002) arasında pozitif, ruminasyon, düşmanlık (Berry ve diğ., 2001) ve depresyon arasında negatif ilişki görülmüştür (Toussaint, Williams, Musickve Everson-Rose, 2008). Ancak Walker ve Gorsuch'ın (2002) çalışmasında ise deneyime açıklık boyutu ile affetme arasında ilişki bulunmamıştır.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin "sorumluluk" düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, affetme eğilimi arttıkça sorumluluk düzeyinin arttığı görülmektedir. Bunun nedeni sorumluluk özelliğine sahip bireylerin dürtüleri üzerinde kontrole sahip (John, Naumann ve Soto, 2008) olmaları nedeniyle duygularını özellikle negatif duygularını gerektiği yerde yeterli miktarda zaptetme ve gösterme yeterliliğinden olabilir. Elde edilen sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Shepherd ve Belicki'in (2008) çalışmasında affetme ile sorumluluk boyutunun özellikleri olan sağduyulu olma ve çalışkanlık (özenle sebat ederek çalışma) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yani kısıtlayıcı öz-denetim ve öz-disiplinin/sorumluluğun (sırasıyla sağduyulu ve gayretli özellikleri yansıtan) affetmeyi desteklediğini göstermektedir. Bunun nedeni sorumluluk boyutunun özenle ve sebat ederek çalışma özelliği, kendini disipline etme ve çalışkan olma niteliklerinden dolayı sorumluluk özelliği yüksek olan bireylerin sorumluluğun o içten gelen ve otomatik olarak gerçekleşen davranışları (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016), duygu durumu ile hayatlarına dair her şeyi hedeflerine göre planlamaları ve ona göre çalışmalarını olabilir. Affetmek aslında duygu kontrolü gerektirir. Özdisiplinli insanların duygularını daha rahat kontrol edebileceği düşünüldüğünde affedici

olabilecekleri söylenebilir. Belki de bu niteliklerini kişiler arası etkileşim ve ilişkilerini sürdürmek için çaba göstermeye dönüştürmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. McCullough ve diğerlerine (1997), dürtüsel davranışlarını kontrol altında tutabilenlerin düşüncesizce davranma ve affetme sürecini tehlikeye atma olasılıklarının daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada, sorumluluk boyutu ile affetme arasındaki pozitif ilişki görülmüştür (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016).

Rey ve Extremera (2014) çalışmasında sorumluluk boyutunda yüksek puan alan bireylerin başkalarından intikam alma eğilimlerinin azalmasıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca sorumluluk kişilik özelliği; affedicilik ve minnettarlık ile pozitif ilişki göstermektedir (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Doğan'ın (2012) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasından elde edilen bulgulara göre, sorumluluk kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Eysenck (1991), açıklık, uyumluluk ve sorumluluğun sosyal önemi hakkında çok az şey bilindiğini ve bu eksikliğin büyük ölçekli çalışmalarla ortadan kalkacağını, öne sürmüştür. Eysenck'e (1991) göre, Beş Büyük Kişilik Modeli'nin etkililiğinde, suçluluk, akıl sağlığı, akademik yetenek, başarı ve iş performansı gibi sosyal kriterler incelenmesi gerektiğini öne sürmüştür. Ergenlerle yapılan çalışmada Eysenck'in üç kriteri olan çocuk suçluluğu, çocukluk psikopatolojisi ve akademik performans incelenmiştir (John ve diğ., 1994; Robins ve diğ., 1994). Yaptıkları çalışma sonucunda elde edilen bulguların, Beş Büyük Kişilik Modeli'nin teorik, sosyal ve gelişimsel olarak önemli yaşam sonuçlarının anlaşılmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Örneğin, uyumluluk ve sorumluluk boyutunun düşük olması çocuğun suç işleme olasılığını artırmaktadır. Psikopatoloji açısından, yüksek olan nevrotisizm ve düşük olan sorumluluk boyutu içselleştirme rahatsızlığını öngörmektedir. Sorumluluk ve açıklık boyutları da okul performansını etkilemektedir (Robins ve diğ., 1994). Beş büyük kişilik özelliklerinin kullanılması araştırmacılara, özellikle risk altındaki çocukları tanımlamalarında yardımcı olabilir ve sonuçta ilgili davranışları ve becerileri (örneğin, hazzı erteleme) öğretmek gibi uygun müdahaleleri tasarlayabilirler. Yetişkin literatüründe ise iş performansı ile ilgili çalışmalarda, beş büyük kişilik özellikleri modelinin işyeri performansı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Barrick ve Mount, 1991; Mount, Barrick, ve Stewart, 1998). Elde edilen bulgulara

göre; sorumluluk, iş performansının tek genel belirleyicisi olarak ortaya çıkarken, diğer boyutlar iş performansının daha spesifik yönleriyle ilgilidir.

Buna karşın bazı çalışmalarda sorumluluk boyutu ile affetme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı da tespit edilmiştir (Ashton ve diğ.,1998; Ross ve diğ., 2004). Watson ve Clark'ın (1992) bulgularına göre sorumluluk boyutu sadece olumlu etkiyle ilişkilidir; ancak affetme boyutlarının herhangi biri ile ilişkisi görülmemiştir (Walker ve Gorsuch, 2002). Yapılan araştırmaların sonuçlarında görüldüğü üzere bu çalışmanın bulgularını destekleyen de desteklemeyen de çıktılar bulunmaktadır.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “dışa dönüklük” düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Elde edilen bulguya göre affetme eğilimi arttıkça dışadönüklük düzeyi de artmaktadır. Bunun nedeni bu özelliğe sahip kişilerin girişken ve olumlu duygulara (Chamorro-Premuzic, 2007) daha meyilli olmasının affetmeyi kolaylaştırdığı söylenebilir. Dışadönük özelliğe sahip bireyler, daha affedici bir tutuma sahiptir ve bu nedenle daha mutlu bir yaşam sürdürürler ayrıca risk almaktan ve arkadaş edinmekten hoşlanan genellikle pozitif, aktif ve cesur insanlardır. Dışadönük özelliğinin tam tersi nitelikte olan bireyler ise sosyal yönü zayıf, sessiz ve isteksiz olmaktadır (Costa ve McCrae, 1992). İlgili alanda gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen bulgular, bu mevcut çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Dışadönüklük puanı yüksek olanların affetme eğilim düzeyleri de yüksek bulunmuştur (Berry ve diğ., 2001; Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Dışadönüklük boyutu ile genel affetme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, daha iyimser olmak ve olumlu duyguları hissetmek affedici davranışları teşvik etmektedir (Shepherd ve Belicki, 2008). Ayrıca dışadönüklük boyutunun hem olumlu etki hem de destek arayışı ile güçlü bir ilişkisi bulunmuştur (Watson ve Clark, 1992; Watson ve Hubbard, 1996). Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireyler sosyal imajları konusunda endişe duydukları için affetme ve minnettarlık düzeyleri yüksek olma eğilimindedir (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Bunun nedeni; dışadönük bireyler çok uyumlu ve arkadaş canlısı olmaları ve enerjilerini çevrelerindeki insanlardan almaları olabilir. Farklı bireylerle tanışmayı ve buluşmayı severler. Bu nedenle, başkalarıyla olan ilişkileri konusunda çok fazla endişe duydukları için daha fazla affedilmek için daha fazla affetme eğiliminde olurlar (Costa ve McCrae, 1992). Ayrıca Doğan'ın (2012) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasından da

elde edilen bulgulara göre, dışadönüklük kişilik özelliğiyle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Beş büyük kişilik modelinin işyeri performansı ile de ilişkili olduğu saptanmıştır (Barrick ve Mount, 1991; Mount, Barrick, ve Stewart, 1998). Elde edilen bulgulara göre, uyumluluk ve nevrozizm, çalışanların gruplar halinde yaptığı işlerde performansı etkilerken, dışadönüklük satış ve yönetim pozisyonlarında başarıyı etkilemektedir. Bu kişilik özelliği ile iş arasındaki etkileşim, araştırmacıların farklı iş ortamlarında farklı özelliklerin performans açısından nasıl etkili olduğuna dair daha iyi bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. İncelenen araştırma sonuçları bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “uyumluluk” düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Bunun nedeni; diğer bireylere karşı cana yakın, sosyal ve güvenilir olma (Glass, Prichard, Lafortune ve Schwab, 2013) özelliğine sahip kimseler oldukları için kişiler arası ilişkilerini zedelememek adına affetmeye daha yatkın olabilirler. Beş Faktör Modelinin uyumluluk faktörü, affetme ile güçlü bir ilişkisi bulunan boyutlardan birisidir (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Beş büyük kişilik faktörlerinden biri olan uyumluluk boyutu; yardımsever, işbirlikçi, yumuşak başlı, anlayışlı, şartlara uyum sağlayabilen, güvenilir ve empatik olma gibi özellikleri içerir (Goldberg, 1990). Beş büyük kişilik özellikleri modelinin uyumluluk boyutu iyi huyluluk, özverili, esnek, sempatik ve affedicilikle ilişkilidir (McCrae ve Costa, 1987). Uyumluluk (bütün özellikleriyle) affetme ile ilgilidir çünkü affetme, sosyal ve özgeci bir hareket olarak görülmektedir (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998; McCullough, 2001) farklı ifade ile empati ve iyi niyet ile ilişkilidir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Birçok deneysel çalışma bu sezgisel ve kavramsal ilişkileri desteklemiştir (Mullet ve diğ., 2005). Shepherd ve Belicki’in (2008) araştırmasına göre, uyumluluk, affetme tutumunun en büyük yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Deneysel araştırmalarda genellikle, uyumluluk ve affetme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir (Ashton ve diğ., 1998; McCullough and Worthington, 1999; Ross ve diğ., 2004; Mullet ve diğ., 1999). Wang’ın (2008) yaptığı çalışmanın bulgularında da uyumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin affetme eğiliminin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani uyumluluk affetmeyi teşvik eden bir özellik (Worthington, 1998). Ayrıca yapılan çalışmalarda uyumluluk boyutu birçok affetme

ölçüm aracında tutarlı pozitif bir ilişki göstermektedir (McCullough ve Hoyt, 2002; Berry, Worthington, Parrott, O'Conner, ve Wade, 2001; Brose ve diğ., 2005; McCullough ve diğ., 2001). Ross ve diğ. (2004) yaptığı çalışma da NEO – PI – R'nin uyumluluk boyutunun başkalarını affetmede en iyi gösterge olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, uyumluluk boyutu puanı yüksek olan kişilerin, başkalarını (ki onlar hatalı, haksız dahi olsa) affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uyumluluk boyutu kapsamında, uyumluluğun tüm özellikleri ile başkalarını affetme arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, güven, uyum ve yumuşak başlılık özellikleri, başkalarını affetme eğiliminin en iyi belirleyicileridir (Ross ve diğ., 2004). HEXACO' nun uyumluluk faktörü kısmen beş büyük özelliklerinden nevroitiklik faktöründe bulunan sinirlilik ve çabuk öfkelenme içeriği ile karakterize edilmektedir. Uyumluluk, acımasız, sinirli ve eleştirel olmaktan öte sakin, işbirlikçi ve uysal olarak karakterize edilir. HEXACO' nun uyumluluk faktörünün, tipik olarak nevroitiklikte bulunan sinirlilik, öfke ve çabuk kızan unsurlarını yansıttığını belirtmek gerekir (Shepherd ve Belicki, 2008). Çünkü, affedicilik gayret, çaba isteyen, istemli ve bilinçli bir davranış olarak (Neto ve Mullet, 2004) kin gütme ya da intikam almayı engelliyorsa (Ashton ve diğ., 1998; McCullough, 2001; McCullough ve diğ., 1997), öfke ve olumsuz duyguların da bu süreci engellemesi beklenir.

McCullough'in (2001) çalışmasında da olduğu gibi uyumluluk boyutu, kaçınma davranışı ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Bu nedenle, HEXACO modelinde uyumluluk faktörü affetmenin güçlü bir göstergesi olmaktadır (Shepherd ve Belicki, 2008). Ayrıca affetme eğilimi yüksek bireylerin çoğunlukla duygusal olarak dengeli ve uyumluluk kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Bu durum, uyumluluk özelliklerine sahip bireylerin çeşitli olumlu sosyal davranış niteliklerine sahip olmaları ve ilişkileri sürdürmede daha iyimser bir bakış açısına sahip olmalarından kaynaklanabilir. Yani başkalarının yaptığı yanlış ve hatalı davranışları merhamet etmelerinin sebebi olabilir. Ayrıca uyumluluk özelliğine sahip bireylerin işbirlikçi, yumuşak kalpli, empatik, sıcak ve yardımsever oldukları ve başkaları hakkında olumlu düşünceleri olduğu görülmektedir (Glass, Prichard, Lafortune ve Schwab, 2013). Bu nedenle de insanların çoğunun güvenilir, makul ve dürüst olduğuna inanırlar, bu da affetme eğilimlerinin yüksek olmasının bir nedeni olabilir. Ayrıca uyumluluk özelliğine sahip bireyler çevrelerindeki insanlara ve yaşadıkları hayata keyif kattıkları için kendilerine minnettarlık duyan insanlar

bulunur. Bu durum, affetme ve minnettarlığın ilişkili olduğu inancını geliştirmektedir (McCullough ve diğ., 2002). Benzer şekilde bir diğer çalışmada, uyumluluk kişilik özelliğinin, affetme ve minnettarlık ile pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). İlbay ve Sarıçam'ın (2015) yaptığı çalışmada da minnettarlık ve psikolojik kırılma affetmeyi olumlu yordadığı rapor edilmiştir. Bireyin affetme seçimi ve ilişki biçiminde ortaya çıkan affetme durumunda, affedilen kişi minnettarlık duygusuyla tepki verebilir. Minnettarlık, bireyin olumsuz duygularını azaltır, olumlu duygularını artırır ve affetme eğilimini güçlendirir (Witvliet, Ludwig, ve Vander Laan, 2001; McCullough, Emmons, ve Tsang, 2002). Affetme eğilimi olan bireylerin minnettarlık özelliğinin uyumluluk boyutundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Minnettarlık duyguları olan bireyler, affetme tutumuna eğilim gösterenler arasındadır (McCullough ve diğ., 2002). Dolayısıyla, insanlar affedilme düzeylerini artırabilirse, minnettarlık duygularını iyileştirmek mümkün görünmektedir. Ayrıca uyumluluk, bireyin kişilerarası hayal kırıklıklarını ve öfkelerini etkili bir şekilde yönetmesine yardımcı olan bir özelliktir (McCullough ve diğ., 2001). Affetme eğilimini azaltan intikam, uyumluluk boyutu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur yani intikamcı tutumları onaylama eğiliminde olan ve sorun çözme stratejisi olarak intikam almayı kullanan kişilerin, uyumluluk düzeyi daha düşüktür (McCullough ve diğ., 2001). Yapılmış deneysel bir çalışmada, beş büyük kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutu ile “affetme – intikam almama” faktörü arasındaki pozitif bir ilişki bulunmuştur (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998). Kin gütmenin uzun sürmesindeki önemli belirleyicileri arasında da uyumluluk özelliği de bulunmaktadır (Roberts, 1995; Neto, 2007). Ajmal, Amin ve Bajwa'nın (2016) çalışmasında da intikam alma hisleri düşük olan bireylerin uyumluluk özelliğinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. İntikam, uyumluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkilidir bu nedenle, intikam alma eğilimi yüksek olan bireylerin olumsuz etki düzeyleri de yüksektir, ayrıca yaşam doyumu düzeyi daha düşük ve belki de kişilerarası ilişkilerin uyumlu sürdürülmesinde zorlanmaktadırlar (McCullough ve diğ., 2001). Bunun yanı sıra Doğan'ın (2012) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasından elde edilen bulgulara göre uyumluluk kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dolayısıyla alanyazında incelenen araştırma sonuçları ile bu çalışmada elde edilen bulgular birbirini destekler niteliktedir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “nevrotiklik” düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre; affetme eğilimi arttıkça nevrotiklik düzeyi azalmaktadır. Bunun nedeni; duygusal dengesizlik ve olumsuz duygular yaşamaya daha yatkın olma (Lounsbury ve Gibson, 2009) özelliğine sahip olmanın herhangi bir negatiflik ya da stres içeren durumla baş etme becerisini zayıflattığı söylenebilir. Bu yüzden de nevrotik bireylerin affetme eğiliminin oldukça azaldığı düşünülebilir. Deneysel çalışmalarda nevrotik kişilik özelliğinin affetmeyi engellediği görülmüştür (Ashton ve diğ., 1998). Aslında bu durum şaşırtıcı değildir çünkü nevrotikliğin en önemli belirtisi olan düşmanca tutum, affetmeyi engelleyen büyük bir faktördür (McCullough ve Worthington, 1999). Nevrotisizm, anksiyete, kaygı, duygusal dengesizlik gibi özellikleri içermektedir. Nevrotiklik düzeyi yüksek olanlar, duygusal iniş-çıkışları olan, kaygılı, agresif kişiler olarak değerlendirilir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan kişiler ise sakin-dingin, duygusal olarak dengeli, öfke kontrolü olan, öz güvenleri yüksek ve pozitif duygulara sahip kişiler olmaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998; Costa ve McCrae, 1995). Ajmal, Amin ve Bajwa’ye (2016) göre nevrotisizm boyutunda yüksek puan alan bireyler, depresif duygulanım, endişe, öfke ve suçluluk duygusunu daha fazla yaşarlar. Bu olumsuz duyguların affetme eğilimini azalttığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında da birçok araştırma sonuçlarının mevcut araştırmanın bulgusunu desteklediği tespit edilmiştir. Nevrotiklik ile affetme arasında negatif yönde ilişkili bulunmuştur diğer bir anlatımla nevrotisizm puanı düşük olan bireylerin affetme eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür (McCullough ve diğ., 2001a,c; McCullough, Bellah, Kilpatrick, ve Johnson, 2001; McCullough and Hoyt, 2002; Brose, Rye, Lutz-Zois, ve Ross, 2005; Berry, Worthington, Parrott, O’Conner, ve Wade, 2001; Brown, 2003; Brown ve Phillips, 2005; Neto ve Mullet, 2004; Walker ve Gorsuch, 2002). Benzer şekilde Ajmal, Amin ve Bajwa’ın (2016) gerçekleştirdiği çalışmada Nevrotizm ile affetme arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bir diğer çalışmada Hafnidar (2013) , nevrotikliğe karşın duygusal dengelilik ile affetme arasında anlamlı derecede pozitif ilişki tespit etmiştir. Brown'un (2003) çalışması dışındaki çalışmalarda, başkalarının affedilmesi ile nevrotiklik arasındaki negatif ilişki vardır, Brown'un (2003) çalışmasında ise başkalarını affetmek ile nevrotiklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

HEXOCA kişilik özellikleri modelindeki duygusallık boyutu beş büyük kişilik özelliklerinden nevroitiklik boyutuna eşdeğeri olan faktördür ve duygusallık ve affetme arasındaki potansiyel ilişki yararlılık ve olumlu tarafları üzerine kurulmaktadır. Örneğin, duygusallık; empati, kaygı ve aile, yakın çevre özgeciliği ile ilgilidir (Lee ve Ashton, 2004). Bu nedenle, empati ile affetme (Belicki, Rourke, ve McCarthy, 2007) ve fedakarlık ile affetme (Ashton ve diğ., 1998; McCullough, 2001) arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında, duygusallık ve affetme arasında pozitif bir ilişki beklenebilir. Bununla birlikte, duygusallığın negatif kısmını tanımlayan öz güven ve daha düşük kaygı gibi nitelikler de vardır. Nitekim Shepherd ve Belicki (2008) yaptığı çalışmada duygusallık faktörünün kaygı unsurunun affetme ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuş ve duygusallık faktörünün (nevroitiklik boyutu) kaygı özelliği, affetmenin en güçlü göstergesi olduğunu belirtmiştir. Bu da, kaygının affetme için bir engel olduğu sonucuna dayanmaktadır (Mullet ve diğ., 2005). Bunun nedeni, zorluklar karşısında aşırı endişe duymanın, bir kişinin olumsuz duyguların üstesinden gelmesini önlediği ve affetmenin önünde bir engel teşkil etmesi olabilir. Bu, bir kişinin bir hata ile olan ilişkisinden kaynaklı bir endişe ya da hatanın tekrar edilmesi ihtimalinden kaynaklı zihinsel bir endişe olabilir. Duygusallık faktörünün (nevrotizizm boyutunun) negatif unsuruna bağlı olan kendine güven ve zorluklarla başa çıkma olarak tanımlanması nedeniyle, bu unsurun da affetmeyle olumsuz bir şekilde ilişkili olacağı tahmin edilmektedir. Nevrotisizm boyutunun düşmanlık ve öfke unsurları, affetmeye büyük bir engel oluşturmaktadır (Kaplan, 1992; McCullough ve diğ., 2001c). Ayrıca sinirlilik ve çabuk öfkelenme özelliklerinin affetmeyi önlediği de düşünülebilir. Çünkü bu özellikler, hata içeren bir durum yaşandığında negatif duyguların yeniden ortaya çıkmasına yol açabileceğinden, pozitif duyguların gelişmesini engelleyebilir. Nevrotiklik, negatif bir duygu olan kin gütmenin uzun sürmesinde etkili olan önemli unsurlardandır (Roberts, 1995; Neto, 2007). Çünkü duygusal istikrara karşı nevrotizizm puanı yüksek olan bireylerin bir hatanın ardından ruminasyon eğiliminin olduğu görülmüştür (McCullough ve diğ., 1998). Benzer şekilde intikam alma hisleri düşük olan bireylerin duygusal dengeliliğe karşı nevrotizizm özelliğinin yüksek olduğu bulunmuştur (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, (1998) yaptıkları deneysel çalışmada, beş büyük kişilik özelliklerinden nevrotizizm boyutu ile “affetme – intikam almama” faktörü arasında ilişki bulunmuştur. Doğan’ın (2012) kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği

çalışmasından elde edilen bulgulara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında incelenen araştırma sonuçlarına bakıldığında bu çalışmada elde edilen bulgular ile birbirini destekler niteliktedir denebilir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı psiko-eğitim programının bireylerin “kendini affetme” düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Affetmenin psikolojik yapısını deneysel çalışmalarla desteklemek için bir takım müdahale çalışmaları yapılmıştır (Freedman ve Enright, 1996; Rye ve Pargamant, 2002). Çalışmaların çoğu başkalarını affetme ile ilgiliyken (Freedman ve Enright, 1996; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997), Kendini affetme ile ilgili çalışmalar çok fazla yapılmamıştır (Al-Mabuk ve Downs, 1996; Gerber, 1990). Kendini affetme kişinin kendi yaptığı hatayı kabullenebilme yeteneğidir (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016).

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik uygulanan psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi açısından değerlendirildiğinde mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Walker ve Gorsuch’ın (2002) yaptığı çalışmada dışadönüklük boyutunun kendini affetmede önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada dışadönüklük boyutu kendini affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Ross ve diğ., 2004; Mullet, Neto ve Rivie`re, 1999). Dışadönüklük boyutunun birincil faktörlerinden arkadaşlık duygusu, kendini affetme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca kendine güven ile kendini affetme anlamlı derecede ilişkilidir (Walker ve Gorsuch,2002). Bunun nedeni; dışadönüklük faktöründe yüksek puan alan bireylerin, kendileri için kararlar almaları ve bu nedenle kendini affetme ihtiyacı duymamaları olabilir. Ayrıca bu kişilik özelliğine sahip insanlar duygulardan ve duygusal yorumlardan uzak durdukları için, kendini affetme ve başkaları tarafından affedilme konusunda isteksiz olabilirler/davranabilirler. Ross ve arkadaşları’nın (2004) yaptığı çalışmada da kendini affetmede dışadönüklük boyutu, sıcak ve olumlu duygular özellikleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Kendini affetme ile en kuvvetli ilişki nevrotiklik’in birincil faktörlerinden olan anksiyete ve duygusal denge arasındadır (Walker ve Gorsuch,2002). Ross ve arkadaşları’nın (2004) çalışmasında nevrotiklik boyutu kendini affetmenin tek anlamlı yordayıcısı olmuştur. Bu sonuç, duygusal dengelilik boyutu düşük olanların da kendini affetmede zorlandığını göstermektedir. Ayrıca, depresyon, anksiyete ve

kırılganlık gibi nitelikler kendini affetmemenin en büyük göstergesidir. Bu niteliklere sahip kişiler duygusal olarak kırılgan ve suçlu olmaya eğilimli kişilik özelliğine sahip olarak tanımlanır. Bu bireylerde, düşük depresyon düzeyi olması kendini affetmenin en iyi öngörücüsüdür, ayrıca dürtüsellliği de düşük olmaktadır (Ross ve diğ., 2004). Ayrıca duygusal dengelilik ve kendini affetme arasındaki anlamlı ilişki tespit edilmiş ve duygusal dengelilik puanı yüksek olan bireylerin hararetli anlaşmazlıklardan sonra kendini affetme ihtiyaçları düşük olduğu rapor edilmiştir (Walker ve Gorsuch,2002). Bunun sebebi, bu bireylerin son derece özgüvenli olmaları ve dolayısıyla kendilerini asla affetme ihtiyacı duymamaları olabilir. Ya da affetme sorunu yaşadıkları için büyük tepkilerden kaçınırlar, böylelikle hayal kırıklığına karşı daha dirençli olurlar. Bu nedenle, bu faktör üzerinde yüksek puan alan bireylerin kendilerini sürekli olarak affetme ihtiyacı duymamaları muhtemeldir.

Kendini affetme, sorumluluk boyutu ile nevrozizm boyutunun düşmanlık özelliği ile de negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Ross ve diğ, 2004). Yapılan bir diğer çalışmada sorumluluk boyutu ile kendini affetme arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Mullet, Neto ve Rivie`re, 1999). Ancak yapılan başka bir çalışmada ise; sorumluluğu bilme özelliği ile kendini affetme arasında ilişkili bulunmamıştır (Walker ve Gorsuch,2002). Bunun nedeni kendini affetmenin çoğu kişi tarafından zaruri bir uygulama olarak görülmemesi olabilir.

Shepherd ve Belicki'in (2008) yaptığı çalışmada kendini affetmenin, endişe-stres durumunda engellendiğini ve coşku-moral ile desteklendiğini göstermektedir. Uyumluluk boyutu ile kendini affetme arasında pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson 1998; Mullet, Neto ve Rivie`re, 1999).

Maltby ve diğerleri (2001) ile Mauger ve diğerleri (1992), kendini affetmeme ve cezalandırma (kendisine yöneltilen ceza veya suçlama) ile depresyon arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkiyi ortaya koymaktadır. Kendini affetmede zorluk yaşayan bireyler, kendilerini olumsuz olarak değerlendirme, depresyonla ilgili suçluluk ve değersizlik duyguları yaşama eğilimindedirler. Bu tutum, kişinin kendi yanlış eylemleriyle yüzleşirken çaresizlik duygusuna yol açabilir ve affetme sürecini süresiz olarak engelleyebilir. NEO – PI – R ve kendini affetme bulguları, kişinin kendi deneyimini affetmede zorluk çekenlerin daha fazla olumsuz duygulanım yaşadıklarını göstermektedir. Kendini affetmeyenlerin, kendilerine zarar verme duygusu ve hatayı dışsallaştırmak yerine, içselleştirme eğiliminde olduğu

görülmektedir (Ross ve diğ, 2004). Kişinin kendisini affetmesi ile uyumluluk (Leach ve Lark, 2004), arkadaş canlısı olmak, girişkenlik (Walker ve Gorsuch, 2002), şefkat ihtiyacı, maneviyat (Edwards, Lapp-Rincker, Magyar-Moe, Rehfeldt ve Ryder, 2002) arasında pozitif yönlü; nevroitiklik (Leach ve Lark, 2004), güvensizlik, anksiyete (Walker ve Gorsuch, 2002), öfke, düşmanlık, depresyon (Seybold ve diğ., 2001) ve psikotizm (Johnson ve Butzen, 2008) arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “başkalarını affetme” düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Başkalarını affetme, hata yapan kişiden intikam almaktan vazgeçmektir (Ajmal, Amin ve Bajwa, 2016). Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular, araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Walker ve Gorsuch (2002)’ın yaptığı çalışma da Duygusal dengeliğe karşı Nevrotiklik puanı yüksek olan bireylerin, başkaları tarafından affedilme, kendini affetme ve başkalarının af dileğini kabul etmede çok fazla güçlük çektiği görülmüştür. Diğerlerine karşı daha fazla süren kızgınlık yaşayan bireylerin, nevroitiklik boyutunda yüksek puan alan ve uyumluluk boyutunda düşük puan alan kişilerdir (Hafnidar, 2013). Ross ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada; başkalarını affetme için önemli belirleyiciler bulunmamasına rağmen, tahmin edilen şekilde, düşmanlık özelliği nevroitiklik boyutu içinde tek bir anlamlı ilişki bulunmuştur. Maltby ve diğerleri (2001) ve Mauger ve diğerleri (1992) başkalarını affetmede zorluk çekenlerin daha cezalandırıcı bir tarzda olduğunu ileri sürmektedir; çünkü intikam alma isteği, kin tutma ve öfke deneyimi gibi duygular bu kişilik özelliğinin göstergesidir.

Uyumluluk puanı yüksek olan kişiler güvenilir ve sempatikler, ayrıca uyumluluk ile başkalarının affetme ve başkaları tarafından affedilme arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Walker ve Gorsuch,2002). Uyumluluk, başkalarından af istemede önemli bir yordayıcıdır. Diğer yandan Walker ve Gorsuch (2002), uyumluluğun Başkalarının affedilmesi üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kişilerarası ilişkiler (fedakârlık, şefkatli olma), kişinin kendi içindeki ilişkisi (güven, sabır) ve başkalarını affetmenin doğası ile affetme ve uyumluluk boyutu arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Brose ve diğ., 2005). Uyumluluk boyutu ise başkalarını affetme ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Ashton ve diğ, 1998; Mullet, Neto ve Rivie`re,1999). Uyumluluk boyutu ile başkalarını affetme arasındaki pozitif ilişki, kişiler arası (fedakârlık, gönüllülük) ve aynı zamanda kişinin kendine dönük (güven,

sabır) doğasını vurgulamaktadır (Ross ve diğ, 2004). Bunun nedeninin bu özelliklere sahip bireylerin, başkalarını affetme olasılığı daha yüksek olmakta ve onlara karşı hata yapanların kötü niyetli olmadıkları, art düşünce ile bu hatayı yapmadıklarını düşünmektedirler.

Dışadönüklük boyutu, başkalarını affetme ya da kendini affetme üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Walker ve Gorsuch, 2002). Dışadönüklük ve sorumluluk boyutları, başkalarını affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür (Ross ve diğ, 2004; Mullet, Neto ve Rivie`re,1999). Başkalarını affetmede dışadönüklük boyutu, sıcak ve olumlu duygular özellikleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Ross ve diğ, 2004). Başkalarını affetme ile dışadönüklük, samimiyet ve olumlu duygular arasında pozitif ilişki görülmüştür (Shoemaker ve Bolt, 1977). Başkalarını affetme ve sorumluluk arasında çoğunlukla pozitif ilişki olduğu aktarılmıştır (Mullet ve diğ, 1999).

Ajmal, Amin ve Bajwa'ın (2016) yaptığı çalışma da başkalarını affetme ile sorumluluk arasında olumlu bir ilişki olduğunu görülmüştür. Ancak yapılan birçok çalışmada, başkalarının affetme ve sorumluluk arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Ashton ve diğ, 1998; Ross ve diğ, 2004; Walker ve Gorsuch, 2002). Başkalarını affetmekte güçlük çeken, ayrıca yaptığı ihlal/hata nedeniyle üzüntü hissetmeyen ve kendilerini kolayca affetmeye yatkın olan kişiler “daha çok benmerkezci, narsist, duyarsız, ahlaki açıdan zayıf, utanma hissi daha düşük, pişmanlık ve empati gösteremeyen bireylerdir” (Tangney ve diğ., 2015). Walker ve Gorsuch (2002), yaptığı çalışmada ise başkalarını affetme ile açıklık boyutu arasında negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Sarıçam ve Biçer (2015), kendine merhametin başkalarını affetme ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Neff ve Pommier (2013), başkalarını affetmede, geniş kapsamlı nedenler ve koşulların anlaşılmasını gerektirdiğini belirtmektedir. Affetmek acıdan kurtulmanın bir yoludur. Başkalarını affettiğimizde, öfke ve acılardan kurtuluruz. Yani, kendine merhametin, başkalarını affetme için gerekli bir faktör olduğu düşünülebilir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin “durumu affetme” düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Shepherd ve Belicki (2008)'in HEXOCA kişilik modeli üzerine yaptıkları çalışma da

HEXOCA kişilik modelinin duygusallık boyutunun (beş büyük kişilik özelliklerinde nevrozizm boyutu), korku faktörü (fiziksel acıya karşı duyarlılık) ve bağımlılık faktörü (duygusal desteğe duyulan ihtiyaç) durumsal affetme ile farklı açılardan ilişkili bulunmuştur (Shepherd ve Belicki, 2008). Bu nedenle, fiziksel acıya karşı hassas olan bireyler, özellikle fiziksel içerikli hatalarda incinebilir ve bu nedenle affetme olasılığı daha düşük olabilir. Duygusal desteğe daha çok ihtiyaç duyan bireyler, kendilerine güvenen bireyler gibi sık sık affedemeyebilirler ve problemlerle kendileri başa çıkabilirler. Ayrıca Shepherd ve Belicki'in (2008) çalışmasında affetmenin tutarlı olup olmamasına bakıldığında, çoğu katılımcı affetmelerinin duruma bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç, genel olarak kişilik özelliklerinin affetme yönelik bir eğilimi olmasına rağmen, insanların bir hatayı affedip affetmeyeceklerini nihai olarak belirleyen birçok durumsal faktör (hatanın algılanma büyüklüğü, etkilerinin kalıcı olup olmaması ve hatadan sonra geçen süre, ilişki yakınlığı gibi..) vardır. Wang'ın (2008) yaptığı çalışmada da uyumluluk boyutu, durumsal affetme ve sürekli affetme ile önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca nevrozizm ise, durumsal affetme ve sürekli affetme ile ters yönde, negatif, anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Diğer üç kişilik faktörleri (açıklık, sorumluluk, dışadönüklük) ile iki affedicilik puanı (durumsal affetme ve sürekli affetme) arasında kayda değer bir ilişki bulunmamıştır. Azar ve arkadaşlarının (1999) yaptığı çalışmada, eğitim durumu, yaş, cinsiyet ve dini gruba bağlılık değişkenleri çerçevesinde 48 katılımcıya farklı ve varsayımsal hata/ihlal durum senaryoları anlatılarak affetmeye ilişkin tutumları sorulmuştur. Kabahatin kasıtlı olarak yapılmamasının ve kalıcı olumsuz sonuçlarının olmamasının affetmeye karşı olan tutumu pozitif yönde etkilediği görülmüştür. İhlalin/hatanın kasti olup olmaması ve sonuçları özellikle eğitim seviyesi daha düşük olan katılımcılarda daha etkili olmuştur. Zechmeister ve Romero'nun (2002) yaptığı bir araştırmada da katılımcılara ihlale maruz kalarak incindikleri ve hata/ihlal yaparak incittikleri birer deneyimleri sorulmuştur. Sonuçta; katılımcıların, sonuçlarını daha ağır algıladıkları hata/ihlali affetmedikleri görülmüştür. Bunun nedeni ise ağır sonuçlara mal olan hata/ihlallerin affedilmesinin zor olabileceği ya da bireyin affettikten sonra yapılan yanlış sonuçlarını daha hafifmiş gibi algılaması olabilir.

Affetme eğilimi kazandırma odaklı yapılandırılmış psiko-eğitim programının bireylerin genel affetme düzeylerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu

denenceyi açıklamak için, insanoğlunun paha biçilmez özelliklerinden biri olan affetmenin, insanın varlığının devamlılığı için mutlak bir gereklilik olduğu söylenebilir. Kişiyi, çöküş durumundan bütünleşme durumuna dönüştüren (Worthington, 2005) ve güvenin yeniden kazanılması ve yeniden yapılandırılması için fırsat olan bir özelliktir, böylece tekrar güvene dayalı bir ilişkiye yeniden bağlanabilmesi için bir faktördür (McCullough ve diğ., 2001). Affetme, yapılan bir hataya karşı olumlu sosyal davranış değişikliği olarak anlaşılabilir (McCullough ve diğ., 1997; 1998). Bu motivasyonel değişimlerin temel kişilik süreçleri içerisinde önemli bir yeri vardır (McCullough ve Hoyt, 2002).

Affetme, pozitif benlik saygısının bir göstergesi olan içsel bir süreçtir. Bir kişi başka bir kişiyi affederken, başkalarından af dilerken, kendini affederken ve Tanrıdan af dilerken affetmeyle ilgili farklı deneyimler yaşamaktadır. Bu boyutların her biri aracılığıyla, hayali veya gerçek hatalar yaptıktan sonra kişiyi eğitmeye yönlendiren bir sevgi, biliş ve davranış değişimi sağlamaktadır (Brown ve Philips, 2005).

Psikolojinin önemli süreçlerinden biri olan affetme, insanın iletişim, duygu, ruhsal ve fiziksel gelişimine öncülük eder ayrıca kişilerarası işlevi ve sağlıklı davranışları etkileyerek ruh sağlığını olumlu yönde destekleyebilir. Tusanit ve Webb'e (2005) göre affetme, affeden kişinin endişe, öfke ve depresyon düzeyini azaltır yani affetme, kişinin hayatında yaşadığı acı ve ıstırapların azalması dolayısıyla rahatlamasıyla sonuçlanır. Affetme, insanların fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkisi olan duygusal deneyimlerinde gerçek bir kararlılık ve değişimdir (Worthington, 1998). Nitekim kişi başkalarının hatalarını affettiğinde, hatalı olan kişi hakkında düşüncelerini değiştirmektedir. Bu değişim affeden kişi için ruhsal sağlığını olumlu etkilemekte, ayrıca hatalı kişi üzerinde olumlu psikolojik ve manevi etkiler bırakmaktadır. Sonuç olarak, affetme, fiziksel ve ruhsal sağlığın artırılması için bir yol olabilir, bunu yaşam doyumunu takip eder.

Affetme ile ilgili yapılan deneysel çalışmaların çoğu pratik ve uygulanabilir niteliktedir (Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993; McCullough ve Worthington, 1995). Ghobari Bonab, Keyvanzadeh ve Vahdat Torbati (2008) yaptığı çalışmada öğrencilerin affedici olma oranı ile ruhsal sağlığı arasında ilişki tespit edilmiş ve daha affedici olan öğrencilerin diğer gruba göre daha az depresyon, kaygı ve kişilerarası sorunlar yaşadıkları ortaya konmuştur. McCullough ve arkadaşları (2001a) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer

sonuçlar bulunmuştur. Koç ve diğerlerinin (2016) yaptığı çalışmada affetme eğilimi arttıkça psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca affetme eğilimi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin azaldığı fakat bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde aracılık etkisinin olmadığı rapor edilmiştir. Birde affetme eğiliminin artması öfke kontrol düzeyini de artırmaktadır ve bu durumun affetme eğiliminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Diğer yandan Watkins ve Regmi'nin (2004) Nepal örneğinde yaptığı çalışmada affetme ve kişilik özellikleri arasında ilişki olmadığı rapor edilmiştir. Fu ve diğerlerinin (2004), kolektivist toplumlarda, ilişki uyumu gibi sosyal yönelimli faktörler ile ilgili batı kültürlerinde geliştirilen kişilik özellikleri ölçüm araçlarının affetme konusunda daha etkili olduğunu görmüştür. Yine Bugay ve Demir'in (2012) üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan psiko-eğitim programının etkililiğini test etme amacıyla yaptığı çalışmada Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmanın verileri, Bugay ve Demir (2010a) tarafından Türkçeye çevrilen Heartland Affetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Alan yazında affetmede cinsiyet faktörüne ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde; erkeklerin kendini affetme eğilimi daha yüksek bulunmuş (Tangney ve diğ., 2015), kadınların kişiler arası affetme düzeyi erkeklerden daha yüksek çıkarken, diğer affetme boyutlarında anlamlı bir farklılıklar gözlemlenmemiştir (Azar ve diğ., 1999; Boon ve Sulsky, 1997; Girard ve Mullet, 1997; Park ve Enright, 1997). Yine Miller (2008) ve arkadaşlarının meta-analiz çalışmasında da kadınların daha affedici olduğu görülmüştür. Walker ve Gorsuch'ın (2002) çalışmasında başkalarından af isteme ile cinsiyet durumuna bakıldığında, erkeklerin af isteme eğilimi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni erkeklerin ilişkilerinde daha sık hata yapmaları nedeniyle başkalarından af isteme eğilimleri kadınlara oranla daha yüksek olabilir. Ancak Walker ve Doverspike'ın (2000) çalışmasında ise erkek rolü normlarına göre son derece geleneksel olan erkeklerin başkalarından af istemek ve başkalarını

affetme eğilimi daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ile çalışmamızda elde edilen bulgular örtüşmemektedir. Affetme eğilimi artırmaya yönelik psiko-eğitim programımızda; affetme eğilimi düşük nevroitiklik düzeyi yüksek olan 11 kadın 11 erkek bulunmaktadır. Yani bu çalışmada kadınların affetme düzeyinin erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun nedeni; kadınlar duygusal olarak hassas oldukları için yapılan hatayı da duygusal olarak affetmede zorlanabilirler. Bir de kadınlar fazla ince fikirli ve duyarlı oldukları için yapılan hataları algılamaları daha farklı olabilir veya olduğundan daha büyük algılayabilir dolayısıyla da duygusal olarak affetmede zorlanabilirler. Ayrıca kadınların anne olduktan sonra annelik içgüdüleri nedeniyle şefkat ve merhamet duygusunun daha baskın olmasından kaynaklanabilir. Çalışmamız üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için henüz annelikten kaynaklanan ılımlı duygular olmayabilir.

Alan yazında affetmenin yaş faktörüne ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; genellikle yaşlı insanların, gençlerden daha affedici ve daha az intikam alma eğiliminde olduklarına dair bulgular bulunmaktadır (Mullet ve diğ., 1999; Walker ve Gorsuch, 2002). Ghaemmaghami, Allemand ve Martin (2011) çalışmasında orta yaş grubundaki bireylerin yaşlı ve genç yaş grubundan daha affedici ve hata/ihlal karşısında daha fazla kaçınma meyilinde olduğu tespit edilmiştir.

5.3 HAZIRLANAN VE ETKİLİLİĞİ SINANAN PROGRAMIN İÇERİK SÜREÇ VE NİTELİKSEL BOYUTU

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programı, üniversite öğrencilerinin affetme eğilim düzeylerini artırmaya ve kişilik özelliklerine göre nasıl etkilendiğini yordamaya yardımcı olmaktadır. Grup uygulamaları bireylerin affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programı ile kişilik özelliklerinden nevroitik kişilik yapısının, affedicilik düzeylerinde söz konusu uygulamaya katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede artma olacağı varsayımı temeline dayanmaktadır. Ayrıca öğrencilerin affedicilik düzeylerine etki eden olumsuz algılarını azaltarak bu algılarını kontrol edebilecekleri ve azaltabilecekleri alternatifleri nasıl genişleteceklerini öğretmeyi amaçlamaktadır.

Bu program ortalama 100-150 dakikalık 10 oturumda grupla psikoeğitim biçiminde hazırlanmıştır. Programın genel amaca ulaşması aşağıda belirtilmiş olan alt amaçların gerçekleşmesine bağlıdır.

Bu alt amaçlar:

- 1- Bireylerin affetme eğilimlerini artırmaya yardımcı olmak.
- 2- Grup üyelerinin affetme eğilimi ve kişilik özellikleri ile ilgili genel bilgi sahibi olmaları ve nedenlerini öğrenmeleri.
- 3- Nevrotik kişilik yapısının olumsuz karakteristik davranış kalıplarının olumlu davranış örüntülerine dönüşmesini sağlamak.
- 4- Grup üyelerinin affetme eğilimi ve kişilik özellikleri ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasını sağlamak.
- 5- Grup üyelerinin affetme eğilimi ve kişilik özellikleri ile ilgili temel kavramları öğrenerek, problem oluşturan affetme eğilimini anlayabilecekleri ve denetlemeyi öğrenebilecekleri kavramaların sağlanması.
- 6- Grup üyelerinin affetme eğilimi ve kişilik özellikleri ile ilgili alternatif düşünce ve stratejiler geliştirmelerini sağlamak.
- 7- Grup üyelerinin grup sürecinde sağladıkları kazanımların yaşamları boyunca karşılaştıkları yeni problem durumlarında uygulayabilmelerini sağlamak.

Programı uygulama sürecinin başında (ilk oturumda) grup üyelerinden “affetme” kavramını kendi cümleleriyle, anladıkları şekilde tanımlamaları istendi. Alınan cevaplarda çoğunlukla kendilerini mağdur taraf görerek yapılmış tanımlamalardır. Olayı görmezden gelme, alttan alma, hoş görme, öyle bir olay yaşanmamış varsaymak yani unutmaya çalışmak, tekrar şans verme, olayı küçümseme ya da normalleştirmeye çalışmak gibi tanımlamalar yapılmıştır. Bu durumda, bireylerin genellikle kendilerini incinen konumda gördükleri ve sağlıklı bir empati yapamadıkları söylenebilir. Bu uygulama oturumunda (ilk oturumda) grup üyelerinin affetme kavramlarının literatürle benzeşen ve farklılaşan kısımları tespit edilmiş ve literatürde yer alan şekliyle tanımlaması yapılmıştır.

Uygulama sürecinin ilk oturumunda üyelerden bayan N ve bayan S, bu psiko-eğitim programından beklentilerinin arasında vicdanen kendilerini rahatlatmak istediklerini yani “kendini affetme” yi başarmak istediklerini dile getirdiler. Hall ve Fincham

(2005), affetmeyi, bireyin yaptığı hataya ilişkin hatırlatıcılardan daha az kaçınması, kendini cezalandırma, kendinden öç alma isteğinin azalması olmuş ve kendine karşı iyimser davranmaya başladığı bir dizi içgüdüsel değişim olarak tanımlamaktadır. Kendini affetme süreci önemli kişisel gelişimlere ve psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesine neden olabilir. Yapılan araştırmalarda bunu desteklemektedir. Kendini affetme ile algılanan yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş (Romero ve ark., 2006), yaşamdan memnuniyet (Thompson ve ark. 2005), ve duygusal denge (Walker & Gorsuch, 2002) arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Diğer uygulama oturumlarında da daha affedici bir insan olabilmenin mümkün olduğu, aslında affetmek için pek çok sebebin var olduğu, empati yapabilmenin önemi, affedebilme ve affedilmenin duygusal etkileri, kişiler arası ilişkileri düzeltebilme ve kendini kabul ile ilgili grup içi çalışmalar yapılmıştır.

Son oturumumuzda genel bir değerlendirme yapılarak grup üyelerinin değişen affetme kavramları üzerinde durulmuştur. Grup üyeleri bu psiko-eğitim programı süreci sonunda affetme kavramına dair tanımlarının ve aynı zamanda tutumlarının da değiştiğini belirttiler. Artık affetmenin bir unutmama, görmezden gelme, bastırma, hoş görme vs. olmadığını gerçek affetmenin zaman isteyen ve zor bir süreç olduğunu dile getirdiler. Grup üyelerinden bayan K. Tüm uygulama sürecini değerlendirirken affetmenin kendisi için tanımını şu şekilde yaptı “Geç olan ama güç olmayan, sonunda da kişinin ödülünün vicdan azabından kurtularak huzura ermesidir .“ Bu ifade uygulamanın başı ile sonu arasındaki farkındalığı göstermektedir.

5.4 ÖNERİLER

5.4.1 Konuya İlişkin Öneriler

Affetme eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan ve uygulanan psiko-eğitim programında, bireylerin hata yapma ya da hataya maruz kalma durumunda öğrenilmiş yanlış veya eksik bilgilerden kaynaklanan doğru olmayan yöntem ve stratejiler ile affetmeyi başardıklarını zannettikleri gözlemlenmiştir. Bu anlamda bireylere, hayatın içerisinde yaşanması muhtemel örnek olaylar, kıssadan hisse

hikâyeler ve metaforlar sunularak doğru ve gerçek affetme konusunda bilgilendirilmesi, desteklenmesi ve farkındalık kazandırılması sağlanabilir.

Affetme eğilimi kazandırma ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde etkili olabilecek farklı değişkenler ile çalışma genişletilebilir. Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmanın sonuçları ile farklı değişkenlerle zenginleştirilip genişletilen bir psiko-eğitim programının sonuçları karşılaştırılabilir.

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmanın bulguları doğrultusunda affetme eğilimini artırma ve kişilik özelliklerinin kavramsal manada tanıtılması ve yaygınlaştırılması sağlanabilir. Bu amaçla eğitim-öğretim kurumlarından başlamak suretiyle, sosyal gelişim merkezlerinde, danışma merkezlerinde gönüllülük esası çerçevesinde, affetme eğilimi düşük olduğu düşünülen bireyler uygun ölçüm araçlarıyla tespit edilebilir ya da bu anlamda kendini geliştirmek isteyen bireyler için affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanabilir.

5.4.2 Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

Bu çalışmada affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi test edilmiştir. Hazırlanan bu psiko-eğitim programı yeni yapılacak araştırmalarda da kullanılarak etkililiğinin yeniden sorgulanmasıyla elde edilen bulguların kararlılığı ve geçerliliğinin test edilmesi önerilebilir.

Affetme eğilimini arttırmaya yönelik hazırlanmış bu eğitim programı aile ve evlilik sorunları, ensest, tecavüz, ölüm yada yaralama gibi durumsal, daha spesifik ve ağır travmalara maruz kalmış bireylere de uygulanarak sınanabilir.

Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmanın affetmeyi etkileyeceği düşünülen farklı değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir.

Bu alanda daha fazla araştırma için örneklem büyüklüğü artırılmalıdır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma alternatif bir yaklaşımla ve farklı yaş, farklı meslek gruplarındaki bireylerle de yapılarak çalışmaların bulguları karşılaştırılabilir. Karşılaştırmalı bu çalışma kitap haline getirilerek yaygınlaştırılması sağlanabilir.

Bazı kişilik özellikleri affetme davranışıyla ilişkili olsa da, gelecekteki araştırmalar, hangi kişilik özelliklerin belirli durumlara ve hata türlerine en uygun olduğunu araştırmalıdır. Ayrıca, her affetme ölçüm aracının uygun içerik ve uygun durumda kullanılmasına dair özel bir dikkat gösterilmelidir.

5.4.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

Psikolojik destek sağlarken affetme eğilimini artırma ve kişilik özellikleri kavramlarının ele alınması önemlidir. Bu bağlamda psikologlar, psikolojik danışmanlar gibi psikolojik yardım sağlayan birimler bu araştırma kapsamında affetme eğilimini arttırmaya yönelik hazırlanmış psiko-eğitim programından yararlanabilirler.

Hayatın içerisinde kırıcı kişi ya da durumlardan kaçınmak imkânsızdır. Yaşanan olumsuz durumun ciddiyeti ya da kırıcı kişinin önemsenme derecesine göre affetme kavramının önemi de değişmektedir. Yaşanan olumsuz olaylardan sonra ortaya çıkan intikam alma duygusu, kendini değersiz hissetme, kendini ya da karşıdakini suçlama, kin gütmeye gibi olumsuz duygular yaşanan olayın etkisini sürdürmektedir. Özellikle ağır travmatik suça maruz kalmış bireylerde bu duygu durumu daha belirgin yaşanmaktadır. Bu nedenle bu tarz durumlara maruz kalmış bireylere uygulanan terapi seanslarında affetme kavramına muhakkak yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Hatta yapılandırılmış terapi programı içeriğine dahil edilmesi önerilebilir.

Psikolojik destek için başvuran bireylerin affetme kavramına ve kişilik özelliklerine dair var olan bilgilerinde yanlışlık veya eksiklik var ise bunlar düzeltilerek gerçek ve doğru affetme kavramları açıklanmalı ve edinecekleri kazanımlardan faydalanmaları sağlanmalıdır.

Affetmenin bir çeşidi olan kendini affetme ile ilgili çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Kendini affetme yöntemlerini bilen danışmanlar sayesinde birçok

danışanın duygusal sağlığı artırılarak, kendine yönelik olumsuz duygularıyla baş etmesi sağlanabilir.

Affetme eğilimi artırmaya yönelik 10 haftalık oturumlardan oluşan psiko-eğitim programı kapsamındaki araştırmamızda, ön test- son test ve izleme ölçümü sonucunda öğrencilerde gözlemlenen affetme eğiliminin arttığı ve kazanılan affetme tutumunun devam ettiği görülmüştür. Bu nedenle özellikle eğitim kurumları, danışma merkezleri, sosyal gelişim merkezleri gibi birimlerde yürütülecek grup rehberliği çalışmalarında hazırlanmış bu psiko-eğitim programından yararlanabilirler.



KAYNAKÇA

- Abele, A.E., ve Wojciszke, B. (2014). Communal and agentic content in social cognition: A dual perspective model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 50, 195–255. doi.org/10.1016/B978-0-12-800284-1.00004-7.
- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., ve Levine, S. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 29–35.
- Ajmal, A., Amin, R., ve Bajwa, R.S. (2016). Personality traits as predictors of forgiveness and gratitude. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, 14(2).
- Ajzen, I., ve Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations,, a theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888–918.
- Al-Mabuk, R.H., Enright, R.D., ve Cardis, P.A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adole scents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444. doi.org/10.1080/0305724950240405.
- 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.
- Amal, M.S., Fatima, E.A., ve Oraib, A.A. (2014). The relationship between forgiveness and personality traits, mental health among sample Jodanian University students. *International Journal of Education and Research*, 29, 217-28.
- Aquino, K., Tripp, T.M., ve Bies, R.J. (2001). How employees respond to personal offense: The effect of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 86, 52–59. doi: 10.1037//0021-9010.86.1.52.
- Armour, M.P., ve Umbreit, M. (2005). *The paradox of forgiveness in restorative justice. Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Asendorpf, J.B.,ve Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,1531-1544.

- Ashton, M.C., Paunonen, S.V., Helmes, E. ve Jackson, D.N.(1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243-255. doi.org/10.1016/S1090-5138(98)00009-9.
- Aslan, S. (2008). Kişilik huy ve psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7-18.
- Aslan, G.A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk utanç ve affetmeyi yordaması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ashton, M.C., Paunonen, S.V., Helmes, E., ve Jackson, D.N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243–255.
- Ashton, M.C., Paunonen, S.V., Helmes, E., ve Jackson, D.N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243-255.
- Assad, K.K., Donnellan, M.B., ve Conger, R.D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 285–297. doi: 10.1037/0022-3514.93.2.285.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. (2012). On-maddeli kişilik ölçeği'nin Türk kültürü'ne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi* 50: 312-319 Doi: 10.4274/npa.y6128.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., ve Hilgard, R.E. (1995). *Psikolojiye giriş*. (K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz, Çev.) İstanbul: Sosyal Yayınları.

- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 37, 111-128.
- Azar, F., Mullet, E., ve Vinsonneau, G. (1999). The propensity to forgive: Findings from Lebanon. *Journal of Peace Research*, 36(2), 169-181. doi.org/10.1177/0022343399036002003.
- Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (sdkt). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Basım, N., Çetin, F., ve Tabak, A. (2009, Haziran). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 20-34.
- Barrick, M.R., ve Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26. doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x.
- Baskin, T.W., ve Enright, R.D. (2004). Intervention studies of forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90. doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., ve Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: empatinin rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Benet-Martinez, V., ve John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait, multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Berry, J.W., ve Worthington, E.L., Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.

- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., Parrott, L. III, O'Connor, L. E., ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290. doi.org/10.1177/01461672012710004.
- Berry J.W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L.E., Parrott, L., III, ve Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 1–43. Doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x.
- Bilekli, I. (2016). *Zihinsel Bulaşma, Dindarlık, Kendini Affetme, Suçluluk Ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarıyla İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinde Deneysel Bir Çalışma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Bill, W. (1953). *Twelve Steps and Twelve Traditions Trade Edition*. Alcoholics Anonymous World Services. New York, NY: Alcoholics Anonymous World Services. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Bono, G., McCullough, M.E., ve Root, L.M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182–195. Doi: 10.1177/0146167207310025.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime shame and reintegration*. Melbourne: Cambridge University Press.
- Braithwaite, J. (2000). Shame and criminal justice. *Canadian Journal of Criminology*, 42, 281–298.
- Bradfield, M., ve Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likeableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*, 25, 607–631. doi.org/10.1177/014920639902500501.
- Brosschot, J.F., ve Thayer, J.F. (2003). Heart rate response is longer after negative emotions than after positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, 50, 181–187. doi.org/10.1016/S0167-8760(03)00146-6.
- Brown, N.W. (2004). *Psychoeducational groups process and practice*. New York: BrunnerRoutledge.

- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759–771. Doi: 10.1177/0146167203252882.
- Brown, S.W., Gorsuch, R., Rosik, C.H., ve Ridley, C.R. (2001). The development of a scale to measure forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20, 40–52.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. ve Demir A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2016). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegama Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (9. baskı). *Ankara: Pegem Yayınları*.
- Cairns, E., Tam, T., Hewstone, M., ve Niens, U. (2005). Intergroup forgiveness and intergroup conflict: Northern Ireland, a case study. E. Worthington (Ed). *Handbook of forgiveness*, (pp 461-476). NewYork: Routledge.
- Chamorro-Premuzic, T. (2007). *Personality and Individual Differences*. Oxford: Wiley Blackwell.
- Caprara, G.V., Manzi, J., ve Perugini, M. (1992). Investigating guilt inrelation to emotionality and aggression. *Personality and Individual Differences*, 13, 519-532. doi.org/10.1016/0191-8869(92)90193-S.
- Cragg, W. (1992). *The practice of punishment: Towards a theory of restorative justice*. London: Routledge.
- Cohen, S., Gottlieb, B.H., ve Underwood, L.G. (2000). Social relationships and health. In S.
- Cohen, L.G., Underwood, ve B.H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 3–28). New York: Oxford University Press.

- Coleman, P.W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 75–94). Madison: The University of Wisconsin Press.
- Cornish, M. A., ve Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling ve Development*, 93(1), 96-104. doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x.
- Coyle, C.T., ve Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042–1045.
- Costa Jr, P.T., McCrae, R.R., ve Dye, D.A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Costa Jr, P.T., ve McCrae, R.R. (1992). *Neo personality inventory–revised (neo-pi-r) and neo five-factor inventory (neo-ffi) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T., ve McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50. doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2.
- Cuğ, F.D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çolak, T.S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Davidson, K., MacGregor, M.W., Stuhr, J., Dixon, K., ve MacLean, D. (2000). Constructive anger verbal behavior predicts blood pressure in a population-based sample. *Health Psychology*, 19, 55–64. doi.org/10.1037/0278-6133.19.1.55.

- DeCaporale-Ryan, L.N., Steffen, A.M., Marwit, S.J., ve Meuser, T.M. (2013). Extension of the Enright Forgiveness Inventory to middle-aged and older wives. *Journal of Religion, Spirituality ve Aging*, 25(4), 344-357. Doi.org/10.1080/15528030.2013.789462.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., ve Boyatzis, C. (2005). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. E.Worthington (Ed). *Handbook of forgiveness*, (pp.127-142). New York: Routledge.
- DeShea, L., ve Wahkinney, R.L. (2003, November). Looking within: Self-forgiveness as a new research direction. In *Paper given at a conference by A Campaign for Forgiveness Research, Atlanta, GA*.
- DiBlasio, F.A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94. doi.org/10.1111/1467-6427.00069.
- DiBlasio, F.A., ve Proctor, J.H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness *American Journal of Family Therapy*, 21, 175-184. doi.org/10.1080/01926189308250915.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1) 2013, 56-64.
- Duman Temel, E. (2013). *Evli kadın ve erkeklerde aldatmanın tipi-affetme, pozitif duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, L., Lapp-Rincker, R.H., Magyar-Moe, J.L., Rehfeldt, J.D., ve Ryder, J.A. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data. *Pastoral Psychology*, 50, 147-152.

- Ehteshamzadeh, P. (2009). *The investigation of the relationship between extraversion, neuroticism with general health and happiness with respect to mediatory variables of forgiveness and Islamic coping strategies of college students in Islamic Azad and Chamranof Ahvaz universities*. Phd Dissertation. Islamic Azad University, Science and Research Branch – Khuzestan.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sakarya.
- Emmons, R.A. (2000). Personality and forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *The frontiers of forgiving: Conceptual, empirical, and clinical perspectives* (pp. 156–175). New York: The Guildford Press.
- Mullet, E., Neto, F., ve Riviere, S. (1999). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York: Routledge.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126. doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x.
- Enright, R.D., Gassin, E. A., ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Development*, 21, 99-114. doi.org/10.1080/0305724920210202.
- Enright, R.D., ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., Freedman, S., ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.

- Enright, R.D. ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (Vol. 1, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R.D.,ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*,40, 107–126. doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x.
- Enright, R.D., ve Zell, R.L. (1989). Problems encountered when we forgive another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 52–60.
- Exline, J.J.,ve Baumeister, R.F. (2000). Expressing for giveness and repentance: Benefits and barriers. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, andpractice* (pp. 133–155). New York: Guil ford Press.
- Exline, J.J., ve Martin, A. (2005). Anger toward God: A new frontier in forgiveness research. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 73-88). New York: Routledge.
- Exline, J.J., Yali, A.M., ve Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4, 365–379. doi.org/10.1177/135910539900400306.
- Eysenck, H.J. (2000). Personality as a risk factor in cancer and coronary heart disease. In D. T. Kenny ve J. G. Carlson (Eds.), *Stress and health: Research and clinical applications* (pp. 291–318). Amsterdam, The Netherlands: Harwood Academic.
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fehr, R., Gelfand, M.J., ve Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894. doi: 10.1037/a0019993.

- Ferch, S.R. (1998). Intentional forgiving as a counseling intervention. *Journal of Counseling and Development*, 76, 261-270. doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02541.x.
- Fincham, F.D., Hall, J.H., ve Beach, S.R.H. (2005). Tilllack of forgiveness do us part: Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp.207-226). New York: Wiley.
- Fincham, F.D., Jackson, H., ve Beach, S.R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860–875. doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.860.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23. doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x.
- Fitzgibbons, R.P., Enright, R.D., ve O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191 (7), 24-26.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? Special issue: New directions in research on emotion. *Review of General Psychology*, 2, 300–319. doi : 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B.L., ve Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220. doi.org/10.1080/026999398379718.
- Freedman, S.R, ve Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983–992.
- Freedman, S.R, ve Enright, R.D., ve Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 393-406). New York: Routledge.
- Friedman, H. S., Hawley, P. H., ve Tucker, J. S. (1994). Personality, health, and longevity. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 37-41. doi.org/10.1111/1467-8721.ep10769924.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., ve Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: Age and gender matters. *Journal of Adult Development, 18*(4), 192-203. doi : 10.1007/s10804-011-9127-x.
- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A. ve Schwab, N. (2013). The Influence of Personality and Facebook Use On Student Academic Performance. *Issues in Information Systems, 14*(2), 119-126.
- Goldberg, Lewis R. (1990). An alternative description of personality: the big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (6), 1216-29.
- 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*, 179–199. Doi: 10.1080/01926180390167188.
- Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., ve Swann Jr, W.B. (2003). A very brief measure of the big-five personality domains. *Journal Of Research in Personality, 37*(6), 504-528. doi:10.1016/S0092-6566(03)00046-1.
- Graziano, W.G., Jensen-Campbell, L.A., ve Hair, E.C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: The case for agree ableness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 820-835.
- Griswold, C.L. (2007a). *Forgiveness: A philosophical exploration*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Hafnidar. (2013). The relationship among five factor model of personality, spirituality, ve forgiveness. *International Journal of Social Science ve Humanity*, 3 (2), 167-170.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J.H., ve Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hanke, K., ve Fischer, R. (2013). Socioeconomical and sociopolitical correlates of interpersonal forgiveness: A three-level meta-analysis of the Enright Forgiveness Inventory across 13 societies. *International Journal of Pscyhology*, 48(4), 514-526. doi.org/10.1080/00207594.2011.651086.
- Harari, M.B., Rudolph, C.W., ve Laginess, A.J. (2015). Does rater personality matter? A meta-analysis of rater Big Five-performance rating relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2), 387-414. Doi:10.1111/joop.12086.
- Harder, D.W., ve Lewis, S.J. (1987). The assessment of shame and guilt. In J. N. Butcher ve C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 6, pp. 89-114). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hargrave, T.D., ve Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62. doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x.
- Harper, Q., Worthington, E.L., Griffin, B.J., Lavelock, C.R., Hook, J.N., Vrana, S.R., ve Greer, C.L. (2014). Efficacy of a workbook to promote forgiveness: A randomized controlled trial with university students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1158-1169. doi.org/10.1002/jclp.22079.
- Harris, A.H., ve Thoresen, C.E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-334). New York: Routledge.

- Heatherington, T.F., ve Weinberger, J.L.E. (1994). *Can personality change?*. American Psychological Association.
- Hebl, J.H., ve Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30,658-667.
- Helmick, R.G., ve Peterson, R.L. (2001). *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Hewitt, P.L., ve Flett, G.L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58–65. doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.58.
- Hill, P.L.,ve Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 397-407. doi.org/10.1080/17439760.2011.602099.
- Hill, P.C., Exline, J.J., ve Cohen, A.B. (2005). The social psychology of justice and forgiveness in civil and organizational settings. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 477-490). New York: Routledge.
- Hodgson, L.K.,ve Wertheim, E.H. (2007). Does good emotion management aid in the process of forgiving? An examination of the role of multiple dimensions of empathy in the relationship between emotion management and forgiveness ofself and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931–949. doi: 10.1177/0265407507084191.
- Hogan, B.E., ve Linden, W. (2004). Anger response styles and blood pressure: At least don't ruminate about it! *Annals of Behavioral Medicine*, 27, 38–49. doi.org/10.1207/s15324796abm2701_6.
- Hogan, R. (1976). *Personality theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hogan, R. (1998). What is personality psychology?. *Psychological Inquiry*, 9(2), 152-153. doi.org/10.1207/s15327965pli0902_14.
- Holmgren, M.R. (2002). Forgiveness and self-forgiveness in psychotherapy. In S. Lamb ve J.G. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 112–135). New York: Oxford University Press.

- Hornsey, M.J., Wohl, M.J., ve Philpot, C.R. (2015). Collective apologies and their effects on forgiveness: Pessimistic evidence but constructive implications. *Australian Psychologist*, 50(2), 106-114. doi.org/10.1111/ap.12087.
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 485–511. doi.org/10.1177/00030651050530021401.
- Hoyt, W.T., ve McCullough, M.E. (2005). Issues in the multimodal measurement of forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 109-123). New York: Routledge.
- İlbay, A.B., ve Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74. doi: 10.5861/ijrsp.2015.1305.
- Jacobs, E.E., Masson, L.R., Harvill, R.L., (2006). *Group counseling strategies skills*. USA: Thomson.
- John, O.P. (1990). The Big Five factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin(Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford.
- John, O.P., Caspi, A., Robins, R.W., Moffitt, T.E., ve Stouthamer-Loeber, M. (1994). The little five: Exploring the nomological network of the five-factor model of personality in adolescent boys. *Child Development*, 65, 160-178.
- John, O.P., Naumann, L.P. ve Soto, C.J. (2008). *Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement and conceptual issues*. In O. P. John, R.W. Robins, and L.A. Pervin (Eds.). *Handbook of Personality. Theory and Research* (pp.114-158), New York, NY: Guilford Press.
- Johnson, J.L., ve Butzen, N.D. (2008). Psychoticism as a predictor of vengefulness, forgiveness and religious commitment. *Journal of Psychology ve Christianity*, 27(4), 329-336.
- Julkunen, J., Salonen, R., Kaplan, G.A., ve Chesney, M.A. (1994). Hostility and the progression of carotid atherosclerosis. *Psychosomatic Medicine*, 56, 519–525.

- Kang, H.S., Chang, K.E., Chen, C., ve Greenberger, E. (2015). Locus of control and peer relationships among Caucasian, Hispanic, Asian, and African American adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 184–194. doi : 10.1007/s10964-013-0083-6.
- Kaplan, S.C., Levinson, C.A., Rodebaugh, T.L., Menatti, A., ve Weeks, J.W. (2015). Social anxiety and the Big Five personality traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy*,44(3),212-222. doi.org/10.1080/16506073.2015.1008032.
- Karakaş, A.C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kaya, F., ve Peker, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094. Doi: 10.21547/jss.265492.
- Kendler, K.S., Liu, X.-Q., Gardner, C.O., McCullough, M.E., Larson, D., ve Prescott, C.A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Khırı Zad, B. (2017). *Transpersonel psikolojide affetmek*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kim, J.J., ve Enright, R.D. (2014). A Theological and Psychological Defense of Self-Forgiveness: Implications for Counseling. *Journal of Psychology ve Theology*, 42(3).
- Kim, J.J., ve Enright, R.D. (2015). Why reconciliation is not a component of forgiveness: A response to Frise and McMinn (2010). *Journal of Psychology and Christianity*, 34(1), 19-26.

- Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S. ve Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209. doi: 10.19126/suje.282951.
- Krause, N., ve Ellison, C.G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77–93. doi.org/10.1111/1468-5906.00162.
- Kretschmer, E. (1925). *Physique and Character*, trans. rev. E. Miller (London, 1936), 126-141.
- Kugler, K., ve Jones, W.H. (1992). On conceptualizing and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 318–327.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Labott, S.M., Ahleman, S., Wolever, M.E., ve Martin, R.B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine*, 16, 182–189.
- Lounsbury, J.W. ve Gibson, L.W. (2009). *Personal style inventory: A personality measurement System for work and school settings*. Knoxville, TN: Resource Associates Inc.
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Billington, E., Jobe, R.,... Edmondson, K. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373–393.
- 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. doi.org/10.1007/s10865-005-3665-2.
- Leach, M.M., ve Lark, R. (2003). Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885.

- Leach, M.M., ve Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 37(1), 147-156.
- Lee, Y.R., ve Enright, R.D. (2009). Fathers' forgiveness as a moderator between perceived unfair treatment by a family of origin member and anger with own children. *The Family Journal*, 17(1), 22-31. doi.org/10.1177/1066480708328474.
- Lerner, M.J. (1980). *The belief in a just world*. New York: Plenum.
- Lindsay-Hartz, J., de Rivera, J., ve Mascolo, M. (1995). Differentiating shame and guilt and their effects on motivation. In J.P. Tangney ve K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 274–300). New York: Guilford Press.
- Lin, W.N., Enright, R.D., ve Klatt, J.S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 105-120.
- Loehlin, J.C., ve Martin, N.G. (2018). Personality types: A twin study. *Personality and Individual Differences*, 122, 99-103. doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.012.
- Lopes, P.N., Nezlek, J.B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P.,... Schütz, A. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate motional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, 79, 429–67. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x.
- Lopez, S.J.,ve Snyder, C.R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Macaskill, A., Maltby, J., ve Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *Journal of Social Psychology*, 142, 663–665. doi.org/10.1080/00224540209603925.
- Mahoney, A., Rye, M.S., ve Pargament, K.I. (2005). When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 57-72). New York: Routledge.

- Malcolm, W., Warwar, S., ve Greenberg, L. (2005). Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 379-391). New York: Routledge.
- Maltby, J., Macaskill, A., ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881–885. doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5.
- Martin, R.,ve Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 285-294.
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mauger, P.A., Perry, J.E., Freeman, T., Grove, D.C., McBride, A.G.,ve McKinney, K.E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCrae, R.R., ve Costa, P.T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W.A., Rein, G., ve Watkins, A.D. (1995). The effects of emotion on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *American Journal of Cardiology*, 76, 1089–1093. Doi.org/10.1016/S0002-9149(99)80309-9.
- McCullough, K.I., Pargament, ve Thoresen, C.E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 111-155). New York: Guilford.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., ve Thoresen, C.E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1–16). New York: Guilford Press.

- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W., ve Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336. doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321.
- McCullough, M.E.,ve Root, L.M. (2005). Forgiveness as change. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 91-107). New York: Routledge.
- McCullough, M.E.,Worthington, E.L., Jr., ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal for giving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M.E., ve Worthington, E.L. (1995) Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counsenling and Values*, 40, 55-68. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x>.
- McCullough, M.E.ve Worthington, E.L.J. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164. Doi.org/10.1111/1467-6494.00085.
- McCullough, M.E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: Jossey-Bass.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194–197. doi.org/10.1111/1467-8721.00147.
- 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 Bulletin*, 27(5), 601-610. doi.org/10.1177/0146167201275008.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., ve Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127. doi : 10.1037//0022-3514.82.1.112.

- McCullough, M.E., Fincham, F.D., ve Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557. doi: 10.1037//0022-3514.84.3.540.
- 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, 1556–1573. doi: 10.1177/014616702237583.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., ve Hoyt, W.T. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 65–88). New York: Guilford Press.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L. Jr., Brown, S. W., ve Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336. doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321.
- McCullough, M.E., Root, L.M., Tabak, B., ve Witvliet, C.V.O. (2009). Forgiveness. In S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 427–435). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr., ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336. doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321.
- McEwen, B.S. (2002). *The end of stress as we know it*. Washington, DC: Joseph Henry Press.
- McEwen, B.S. (2003). Mood disorders and allostatic load. *Biological Psychiatry*, 54, 200–207. doi.org/10.1016/S0006-3223(03)00177-X.
- McNulty, J.K., ve Fincham, F.D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67, 101–110. doi.org/10.1037/a0024572.
- Menahem, S., ve Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 829–835. doi.org/10.1002/jclp.22018.

- Mongeau, P.A., Hale, J.L., ve Alles, M. (1994). An experimental investigation of accounts and attributions following sexual infidelity. *Communication monographs*, *61*, 326-344. doi: 10.1080/03637759409376341.
- Morrell, V. (1993). Restorative justice: An overview. *Criminal Justice Quarterly*, *5*, 3-7.
- Mosher, D.L. (1966). The development and multitrait-multimethod matrix analysis of three measures of three aspects of guilt. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *30*, 25-29. doi.org/10.1037/h0022905.
- Moskowitz, J.T. (2003). Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosomatic Medicine*, *65*, 620-626. doi: 10.1097/01.PSY.0000073873.74829.23.
- Mount, M.K., Barrick, M.R., ve Stewart, G.L. (1998). Five-Factor Model of personality and performance in jobs involving interpersonal interactions. *Human Performance*, *11*, 145-165. doi.org/10.1080/08959285.1998.9668029.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., ve Neto F. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, *71*, 1-19. Doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00003.
- Mullet, E., ve Girard, M. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 111-132). New York: Guilford Press.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., ve Girard, M. (1998). Forgiveness: Factorial structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, *3*, 289-297.
- Mullet, E., Neto, F., ve Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp.159-81). New York: Routledge.
- Murdock, N.L. (2013). Theories of counseling and psychotherapy. *3rd edn Boston, MA: Pearson*.

- Murphy, J. G. (2005). Forgiveness, self-respect, and the value of resentment. . E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 33-40). New York: Routledge.
- Neff, K.D., ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 1-17. doi.org/10.1080/15298868.2011.649546.
- Noreen, S., Bierman, R.N., ve MacLeod, M.D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: can forgiveness facilitate forgetting?. *Psychological science*, 25(7), 1295-1302.
- Oh, I.S., Le, H., Whitman, D.S., Kim, K., Yoo, T.Y., Hwang, J.O., ve Kim, C.S. (2014). The incremental validity of honesty–humility over cognitive ability and the big five personality traits. *Human Performance*, 27(3), 206-224. doi: 10.1080/08959285.2014.913594.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Orcutt, H.K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350–361. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.350.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L.L., ve Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42, 365–385. doi:10.1016/j.jrp.2007.07.003.
- Oz, H. (2014). Big Five personality traits and willingness to communicate among foreign language learners in Turkey. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(9), 1473-1482. doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1473.

- Ödemiş, S. (2011). *Beş faktör kişilik özelliklerinin üretkenlik karşıtı davranışlar üzerine etkileri: bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgün, S. (2010). *Evlilik Dışı İlişkinin Aldatılan Eş Üstündeki Travmatik Etkilerinin Belirleyicileri: Baş Etme Stratejileri, Kaynaklar, ve Affetme*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, A. (2016). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin yıldırma (mobbing) yaşama düzeylerinin affetmek ve örgütsel sessizlik açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Rey, L., ve Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 199-204. doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.030.
- Riek, B.M., ve Mania, E.W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19, 304–325. doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x.
- Roberts, R.C. (1995). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289–306.
- Robins, R.W., John, O.P., ve Caspi, A. (1994). Major dimensions of personality in early adolescence: The Big Five and beyond. In C.F. Halverson, J.A. Kohnstamm, and R.P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 267-291). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (pp.184-256). Newyork: McGraw-Hill.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K.R., ve Friedman, L.C. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 29–36. doi:10.1007/s10865-005-9038-z.
- Ross, S.R., Kendall, A.C., Matters, K.G., Mark S. Rye, M.S.R., ve Wrobel, T.A. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214.
- Ross, S.R., Kendall, A.C., Matters, K.G., Wrobel, T.A., ve Rye, M.S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., ve Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp.185-205). New York: Routledge.
- Rye, M.S., Loiacono, D.M., Folck, C.D., Olszewski, B.T., Heinm, T.A., ve Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 260–277.
- Rye, M.S.,Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N.,Hallisey, C., Williams, J.G. (2000). Religiousperspectivesonforgiveness. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen(Eds.), *Forgiveness: Theory, research, andpractice*(pp. 17–40). NewYork, NY: GuilfordPress.
- Saeighi Mameghani, S. (2017). *Türkiye ve iran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B., ve Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121.

- Sandage, S.J., Hill, P.C., ve Vang, H.C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and Hmong culture. *Counseling Psychologist*, 31, 564–592. doi: 10.1177/0011000003256350.
- Sandage, S.J., ve Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. .E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp.41-56). New York: Routledge.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 1493-1501 doi: 10.17051/ıo.2014.06489.
- Sarıçam, H., ve Biçer, B. (2015). The predictive role of moral value and self-compassion on forgiveness. *GEFAD / GUJGEF* 35(1), 109-122.
- Satıcı, S.A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Schnurr, P.P., ve Green, B.L. (Eds.). (2004). *Trauma and health: Physical health consequences of exposure to extreme stress*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schultz, D., Schultz S.E. (1998). *Theories of personality*, Brooks/Cole Publishing Company.
- Sevi, E.S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Seybold, K.S., Hill, P.C., Neumann, J.K., ve Chi, D.S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20, 250–259.
- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sheldon, W.A. (1954). *Atlas of men, a guide for somatotyping the adult male at all ages*. Oxford, England: Harper.

- Shnabel, N., ve Nadler, A. (2015). The role of agency and morality in reconciliation processes: The perspective of the needs-based model. *Current Directions in Psychological Science*, 24(6), 477–483. doi: 10.1177/0963721415601625.
- Siegling, A.B., Furnham, A., ve Petrides, K.V. (2015). Trait emotional intelligence and personality: Gender-invariant linkages across different measures of the Big Five. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 57-67. doi: 10.1177/0734282914550385.
- Shepherd, S., ve Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 389-394. doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.011.
- Smith, T.W. (1992). Hostility and health: Current status of a psychosomatic hypothesis. *Health Psychology*, 11, 139–150.
- Srivastava, S., McGonigal, K.M., Richards, J.M., Butler, E.A., ve Gross, J.J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light make them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143–153. doi: 10.1037/0022-3514.91.1.143.
- Somer, O., Korkmaz, M., ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21 – 33.
- Soto-Sanfiel, M.T., Aymerich-Franch, L., ve Romero, E. (2014). Personality in interaction: how the Big Five relate to the reception of interactive narratives/Personalidad en interacción: como los Cinco Grandes se relacionan con la recepción de narrativas interactivas. *Comunicación y Sociedad*, 27(3), 151.
- Strelan, P., ve Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25, 1059–1085.
- Subkoviak, M.J., Enright, R.D., Wu, C.-R., Gassin, E.A., Freedman, S.,... ve Olson, L.M., (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641–655.

- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, H. (2014). *Kur'ân'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Felsefe Din Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (1996). *Using multivariate statistics*. Northridge, Cal.: Harper Collins.
- Tangney, J.P. (1990a). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102–111.
- Tangney, J.P. (1990b). Sharing shame and guilt: Another social-clinical interface. *Contemporary Social Psychology*, 14, 83–88.
- Tangney, J.P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199–206. doi.org/10.1177/0146167292182011.
- Tangney, J.P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741–754. doi.org/10.1016/0005-7967(96)00034-4.
- Tangney, J.P., Barlow, D.H., Wagner, P.E., Marschall, D., Borenstein, J.K.,... ve Sanftner, J. (1996). Assessing individual differences in constructive vs. destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 780–796. doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.780.

- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., ve Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324. doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., ve Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., ve Dearing, R. (2015). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York, NY: Routledge.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., Fee, R., ve Reinsmith, C. (1999). *Multidimensional forgiveness scale*. George Mason University, Fairfax, VA.
- Tangney, J.P., ve Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J.P., ve Mashek, D.J. (2004). In search of the moral person: Do you have to feel really bad to be good? In J. Greenberg, S.L. Koole, ve T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 156–166). New York: Guilford Press.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Barlow, D.H., Marschall, D.E., ve Gramzow, R. (1996). The relation of shame and guilt to constructive vs. destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 797–809.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., ve Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 469–478.
- Tangney, J.P., Wagner, P., ve Gramzow, R. (1989). *The Test of Self-Conscious Affect (TOSCA)*. George Mason University, Fairfax, VA.
- Tangney, J.P., Wagner, P.E., Marschall, D., ve Gramzow, R. (1991). *The Anger Response Inventory (ARI)*. George Mason University, Fairfax VA.
- Tanksale, D. (2015). Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians?. *International Journal of Psychology*, 50(1), 64-69. doi.org/10.1002/ijop.12060.

- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E., Curun, F., ve Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators for forgiveness and social behavior in Turkish children. *The Journal of psychology*, 149(4), 378-393. doi.org/10.1080/00223980.2014.881313.
- Tekin, Ö. (2012). *Yabancılaşma ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: Antalya Kemer'deki beş yıldızlı otel işletmeleri çalışanları üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış doktora tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Templeton, J.M. (1997). *Worldwide laws of life*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Thompson, L.Y., ve Snyder, C.R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez ve C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association. doi.org/10.1037/10612-019.
- Thompson, L.Y. Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N.,... ve Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313–359. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
- Thoresen, C.E., Harris, A.H.S., ve Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough ve K. I. Pargament (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 254–280). New York: Guilford Press.
- Thoresen, C.E., Luskin, F., Harris, A.H.S., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, B., et al. (2001, March). *Effects of forgiveness intervention on perceived stress, state and trait anger, and self-reported health*. Paper presented at the annual meeting of the Society of Behavioral Medicine, Seattle, WA.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Toprak, H. (2014). An outlook on forgiveness in counseling process. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 115-131.
- Toussaint, L., ve Webb, J.R. (2005). Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 349-362). New York: Brunner-Routledge.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., ve Everson, S.A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., ve Everson-Rose, S.A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health*, 2(2), 89-103. doi.org/10.1002/pmh.35.
- Tsang, J.A., McCullough, M., ve Fincham, F.D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448–472.
- Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde affetme ve yaşam kalite düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulu, İ.P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big-five personality traits*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uysal, R., ve Satici, S.A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(6), 2097-2105. doi: 10.12738/estp.2014.6.2207.

- Van Oyen Witvliet, C. (2005). Unforgiveness, forgiveness, and justice: Scientific findings on feelings and physiology. E.L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 305-319). New York: Brunner-Routledge.
- Van Tongeren, D.R., Green, J.D., Hook, J.N., Davis, D.E., Davis, J.L., ve Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55. doi: 10.1177/1948550614541298.
- Vatansever, M. (2016). *Alkol Bağımlılığı Olan Ve Olmayan Bireylerde Affetme İle Utanç-Suçluluk Duyguları ve Öfke Ruminasyonu Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Volkman J.R. (2009). *A longitudinal analysis of the forgiveness process in romantic relationships*. PhD dissertation. George Mason University. Northern Virginia.
- Wade, N.G.,ve Worthington, E.L. Jr. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81,343–353.
- Wade, N.G., Worthington Jr, E.L., ve Meyer, J.E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440). New York: Brunner-Routledge.
- Wahkinney, R.L. (2001). *Self-forgiveness scale: A validation study*. Unpublished doctoral dissertation. University of Oklahoma, Norman.
- Walker, D.F., ve Gorsuch, R.L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Difference* 32 (2002) 1127-1137 doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9.
- Waltman, M.A. (2003). The psychological and physiological effects of forgiveness education in male patients with coronary artery disease. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences ve Engineering*, 63(8-B), 3971.
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193-207.

- Wang, T.W. (2008). Forgiveness and Big Five personality traits among Taiwanese undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(6), 849-850.
- Wilks, D.C., Neto, F., ve Mavroveli, S. (2015). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93-101. doi: 10.1177/0081246314546347.
- Witvliet, C.V., Hofelich Mohr, A.J., Hinman, N.G., ve Knoll, R.W. (2015). Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 248-261.
- Witvliet, C.V.O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 212–224. doi.org/10.1177/009164710102900303.
- Witvliet, C.V.O., Ludwig, T.E., ve Bauer, D.J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity*, 21, 219–233.
- Witvliet, C.V.O., Ludwig, T.E., ve Vander Laan, K.L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 121, 117–123. doi.org/10.1111/1467-9280.00320.
- Witvliet, C.V.O., Phipps, K.A., Feldman, M.E., ve Beckham, J.C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 269–273. doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029270.47848.e5.
- Wohl, M.J., DeShea, L., ve Wahkinney, R.L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1–10. doi: 1037/0008-400x.40.1.1.1.

- Woldarsky Meneses, C., ve Greenberg, L.S. (2014). Interpersonal forgiveness in emotion-focused couples' therapy: Relating process to outcome. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 49-67. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00330.x.
- Worthington, E.L. Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and the logical perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E.L. Jr. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. In R.G. Helmick, ve R. L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy and conflict transformation* (pp. 161–182). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E.L., Jr. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Worthington, E.L, Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1–14). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E.L. Jr. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-73). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E.L. Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: The oryand practice*. New York: Brunner Routledge.
- Worthington, E.L. Jr. (2006). The path to forgiveness: Six practical sessions for becoming a more forgiving person. *Unpublished manual, available online at <http://www.people.vcu.edu/~eworth>*.
- Worthington, E.L. Jr. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Routledge.
- Worthington, E.L. Jr. (2013). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Routledge.
- Worthington, E.L., Jr., ve DiBlasio, F.A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27, 219–223. doi.org/10.1037/0033-3204.27.2.219.

- Worthington, E.L., Jr., ve Drinkard, D.T. (2000). Promoting reconciliation through psycho educational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26, 93–101.
- Worthington, E.L. Jr., ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405. doi: 10.1080/0887044042000196674.
- Worthington, E.L. Jr, Van Oyen Witvliet, C., Pietrini, P., ve Miller, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291–302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8.
- Worthington, E.L. Jr., ve Wade, N.G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 358–415.
- Worthington, E. Jr. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. WaterBrook.
- Worthington, E.L. Jr., Sandage, S.J., ve Berry, J.W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford Press.
- Worthington, E.L. Jr., ve Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.
- Woodyatt, L., Wenzel, M., ve Vel-Palumbo, M. (2017b). Working through psychological needs following transgressions to arrive at self-forgiveness. In L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, ve B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness*. Cham: Springer.
- Yamhure Thompson, L., Snyder, C.R., ve Hoffman, L. (2005). Heartland Forgiveness Sclae. *Faculty Publications, Department of Psychology*, 452.

- Yarhouse, M.A., Atkinson, A., Doolin, H., ve Ripley, J.S. (2015). A longitudinal study of forgiveness and post-disclosure experience in mixed orientation couples. *The American Journal of Family Therapy*, 43(2), 138-150. doi: 10.1080/01926187.2014.956628.
- Yárnöz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 289-297.
- Yaşar K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yücel, E. (2015). *Dehşet yönetimi ve toplum yanlısı değerler: Ölümlülük farkındalığı yalnızca iç grup üyelerimizi mi affetmemizi kolaylaştırır?* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zechmeister, J., ve Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 675–686. doi: 10.1037//0022-3514.82.4.675.
- Zeigler-Hill, V., Holden, C.J., Enjaian, B., Southard, A.C., Besser, A., Li, H., ve Zhang, Q. (2015). Self-esteem instability and personality: The connections between feelings of self-worth and the big five dimensions of personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 183-198. doi: 10.1177/0146167214559719.
- Zhai, Q., Willis, M., O'shea, B., Zhai, Y., ve Yang, Y. (2013). Big Five personality traits, job satisfaction and subjective wellbeing in China. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1099-1108.
- Zheng, X., Fehr, R., Tai, K., Narayanan, J., ve Gelfand, M.J. (2015). The unburdening effects of forgiveness: Effects on slant perception and jumping height. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 431-438. doi: 10.1177/1948550614564222.

<http://www.yenimakale.com/affetmek-ile-ilgili-bir-hikaye.html#ixzz3q5GYEBB4>
adresinden 19.06.2017 tarihinde erişilmiştir.



EKLER

EK-1: OTURUMLARDA KULLANILAN FORMLAR

PSİKO-EĞİTİM PROGRAMINDA BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

Açıklama:

Bu form, Affetme Eğilimi Artırmaya Yönelik Psiko-eğitim Programı konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları ekseninde kişisel amaçlarınızı belirlemeniz için düzenlenmiştir. Bu forma sizin bu program süresince neyi/ neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için gayret edeceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşabilir ve potansiyelinize uygun, gerçekçi amaçlar belirlemeniz önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu ifadelerle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde belirtmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Başarmak ve kazanmak istediğiniz davranışları yazınız.

Hedeflerim:

- 1.
- 2.
- 3.

Grubumuzun Kuralları

- 1- Grupta yaptığımız, konuştuğumuz her şey özeldir ve grup içinde kalır.
- 2- Grup içindeki herkesin konuşma hakkı ve fikrini söyleme özgürlüğü vardır.
- 3- Grup içerisinde saygı sınırları aşılmamalıdır.
- 4- Oturumlarda bir üye konuşurken diğer üyeler onu dinlemelidir, ses kalabalığı olmamalıdır.
- 5- Grup içerisinde harareti yüksek tartışma, rencide edici veya incitici söz ve tavırlar olmamalı.
- 6- Grup üyeleri birbirlerine isimleri ile hitap etmelidir.
- 7- Oturum süresince cep telefonunun sesi 'sessiz-titreşim' moduna alınacak ve konuşma yapılmayacak.
- 8- Düzenlenen grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede eksiksiz tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- 9- Oturumlara hiçbir surette (misafir, gözlemci, dinleyici vb.) grup dışından bir kişi alınamaz.
- 10- Grup lideri ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, üyeler zorunlu haller dışında tüm oturumlara katılacaktır.(çok zorunlu durumlarda bu zaruriyet grup liderine en az bir gün önceden bildirilmelidir)
- 11- Grup üyeleri uygulamalara aktif katılmalı ve duygularını paylaşma konusunda çaba gösterecektir.
- 12- Üyeler başkaları ve/veya diğer grup üyeleri hakkında değil, kendileri ile ilgili konuşmaya dikkat edecekleridir.
- 13- Grup lideri de grubun bir üyesidir.
- 14- Psiko-eğitim programı süresince öngörülemeyen durumlar oluştuğunda yeni bir kural yine grup üyeleri tarafınca belirlenecektir.

İmzalar

GRUP SÖZLEŞMESİ

(Bu sözleşme 2 kopya halinde düzenlenecektir. Kopyalardan biri grup liderinde diğeri ise üyenin kendisinde kalacaktır.)

Ben /.../20.. tarihinde başlayan, Affetme Eğilimi Artırmaya Yönelik Psiko-eğitim Programı grup programına katılmayı ve aşağıda yer alan kurallara uymayı;

- 1- Grupta yaptığımız, konuştuğumuz her şey özeldir ve grup içinde kalır.
- 2- Grup içindeki herkesin konuşma hakkı ve fikrini söyleme özgürlüğü vardır.
- 3- Grup içerisinde saygı sınırları aşılmamalıdır.
- 4- Oturumlarda bir üye konuşurken diğer üyeler onu dinlemelidir, ses kalabalığı olmamalıdır.
- 5- Grup içerisinde harareti yüksek tartışma, rencide edici veya incitici söz ve tavırlar olmamalı.
- 6- Grup üyeleri birbirlerine isimleri ile hitap etmelidir.
- 7- Oturum süresince cep telefonunun sesi 'sessiz-titreşim' moduna alınacak ve konuşma yapılmayacak.
- 8- Düzenlenen grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede eksiksiz tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- 9- Oturumlara hiçbir surette (misafir, gözlemci, dinleyici vb.) grup dışından bir kişi alınamaz.
- 10- Grup lideri ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, üyeler zorunlu haller dışında tüm oturumlara katılacaktır.(çok zorunlu durumlarda bu zaruriyet grup liderine en az bir gün önceden bildirilmelidir)
- 11- Grup üyeleri uygulamalara aktif katılmalı ve duygularını paylaşma konusunda çaba gösterecektir.
- 12- Üyeler başkaları ve/veya diğer grup üyeleri hakkında değil, kendileri ile ilgili konuşmaya dikkat edecekleridir.
- 13- Grup lideri de grubun bir üyesidir.
- 14- Psiko-eğitim programı süresince öngörülemeyen durumlar oluştuğunda yeni bir kural yine grup üyeleri tarafınca belirlenecektir.

Yukarıda yer alan 12 maddeyi ve grubun belirlenmiş ya da belirlenecek tüm kurallarına ve alınacak tüm kararlarına uymayı,

KABUL EDİYORUM

Bu sözleşmeyi okuyarak ve imzalayarak Affetme Eğilimi Artırmaya Yönelik Psiko-eğitim Programı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına kendi isteğimle katılmayı ve programın uygulanması amacıyla bir araya gelmiş olan bu grubun bir üyesi olmayı kabul ediyorum.

...../...../.....

İmza

Oturum Değerlendirme Formu

Bu formu, içten ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Kaydedeceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır.

Adı Soyadı:.....

1. Bu oturumda beni en çok **etkileyen** şey/şeyler

.....

.....

.....

.....

2. Bu oturumda **davranışlarıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

.....

.....

.....

3. Bu oturumda **düşüncelerime** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

.....

.....

.....

4. Bu oturumda **duygularıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

.....

.....

.....

5. Bu oturumda **fizyolojik durumuma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

.....

.....

.....

6. Bu oturumda en çok **hoşuma giden** şey/şeyler

.....

.....

.....

.....

7. Bu oturumda **en çok faydalandığım** şey/şeyler

.....

.....

.....

.....

8. Bu oturumda **hoşlanmadığım** şey/şeyler

.....

.....

.....

9. Bu oturumdan yeterince faydalandığınıza inanıyor musunuz? Evet() Hayır()

AFFETME İLE İLGİLİ ÖZLÜ SÖZLER

Affin en güzeli, hasmını ezmeğe müktedir iken yapılıdır.

Ömer bin Abdülaziz

Birinin suçunu affedip bağışladıktan sonra pişman olma, cezalandırdığın zaman sevinme.

H.z.Ali r.a.

SayıSIZ günahlarımızı affeden Allah'ın bir kulu olarak, neden bir suçü bağışlamayayım?

Kenan Rifai

Affederim ama unutmam demek, affetmem demenin bir yoludur. Affetmek bir daha kimseye gösterilmemek üzere yırtılıp yakılan not parçası gibi olmalı.

Henry Beecger

Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.

Publilius Syrus

Affeden asildir, fakat af dileyen daha asildir.

Gasset

Af, insanlık dilinin en tatlı kelimesidir.

Victor Hugo

Samimi bir şekilde ve hüsnüniyetle kayıtsız şartsız affetmek, insan severliğin en esaslı mihenk taşıdır.

Bourdalone

Hiç kimse,affettiği zaman olduğu kadar yükselemez.

Goethe

Affetmek ve unutmak iyi insanların intikamıdır.

Schiller

Affedilmenin verdiği acı kadar kötü bir şey olamaz.

G.Maupassant

Af; kötülüğün varlığını, ona mani olmanın gerektiğini, bağışlamanın üstünlüğünü itiraf etmektir.

Ahmet Fuat

Yanılmak insanca, bağışlamak kutsalca bir iştir.

Alexander Pope

Düşmanına zarar vermek; seni ondan daha küçük yapar, intikam almak; onunla aynı düzeye getirir, affetmek; ondan üstün yapar.

Benjamin Franklin

Attığınız tokata karşılık vermeyen kişiden sakının, o hem sizi bağışlamaz hem de kendinizi bağışlamanıza olanak bırakmaz.

Bernard Shaw

Affetmek büyüklüktür, bunda anlatması çok güç bir zevk vardır.

Beydeba

Başkalarını affedemeyenler, kendilerinin geçmek zorunda kalacağı köprüyü yıkarlar.

George Herbert

Bağışlama, menekşenin kendini ezen topuğa, anında bulaşan güzel kokusudur.

George Roemisch

Affetmekten usanmayın, cezalandırmakta acele etmeyin.

Hz. Ali (r.a.)

İnsanların en cömerdi istemeden veren, intikama gücü yeterken bağışlayandır.

Hz. Hüseyin (r.a.)

Affi (kolaylık yolunu) tut, iyiliği emret, cahillere aldırış etme.

Kur'an-ı Kerim (A'RAF Suresi 199. Ayet)

Erdem bir kötülüğü yapmamak değil, yapılmış kötülüğü bağışlamaktır.

Cicero

Bir düşmanı affetmek, bir dostu affetmekten daha kolaydır.

Madame Dorothe Deluzy

Zayıflar hiçbir zaman affedemez, affedebilmek güçlülere mahsustur.

Mahatma Gandhi

Şahsınıza kötülük eden bir düşmanı affediniz; ama vatanınıza ve milletinize kötülük eden bir kimseyi asla affetmeyiniz.

H.z. Ali (r.a.)

Dal rüzgarı affetmiştir; ama kırılmıştır bir kere.

Nazım Hikmet Ran

Düşmanlarınızı bağışlayın, hiçbir şey onların canını bu derece sıkmaz.

Oscar Wilde

Bir an bekle, arkana dön ve unuttuklarını anımsa. Kaybettiysen ara, kırdıysan af dile, kırıldıysan affet: Çünkü hayat çok kısa.

Mevlana

Affetmek, intikam almaktan daha iyidir.

Pittakos

Düşmanlarınızı affedin bu bir büyüklüktür; ama onları unutmak büyük bir aptallıktır.

S. J. Kennedy

Onu sana tüm yaptıklarına rağmen affedebilirsin; Zor olan onu affettiğin için kendini affedebilmektir.

Charles Bukowski

Aptallar ne affeder ne unuttur, saflar affeder ve unuttur, akıllılar ise affeder; ama asla unutmaz.

Thomas Szasz

En anlamlı yemin söz vermektir, En büyük intikam affetmektir, En adi söz hiç sevmedim demek; Ve en güzel cevap gülüp geçmektir.

Victor Hugo

Bir adamı, hem kendi gözünüzde, hem de sizin gözünüzde düşürmeden affedebilmek çok hassas bir konudur.

Henry Shaw

Affetmek için iki kişilik erdem lazım... Hem onu affetmek, hem onu affettiği için kendini affetmek...

Orson Welles

İntikam arzusu, normalde iyileşecek yaraların açık kalmasına neden olur.

Francis Bacon

Affetmek, geçmişi değiştirmez ama, geleceğin önünü açar.

Paule Boese

Kendinizi, kusurlarınız ve hatalarınız için affedin ve yaşamınıza devam edin.

Les Brown

Eğer düşmanlarımızın gizli geçmişlerini okuyabilmiş olsaydık, düşmanca duygularımızı sona erdirecek kadar acı ve ıstırap bulabilirdik.

Henry Longfellow

Tanrının büyük bir silgisi var.

Billi Zeoli

Anlamak, başışlamak demektir.

Stael

AFFETME SÖZLEŞMESİ

.....tarhinde,
.....kişiyi,
bana,.....
.....
.....yaptığından dolayı affedeceğim ve daha affedici bir insan olacağım.

Ad - Soyad

İmza

Şahit Ad - Soyad

İmza

AFFETMEK

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklife bulunur: "Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?"

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler.

"O zaman" der öğretmen : "Bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin"

Öğrenciler bunu da yaparlar.

"Şimdi yarınki ödevlerinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!"

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırды.

Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

"Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını patatesin üzerine yazıp torbaya koyun."

Bazı öğrenciler üçer-beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzını kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine:

"Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

"Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız.Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde hep yanınızda olacaktır.

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar:

"Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor."

"Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık, hem yorulduk."

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:

"Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir iyilik olarak düşünüyoruz. Halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.

<http://www.yenimakale.com/affetmek-ile-ilgili-bir-hikaye.html#ixzz3q5GYEBB4>

HANGİ İKİSİ AFFETMEYİ TANIMLAMAKTADIR?

Aşağıda yazılı olan bazı ifadeler geçmişte affetmeyi tanımlamak için kullanılırdı. Bu açıklamalardan ikisi affetmenin kesin tanımıdır. Kimi kısmen doğru, kimisi kısmen yanlıştır. Hangileri doğru? Diğerleri affetmenin tanımı değilse, ne? Açıklamaları dikkatlice sonuna kadar okuyup, size doğru gelen iki tanımı seçiniz.

1. Kendine, olanların aslında o kadar da kötü şeyler olmadığına inanır. Biran önce her şeyi unutup, yoluna devam etmeyi tercih et (olan oldu hayat devam ediyor)
2. Yaşadığın olumsuzlukları zihninde yok sayarak veya bastırarak unut.
3. Seni kıran biriyle sanki hiçbir şey olmamış gibi ilişkine devam et.
4. Tekrar kırılabilceğini bil.
5. Seni kıran kişinin özrünü veya açıklamasını kabul et.
6. Her ne olursa olsun çatışma sonrası sakin kalabil.
7. Seni kıran kişiye karşı duyguların olumlu manada değiştiği için Onu suçlamaktan ve ondan intikam almaktan vazgeç.
8. Seni kıran olumsuz şeyleri tolere et.
9. Kusurlarına rağmen insanları kabullen.
10. Seni kıran kişiye karşı suçlayıcı ol.
11. Seni inciten birisine her şeyin yolunda olduğuna inanır. (Hiçbir şey olmamış gibi davranmak)
12. Seni inciten biriyle ödeş. (Misilleme yap)
13. Sana yanlış yapan birisinden intikam alma fikrinden isteyerek vazgeç.
14. Adaletin tekrar yerini bulması için senden özür dilemeli, bağışlanmayı istemeli ve pişmanlığını dile getirmeli.

AÇIKLAMALARI İLE...

1. Bu inkârdır. Eğer incindiysen ve bunu kendi kendine yalanlamaya ve yok saymaya çalışıyorsan bu asla işe yaramayacaktır.
2. Unutmak imkânsızdır. Yaşanan yaşanmış ve anı olarak oluşmuştur artık. Zaman çare olabilir, belki değişir. Ya da kırgınlığın azalır veya kaybolur ama tamamen unutmak kolay olmaz. Unutmak için ne kadar çabalarsan çabala, tam olarak başarılı olamazsın.
3. İlişkini düzeltmeye çabalarsın ama ilişkinin düzelmesi affetmek değildir. Ayrıca hiçbir şey olmamış gibi davranmak seni kıran kişiye karşı hiçbir şey

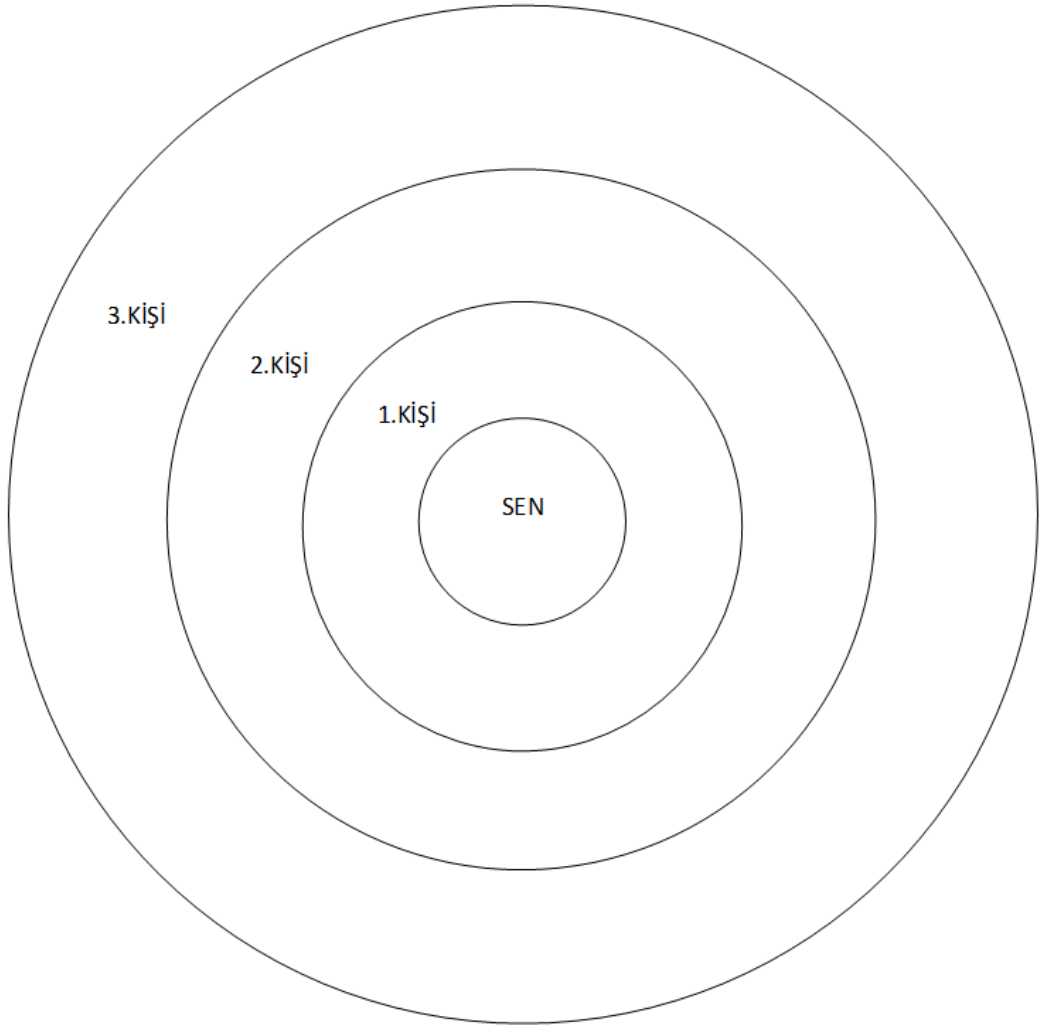
olmamış gibi iletişime devam etmek, yine aynı şeyleri yaşamana, tekrar incinmene sebep olabilir.

4. Seni inciten kişiyle tekrar iletişime başlarsan yada sürdürmeye devam edersen muhtemelen tekrar incinir, kırılırsın. Bu durum, affetme yada affetmemekten ayrı bir karardır. Affedersin ve ilişkini düzeltirsin (merhamet, acıma duygusu ile) veya affedersin ama ilişkini düzeltmezsin. Yada affetmezsin ama kırılma riskine rağmen iletişimi sürdürürsün ve ya hem affetmez hem de iletişimi kesersin.
5. Seni kıran kişinin özrünü veya açıklamasını (yetersiz veya mantıklı bir açıklama yada özür bile olsa) kabul edersin ama affetmezsin.
6. Affetmesen bile çatışmayı, dargınlığı tatlıya bağlarsın.
7. Bu duygusal affetmedir. Kırıldığın kişiye karşı olumsuz duyguların değiştiği için dargınlığını sürdürmeden, intikam almaya çalışmadan hataları ile onu kabul edersin.
8. Olumsuzlukları, hataları tolere etmek yanlışları durdurmaz ve ne affedebilirsin ne de öfke duygunu kontrol edebilirsin.
9. Birine katlanmak (hatalarını kabul ederek veya etmeyerek) affetme değildir. İncitici hareketlerini affetmeden o kişiye katlanabilirsin ya da kırıcı hareketlerini affettiğin halde o kişiye katlanamazsın.
10. Bir insanı sizi incittiği için suçlamak kesinlikle o kişinin suçunu ikrardır, fakat suçlama incinmeyi ön planda tutar. İncinmeyle ilgili doğrudan konuşarak o insanla yüzleşmenin ilişkiye yardımı dokunabilir (eğer yüzleşme, doğrudan sevgiyle yapıldı ise ve diğer kişi kendini kaptırmıyor, savunmaya geçmiyor konuşuyorsa) kişiyle yüzleşmek ilişkiye zarar da verebilir. Yüzleşmek affetmek değildir.
11. Kırıldığın halde , seni kıran kişiye hiçbir problem yokmuş, her şey yolunda gibi inandırmak affetme değildir, kandırmaktır. Bu kandırma iyi sonuçlar sağlayabildiği gibi (örn. Duyguları korumak yada patronun kovmasından korur.) kötü sonuçlar da doğurabilir.
12. İntikam almak, misilleme yapmak affetmek değildir.
13. Bu karar vererek affetmedir. Davranışınızın intikam odaklı olmayacağını aksine yaşanan ihlal sanki hiç yaşanmamış gibi davranmaya çalışacağınıza dair taahhüdünüzü içerir.

14. Kişinin özür dilemesi, pişmanlığını dile getirmesi veya af için yalvarması senin huzura ermeni sağlar ama bu affetmekten çok sana göre adaletin sağlanmasıdır. Diğer kişi sana karşı mahcup, mütevazî oldukça sende memnun olursun.

HERKES HATA YAPABİLİR

Nazi Savaşı'nda sabıkalı olan Adolf Eichmann'ın mahkemesinde, soykırımdan kurtulan Yehiel Dinur, tanıklık etmek için bulunuyordu. Dinur, mahkemeye girdi ve milyonların katliamından sorumlu olan, kurşun geçirmez camın arkasında bulunan, o adama dik dik baktı. Bir kasapla bir kurbanın karşılaştığı mahkeme salonu dingin ve sakindi. Aniden Dinur hıçkırığa hıçkırığa ağlayarak yere çöktü. Ancak öfke ve kızgınlık içinde değildi. Bu halinin sebebini, daha sonra bir röportajında açıkladı. “Kendimden korktum” dedi Dinur. “Kendimde bunu yapabilme kapasitesi gördüm... Aynı O'nun gibi” O anda, şunu anladım ki, hepimizin içinde bir Eichmann var”.



EK-2: DENEY GRUBU OTURUMLARI

OTURUM-1

(Yapılandırma)

AMAC:

1. Grup üyelerinin birbiriyle tanışması
2. Psiko-eğitim programı, süreci ve işleyişine ilişkin bilgilendirme yapılması,
3. Grupla psikolojik danışma süresince uyulması gereken kuralların belirlenmesi,
4. Grup sözleşmesi hazırlanarak planlanması,
5. Grup üyelerinin programdan beklentileri ve bireysel hedeflerini belirlemesi,
6. “Affetme” kavramı hakkında bilgi sahibi olmak,

DAVRANIŞAL AMAÇLAR

- Grup üyeleri birbirleriyle tanışır ve grupla psikolojik danışma süreci hakkında bilgi sahibi olur.
- Grup üyeleri program süresince uyulması gereken ortak kuralları belirlenir ve her bir grup üyesi süreçteki sorumluluklarının farkına varır.
- Grup üyeleri bireysel hedeflerinin farkına vararak, grup içerisindeki önemini ve varlığının değerini kavrar.
- Her bir grup üyesi “Affetme” kavramının kendisi için ne anlam ifade ettiğinin farkına varır ve diğer üyelerin ifadeleri ile sentezleyerek değerlendirir.

MATERYAL: Bireysel Amaç Belirleme Formu, Grup Kuralları, Grup Sözleşmesi, Oturum Değerlendirme Formu, Kağıt, Kalem

SÜRE: 120 dakika

UYGULAMA SÜRECİ:

Affetme eğilimi artırmaya yönelik psiko-eğitim programının deney grubu üyeleri ile daha önceden belirlenen yer ve saatte bir araya gelerek çalışmamıza ilk adımı attık. Oturumun başlaması için yapılan hazırlıklar tamamlandıktan sonra ilk oturumlarda isimleri hemen hatırlamak zor olacağı için grup üyelerinden isimlerin önceden yazılarak hazırlandığı isim kartlarını takmaları istendi. Grup lideri olarak gelen tüm katılımcılara bu sürece katılmayı kabul edip geldikleri için teşekkür edilerek tanışma etkinliği ile uygulama süreci başlatıldı.

Tanışma aşamasında grup üyelerinin birbirleri ile etkileşim halinde olabilmeleri için bir ısınma oyunu olan “isim-sıfat” etkinliği seçilmiştir. Bu ısınma oyununda bir grup üyesi adını ve kendini tanımlayan bir sıfatı söyler, hemen onun yanındaki grup üyesi de hem ondan önceki grup üyesinin adını ve sıfatını hem de kendi adını ve tanımlayan sıfatı söyler. Yanındaki diğer grup üyesi de en baştaki üyenin adı-sıfatı ile başlayarak tek tek söyler sonra kendi adını ve sıfatını ekler. Bu şekilde katlanarak son grup üyesine kadar ulaşır. Grup lideri hem de bir grup üyesi olarak kendi adını ve kendini tanımlayan bir sıfatı söyleyerek etkinliği başlatır. Katılımcılar bu etkinliği uygularken oldukça eğlendiler, özellikle son üyelere doğru artarak gelen isim-sıfat ikilemelerini hatırlamak zor olsa da eğlenceli anlar yaşattı. Grup üyeleri kendilerini tanımlayan sıfatı bulmaya çalışırken kendiliklerine ait farkındalıklarını sağlamış oldular. Bazı grup üyeleri kendini tanımlarken olumsuz sıfat ile (örn bayan A: inaçı, bay H: kindar gibi) tanımladı ama çoğu grup üyesi olumlu yanlarını yansıtan sıfatları kullandılar.

Tanışma etkinliği (ısınma oyunu) ardından her ne kadar oturumun amacı grup oturumlarına başlamadan önceden hazırlık aşamasındayken üyelere açıklanmış olsa da kendilerini rahat ve güvende hissedebilmeleri, sorumluluklarının farkındalığı içerisinde olabilmeleri amacıyla grup çalışmasından beklentilerinin ne olduğu soruldu. Her bir üye gruba katılma nedenini, gruptan beklentilerini, grup süreci sonunda ne tür kazanımlar elde etmek istediğini grupta paylaştı. Grup üyelerinin belirttiği noktaların grup programına uygunluğuna dikkat çekildi. Örneğin bayan K: grup çalışması sonunda aşırı heyecanlı yapısının normal seviyelere inmesini beklediğini belirtti. Hazırlanan grup programının amacı ve işleyişinin böyle bir hedefe hizmet etmediği ve grup çalışmasının genel hatları ve işlevi tekrar hatırlatıldı.

Oturumların karşılıklı etkileşimli, paylaşımlı ve eğitim içerikli yani hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir. Oturumlar grup üyelerinin kişisel gelişimi açısından ivme kazandıran, etkin kalıtıma çabalayan, grup çalışmasını benimseyen üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerine imkan sağlayan bir yapıdadır. Oturumda yer alan etkinlikler ve paylaşımlar problem çözmeden çok önleyici niteliktedir.

Oturum hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmaları için oturumun amacı, özellikleri ve kuralları hakkında genel tanıcı bilgi verildi. Grup lideri kuralları okudu ve kurallara ilişkin ne düşündükleri yani gereklilik nedenleri soruldu, üyelerin kurallarla ilgili olarak eklemek istedikleri, uygulamakta zorluk çekecekleri bir kuralın olup olmadığı üzerinde duruldu. Bayan M: özel ailevi nedenlerinden dolayı telefonunun her zaman açık olması gerektiği ve aile üyeleri aradığında mutlaka cevaplaması gerektiğini söyledi. Grup danışması esnasında böyle bir durum olursa dışarı çıkıp konuşabilir miyim? Şeklinde gruba soru yöneltti. Grup üyeleri bayan A'ya: gruba girerken ailesini aramasını ve 100-150 dk boyunca grup çalışmasında olacağından dolayı telefonu açamayacağını, söylemek istedikleri şeyi sms aracılığıyla yazmalarını isteyebilirsiniz, dediler. Bayan A çok da memnun olmamakla birlikte bu öneriyi kabul etti. Grup sürecinde de eklenmesi istenen kuralların ortak mutabakatla belirleneceği vurgulanarak grup sözleşmesinin imzalanması aşamasına geçildi.

Grup sözleşmesine imzalar atılmadan önce grup lideri maddelerin tekrar tek tek gözden geçirilmesini istedi. Her bir grup üyesi kabul edip onayladıktan sonra sözleşme imzalandı.

Üyelere hazırlanan ve uygulanacak olan psiko-eğitim programının amacının affetme eğilimlerini arttırarak farkındalık kazandırmak ve affedicilik eğilimini arttırmaya katkı sağlayacak düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak olduğu dile getirildi. Bu nedenle bu çalışmanın en başında uygulanan affetme ölçeğinde düşük puan alan bireylerle yapılan bireysel görüşmeler sonunda grup çalışmasına katılacak bireyler bir araya getirilmiştir. Bu programın amacına ulaşabilmesi için hedeflenen kavramın çok tanımlanması ve içselleştirilmesi gerekir. On oturumluk çalışma sonunda “affetme” kavramını en iyi şekilde tanımak ve hayatımıza geçirerek işlevsel hale getirmeyi hedeflemekteyiz. Programın genel hedefi belirtildikten sonra üyelerden bireysel hedeflerini belirlemeleri istendi.

Bireysel Hedef Belirleme Formu üyelere dağıtılarak kişisel amaçlarını çok iyi düşünüp, formu doldurmaları için belli bir süre(yaklaşık 8-10 dk) verildi. Formların doldurulma işlemi bittikten sonra üyelere yazdıklarını grupla da paylaşmaları istendi. Paylaşımların ardından üyelerin affetmeye ilişkin görüşleri soruldu. Farklı farklı görüşlerin olduğu gözlemlendi. Genelde (hatta hemen hepsi) mağdur konuma kendini fail konuma diğer kişileri oturttuğu görüldü ve tanımlamalarda genellikle o yönde oldu. Kimisi affetmeye karşı oldukça keskin ve netti; örneğin bay H: affetmenin “ben enayiyim” demek olduğunu, bu kişiyi kır kır o nasılsa affeder. Bayan A: ya özür dilenecek hata yapma ya da özür dileme madem, şeklinde düşünürken kimi üyelere pasifize görülme endişesi içindeydi. Örneğin Bayan M: affetmenin bir zayıflık olduğunu söyleyenlerden biriydi.

Grup üyelerine “affetme” ile ilgili daha kapsamlı sorular (örn: Affetmenin kişiye kazanç ve kayıpları nelerdir?, Hangi durumlarda affetme artar veya azalır? Affetmeyi arttırmak için neler yapılmalıdır? gibi)sorularak affetmeyi daha farklı açılardan düşünüp değerlendirmeleri ve tanımını yapmaları istendi.

Bu sorular çerçevesinde her üye kendince affetme tanımını yaptı. Grup lideri tüm tanımları dinledikten sonra literatürde geçen affetme tanımını yaparak grup üyelerinin tanımlamalarıyla karşılaştırarak “affetme” kavramını tanıttı.

Oturum genel bir özeti yapıldıktan sonra üyelere sormak ya da eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı soruldu. Grupta derin bir sessizlik oluşması herhangi bir soru ya da eklemeye olmadığını gösterdi. Grup lideri oturum değerlendirme formlarını üyelere dağıttı ve doldurmaları için yaklaşık 10-15 dk verildi. Haftaya kadar (ev ödevi olarak) affetme kavramını ve yapılan tanımlamayı, affetmenin hangi durumlarda arttığı? azaldığı? Yaşantımızdaki önemi? Düşüncelerini istendi. Haftaya aynı gün ve saatte görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

OTURUM-2

AMAC:

1. Affetme kavramını tanıması
2. Affetme deneyimlerinin paylaşarak tutumların farkına varılması
3. Yaşanan deneyimlerin farklı açılardan değerlendirilmesi
4. Affetme ile ilgili yazar, şair, düşünür tarafından söylenmiş veciz sözler yardımıyla affetmenin öneminin kavranması
5. Affetme sözleşmesinin imzalanması

DAVRANIŞSAL AMAÇLAR

Grup üyeleri;

- Affetme kavramını bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarıyla tanımlar.
- Affetme deneyimlerini paylaşarak, yaşadığı olaydaki tutumlarını analiz edebilir.
- Yaşanmış ve üzerinden zaman geçmiş tecrübesini daha farklı açılardan değerlendirebilir.
- “Affetme” ye ilişkin veciz sözler üzerinde konuşularak affetmenin önemini, gerekliliğini daha net kavrar.
- Önemi kavranan affetme için bir sözleşme imzalanır.

MATERYAL:

- Kalem-Kağıt
- Affetme konulu veciz söz dizeleri listesi *
- Sözleşme formu**
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE: 110 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 1. Bölüm 1. Etkinliğinden uyarlanmıştır.

** Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 1. Bölüm 8. Etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

İkinci oturum için aynı yer ve saatte toplandı. Katılımcılardan gelmeyen var mı diye göz ucuyla (üyeler hissettirilmeden) kontrol edildikten sonra grup liderinin “tekrar hoş geldiniz, nasılsınız? Geçen haftanız nasıl geçti?” sorusu ile oturuma başlandı. Genel olarak söylenen memnuniyet ifadelerinden sonra grup üyeleriyle ilk oturumun özeti yapıldı, geçen haftayı bir cümle ile özetlemeleri istendi ve kendi düşüncelerini yansıtan paylaşımların olduğu görüldü. ev ödevi olarak verilen affetme kavramı ile ilgili neler düşündükleri soruldu. Grup üyelerinden gönüllü olanlar hangi durumlarda affetme gerekliliği olduğuna ve önemine ilişkin görüşlerini grup ile paylaştı. Örneğin bayan S: eğer gerçekten bir hata yaptıysa o durumu düzeltene kadar vicdanının onu rahat bırakmadığını, huzurunun kaçtığını hatta rüyalarına yansıdığını dile getirdi. Diğer bir grup üyesi olan bayan M: asla af dileyecek bir hata yapmadığını söylerken bayan F: bayan M’nin nezdinde tüm gruba, her insan hata yapar ama belki de kendine karşı güçlü bir savunma mekanizması geliştirir ki hata yapsa bile kendine göre haklı gerekçelerle onun bir hata olmadığına kendine inandırıyor olabilir? Çünkü hatasız kul olmaz. Şeklinde grup içi paylaşım devam etti.

Grup lideri üyelerden affetme yada affedilme tecrübesi ile sonlanan yaşanmış bir deneyimlerini düşünmelerini ve o yaşantıyı anlatırken hem kendi penceresinden hem de olayın diğer kişi/kişilerin penceresinden objektif olarak değerlendirmelerini istedi. Yaşadıkları olayı düşünmeleri için yaklaşık 5-6 dk süre verildi. Süre sonunda grup üyeleri affetme/affedilme deneyimlerini anlatarak mağdur ve fail açısından yaşadıkları durumu analiz etti. O hikaye de kabahatli/suçlu olan niye suçludur? Kabahatli/suçlu olanı affeden mağdur mudur? O durumda affetmenin nasıl bir faydası oldu? Gibi sorularla etkinlik şekillendirildi. Bayan S: o an olayı yaşarken hissettikleri, düşündükleri ile şu an da hissettikleri ve düşündükleri arasında fark olduğunu belirtti. Yani olayın üzerinden geçince insan daha akl-ı selim olabiliyor, şeklinde farkındalığını dile getirdi. Tüm grup üyeleri de bu analize istisnasız katıldıklarını belirttiler. Grup lideri burada affetmenin duygusal, düşünsel ve davranışsal boyutlarına değindi. Hissedilen duygular ve fark edilen düşünceler davranışımızı belirler. Durum yaşandığı anda sığağı sığağına insan çoğu zaman sağlıklı düşünceler ve doğru hisler içinde olamayabiliyor ve dolayısıyla bu olumsuz davranış/tepki olarak dışa vuruluyor. Ancak olayın üzerinden biraz geçtikten daha sakin daha mantıklı düşünüp daha ılımlı yaklaşım sergilenebiliyor. Kriz yönetimi,

öfke kontrol becerisi bu gibi durumlarda insanı yanlış yapmaktan alıkoyan becerilerdir. Affetmek ya da affetmemek sorumluluğu size ait olan ve kurduğunuz yada sürdüreceğiniz ilişkinin biçimini belirleyen bir seçimdir.

Affetme ile ilgili ünlü şair, yazar ve düşünürler tarafından dile getirilmiş veciz sözler;

Affin en güzeli, hasmını ezmeğe müktedir iken yapılandır. Ömer bin Abdülaziz

Birinin suçunu affedip bağışladıktan sonra pişman olma, cezalandırdığın zaman sevinme. Hz.Ali r.a.

Sayırsız günahlarımızı affeden Allah'ın bir kulu olarak, neden bir suçlu bağışlamayayım? Kenan Rifai

Affederim ama unutmam demek, affetmem demenin bir yoludur. Affetmek bir daha kimseye gösterilmemek üzere yırtılıp yakılan not parçası gibi olmalı.

HenryBeecger

Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.

Publilius Syrus

Affeden asildir, fakat af dileyen daha asildir.

Gasset

Af, insanlık dilinin en tatlı kelimesidir.

Victor Hugo

Samimi bir şekilde ve hüsnüniyetle kayıtsız şartsız affetmek, insan severliğin en esaslı mihenk taşıdır.

Bourdalone

Hiç kimse,affettiği zaman olduğu kadar yükselmez.

Goethe

Affetmek ve unutmak iyi insanların intikamıdır.

Schiller

Affedilmenin verdiği acı kadar kötü bir şey olamaz.

G.Maupassant

Af; kötülüğün varlığını, ona mani olmanın gerektiğini, bağışlamanın üstünlüğünü itiraf etmektir.

Ahmet Fuat

Yanılmak insanca, bağışlamak kutsalca bir iştir.

Alexander Pope

**Düşmanına zarar vermek; seni ondan daha küçük yapar, intikam almak;
onunla aynı düzeye getirir, affetmek; ondan üstün yapar.**

Benjamin Franklin

**Attığınız tokata karşılık vermeyen kişiden sakının, o hem sizi bağışlamaz hem
de kendinizi bağışlamanıza olanak bırakmaz.**

Bernard Shaw

Affetmek büyüklüktür, bunda anlatması çok güç bir zevk vardır.

Beydeba

**Başkalarını affedemeyenler, kendilerinin geçmek zorunda kalacağı köprüyü
yıkarlar.**

George Herbert

Bağışlama, menekşenin kendini ezen topuğa, anında bulaşan güzel kokusudur.

George Roemisch

Affetmekten usanmayın, cezalandırmakta acele etmeyin.

Hz. Ali (r.a.)

İnsanların en cömerdi istemeden veren, intikama gücü yeterken bağışlayandır.

Hz. Hüseyin (r.a.)

Affı (kolaylık yolunu) tut, iyiliği emret, cahillere aldırış etme.

Kur'an-ı Kerim (A'RAF Suresi 199. Ayet)

Erdem bir kötülüğü yapmamak değil, yapılmış kötülüğü bağışlamaktır.

Cicero

Bir düşmanı affetmek, bir dostu affetmekten daha kolaydır.

Madame Dorothe Deluzy

Zayıflar hiçbir zaman affedemez, affedebilmek güçlülere mahsustur.

Mahatma Gandhi

**Şahsınıza kötülük eden bir düşmanı affediniz; ama vatanınıza ve milletinize
kötülük eden bir kimseyi asla affetmeyiniz.**

Hz. Ali (r.a.)

Dal rüzgarı affetmiştir; ama kırılmıştır bir kere.

Nazım Hikmet Ran

Düşmanlarınızı bağışlayın, hiçbir şey onların canını bu derece sıkmaz.

Oscar Wilde

Bir an bekle, arkana dön ve unuttuklarını anımsa. Kaybettiysen ara, kırdıysan af dile, kırıldıysan affet: Çünkü hayat çok kısa.

Mevlana

Affetmek, intikam almaktan daha iyidir.

Pittakos

Düşmanlarınızı affedin bu bir büyüklüktür; ama onları unutmak büyük bir aptallıktır.

S. J. Kennedy

Onu sana tüm yaptıklarına rağmen affedebilirsin; Zor olan onu affettiğin için kendini affedebilmektir.

Charles Bukowski

Aptallar ne affeder ne unuttur, saflar affeder ve unuttur, akıllılar ise affeder; ama asla unutmaz.

Thomas Szasz

En anlamlı yemin söz vermektir, En büyük intikam affetmektir, En adi söz hiç sevmedim demek; Ve en güzel cevap gülüp geçmektir.

Victor Hugo

Bir adamı, hem kendi gözünüzde, hem de sizin gözünüzde düşürmeden affedebilmek çok hassas bir konudur.

Henry Shaw

Affetmek için iki kişilik erdem lazım... Hem onu affetmek, hem onu affettiği için kendini affetmek...

Orson Welles

İntikam arzusu, normalde iyileşecek yaraların açık kalmasına neden olur.

Francis Bacon

Affetmek, geçmişi değiştirmez ama, geleceğin önünü açar.

Paule Boese

Kendinizi, kusurlarınız ve hatalarınız için affedin ve yaşamınıza devam edin.

Les Brown

Eğer düşmanlarımızın gizli geçmişlerini okuyabilmiş olsaydık, düşmanca duygularımızı sona erdirecek kadar acı ve ıstırap bulabilirdik.

Henry Longfellow

Tanrının büyük bir silgisi var.

Billi Zeoli

Anlamak, bağışlamak demektir.

Stael

Bayan Z tarafından gönüllü olarak okundu ve her bir vecizenin ardından üyelerden tek kelime ile ne düşündüğünü, ne hissettirdiğini yani düşünsel ve duyuşsal kategori ile o sözün onda uyandırdığı intibayı yazması ve daha sonra grupla paylaşması istendi. Örneğin bayan S: Attığımız tokata karşılık vermeyen kişiden sakının, o hem sizi bağışlamaz hem de kendinizi bağışlamanıza olanak bırakmaz(Bernard Shaw).

Sözünün tam onu ifade ettiğini yani birisine bir hata yaptığımda o kişi hala bana iyi davranıyorsa çok rahatsız oluyorum, kendimi acayip kötü hissediyorum. Bana kötü davranırsa içim rahatlayacak, zaten hak etmişti ya da ödeşdik işte filan diyeceğim. Öyle olmayınca bu sefer vicdan azabı çekip kendimi affedemiyorum, şeklinde belirtti. Bayan Z: Başkalarını affedemeyenler, kendilerinin geçmek zorunda kalacağı köprüyü yıkarlar(George Herbert). Sözünün buram buram menfaat koktuğunu, sanki köprü-ayı-dayı ilişkisinin edebi anlatımı olduğunu söyledi. Diğer grup üyeleri de beğendikleri bir yada bir kaç veciz söz üzerine değerlendirmelerini yaptıktan sonra grup lideri affetmenin sosyolojik, psikolojik önemi üzerine değinerek konuyu topladı. Kavranan ve benimsenen affetme kavramından sonra grup lideri üyelere gerçekten affetmeye gayret edeceklerine dair hazırlanmış Affetme Sözleşme Formunu dağıttı. Üyeler tarafından okunan affetme sözleşmesi imzalandı.

Grup üyelerine bugün konuşulan konulara dair eklemek söylemek istedikleri bir şeylerin olup olmadığı sorulduktan sonra ikinci oturumun genel bir özetlemesi yapıldı. Oturumun ana hatları, önemli nüansları tekrar hatırlatıldı. Daha sonra oturum değerlendirme formları doldurtuldu. Ev ödevi olarak da grup üyelerinden affetmeyi içselleştirmeleri adına haftaya kadar çevrelerinde, aile- akraba ilişkilerinde affetme durumuna ilişkin gözlemler ve affetme/affedilme deneyimi yaşamış kişiler ile konuşmaları istendi.

OTURUM-3

AMAC:

- Grup üyelerinin affetme kavramının boyutlarını öğrenmesi,
- Duygusal affetme ile düşünsel affetme arasındaki farkı bilmesi,
- Affetmek için pek çok mantıklı sebebin olduğunu anlaması,

DAVRANIŞSAL AMAÇLAR AMAÇLAR

- Affetme nedir? Ne değildir? Duygusal affetme nedir? Düşünsel affetme nedir? Bu kavramları öğrenir ve birbirinden ayırabilir.
- Affetmenin kişiye sağladığı sosyolojik, psikolojik faydaların farkında olur.*
- Kişiyi üzen, kıran, inciten durumlarda gösterdiğimiz duygusal tepkilerin ve davranışsal tutumların farkında olur.**
- Affedememenin verdiği ağırlığın / yükün bilincinde olur.

MATERYAL:

Affetme tanımları***

Hikaye (Bir affetme hikayesi)

Kağıt, kalem

Oturum değerlendirme formu

SÜRE: 110 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 2. Bölüm 1. ve 2. etkinliğinden uyarlanmıştır.

** Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 2. Bölüm 4. etkinliğinden uyarlanmıştır.

*** Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 2. Bölüm 3. etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Üçüncü oturum için gelen grup üyelerine hoş geldin denilip, geçen haftalarının nasıl geçtiği sorulduktan sonra, ikinci oturumun bir özeti yapılarak üçüncü oturuma giriş yapıldı. Grup lideri geçen hafta oturum sonu verdiği ev ödevini hatırlatarak sözü grup üyelerine bıraktı. Üyeler bir hafta boyunca aile-akraba ve yakın çevrelerinde

yaptıkları gözlem ve görüşmelerden bahsettiler. Bayan Ö: akraba ilişkileri içerisinde yaşanan kırgınlıkları, özellikle annesi ile babaannesi arasında yaşanan klasik gelin kaynana çatışmalarından bahsetti. Annesinin bu durumla gelin olma pozisyonu ve yaş itibarıyla küçük olan taraf olması münasebetiyle alttan alarak, hoş görerek baş edebildiğini anlattı. Bayan Y: annesini aldatarak onları da terk eden babasına karşı hissettiği duyguları anlatırken, babasını gerçekten affetmek istediğini çünkü hissettiği bu duygular nedeniyle diğer arkadaş ilişkilerinin de sıkıntılı olduğunu vurguladı. Aynı zamanda daha agresif ve kırılabilir birisi olduğunu belirtti. Yani babasını affedebilirse hayatının düzene girip anlam kazanacağını söyledi. Diğer grup üyeleri de gözlemlerini paylaşarak süreç ilerledi. Grup lideri konuyu toparlayarak şu noktalara değindi; gerçek/doğru affetme alttan alma, görmezden gelme, hoş görme, unutma, mazur görme, inkar etme, haklı çıkma değildir. Affetme hem duygusal açıdan hem de düşünsel açıdan olursa gerçek bir affetmeden söz edilebilir diyerek on dört farklı affetme kavramının yazılı olduğu kağıdı çıkartarak, grup üyelerine “ şimdi sizlere 14 farklı affetme kavramı okuyacağım, bunlardan sadece iki tanesi gerçek/doğru affetmeyi tanımlamaktadır. Ve bu iki affetme kavramından da biri duygusal affetmeyi diğeri de düşünsel affetmeyi tanımlamaktadır. Size madde sayısını da söyleyerek okuyacağım tanımlamaları dikkatle dinleyin ve size göre gerçek/doğru affetme hangisi ise onun rakamlarını not edin, ve ikisi arasında da hangisinin duygusal hangisinin düşünsel affetme olduğunu belirtin.” Şeklinde yönerge verdikten sonra affetme kavramlarını madde madde iki kez okudu.

HANGİ İKİSİ AFFETMEYİ TANIMLAMAKTADIR?

Aşağıda yazılı olan bazı ifadeler geçmişte affetmeyi tanımlamak için kullanılırdı. Bu açıklamalardan ikisi affetmenin kesin tanımıdır. Kimi kısmen doğru, kimisi kısmen yanlıştır. Hangileri doğru? Diğerleri affetmenin tanımı değilse, ne? Açıklamaları dikkatlice sonuna kadar okuyup, size doğru gelen iki tanımı seçiniz.

15. Kendine, olanların aslında o kadar da kötü şeyler olmadığına inandır. Biran önce her şeyi unutup, yoluna devam etmeyi tercih et (olan oldu hayat devam ediyor)
16. Yaşadığın olumsuzlukları zihninde yok sayarak veya bastırarak unut.
17. Seni kıran biriyle sanki hiçbir şey olmamış gibi ilişkine devam et.
18. Tekrar kırılabileceğini bil.

19. Seni kıran kişinin özrünü veya açıklamasını kabul et.
20. Her ne olursa olsun çatışma sonrası sakin kalabil.
21. Seni kıran kişiye karşı duyguların olumlu manada değiştiği için Onu suçlamaktan ve ondan intikam almaktan vazgeç.
22. Seni kıran olumsuz şeyleri tolere et.
23. Kusurlarına rağmen insanları kabullen.
24. Seni kıran kişiye karşı suçlayıcı ol.
25. Seni inciten birisine her şeyin yolunda olduğuna inandır. (Hiçbir şey olmamış gibi davranmak)
26. Seni inciten biriyle ödeş. (Misilleme yap)
27. Sana yanlış yapan birisinden intikam alma fikrinden isteyerek vazgeç.
28. Adaletin tekrar yerini bulması için senden özür dilemeli, bağışlanmayı istemeli ve pişmanlığını dile getirmeli.

Üyeler kendilerince doğru buldukları iki affetme tanımı belirleyip, hangisinin duygusal hangisinin düşünsel olduğunu gerekçeleriyle açıklamaya çalıştılar. Grup lideri verilen cevapları dinledikten sonra maddeler arasından hangi ikisinin doğru affetme olduğu ve bu iki tanımdan hangisinin duygusal hangisinin düşünsel olduğunun gerekçelerini detaylı ve anlaşılır bir şekilde izah etti.

AÇIKLAMALARI İLE...

15. Bu inkârdır. Eğer incindiysen ve bunu kendi kendine yalanlamaya ve yok saymaya çalışıyorsan bu asla işe yaramayacaktır.
16. Unutmak imkânsızdır. Yaşanan yaşanmış ve anı olarak oluşmuştur artık. Zaman çare olabilir, belki değişir. Ya da kırgınlığın azalır veya kaybolur ama tamamen unutmak kolay olmaz. Unutmak için ne kadar çabalarsan çabala, tam olarak başarılı olamazsın.
17. İlişkini düzeltmeye çabalarsın ama ilişkinin düzelmesi affetmek değildir. Ayrıca hiçbir şey olmamış gibi davranmak seni kıran kişiye karşı hiçbir şey olmamış gibi iletişime devam etmek, yine aynı şeyleri yaşamana, tekrar incinmene sebep olabilir.
18. Seni inciten kişiyle tekrar iletişime başlarsan yada sürdürmeye devam edersen muhtemelen tekrar incinir, kırılırsın. Bu durum, affetme yada affetmemekten ayrı bir karardır. Affedersin ve ilişkinizi düzeltirsiniz (merhamet, acıma duygusu

ile) veya affedersin ama ilişkini düzeltmezsin. Yada affetmezsin ama kırılma riskine rağmen iletişimi sürdürürsün ve ya hem affetmez hem de iletişimi kesersin.

19. Seni kıran kişinin özrünü veya açıklamasını (yetersiz veya mantıklı bir açıklama yada özür bile olsa) kabul edersin ama affetmezsin.
20. Affetmesen bile çatışmayı, dargınlığı tatlıya bağlarsın.
21. Bu duygusal affetmedir. Kırıldığın kişiye karşı olumsuz duyguların değiştiği için dargınlığını sürdürmeden, intikam almaya çalışmadan hataları ile onu kabul edersin.
22. Olumsuzlukları, hataları tolere etmek yanlışları durdurmaz ve ne affedebilirsin ne de öfke duygunu kontrol edebilirsin.
23. Birine katlanmak (hatalarını kabul ederek veya etmeyerek) affetme değildir. İncitici hareketlerini affetmeden o kişiye katlanabilirsin ya da kırıcı hareketlerini affettiğin halde o kişiye katlanamazsın.
24. Bir insanı sizi incittiği için suçlamak kesinlikle o kişinin suçunu ikrardır, fakat suçlama incinmeyi ön planda tutar. İncinmeyle ilgili doğrudan konuşarak o insanla yüzleşmenin ilişkiye yardımı dokunabilir (eğer yüzleşme, doğrudan sevgiyle yapıldı ise ve diğer kişi kendini kaptırmıyor, savunmaya geçmiyor konuşuyorsa) kişiyle yüzleşmek ilişkiye zarar da verebilir. Yüzleşmek affetmek değildir.
25. Kırıldığın halde , seni kıran kişiye hiçbir problem yokmuş, her şey yolunda gibi inandırmak affetme değildir, kandırmaktır. Bu kandırma iyi sonuçlar sağlayabildiği gibi (örn. Duyguları korumak ya da patronun kovmasından korur.) kötü sonuçlar da doğurabilir.
26. İntikam almak, misilleme yapmak affetmek değildir.
27. Bu karar vererek affetmedir. Davranışınızın intikam odaklı olmayacağını aksine yaşanan ihlal sanki hiç yaşanmamış gibi davranmaya çalışacağınıza dair taahhüdünüzü içerir.
28. Kişinin özür dilemesi, pişmanlığını dile getirmesi veya af için yalvarması senin huzura ermeni sağlar ama bu affetmekten çok sana göre adaletin sağlanmasıdır. Diğer kişi sana karşı mahcup, mütevazi oldukça sende memnun olursun.

Daha sonra grup lideri affetme ile ilgili hikayeyi grup üyelerine okur.

AFFETMEK

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklife bulunur:

“Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?”

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler.

"O zaman" der öğretmen : "Bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin"

Öğrenciler bunu da yaparlar.

"Şimdi yarınki ödevlerinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!"

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamışlardır. Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırды.

Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen:

"Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını patatesin üzerine yazıp torbaya koyun."

Bazı öğrenciler üçer-beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzını kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine:

"Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar:

"Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde hep yanınızda olacaktır."

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar:

"Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor."

"Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık, hem yorulduk."

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir:

"Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir iyilik olarak düşünüyoruz. Halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.'

Grup üyelerine bu hikâyeye ilişkin yorumları sorulur. Bayan K: hikâyeye de patates yük metaforu olarak kullanılmış. Anlatım gayet sade ve anlaşılır, hikâyeden edindiğim izlenim affedemediğimiz şeylerin karşı tarafa değil en büyük külfetinin kendimize olduğudur. Affetmeyi beceremedikçe hem fiziksel, hem ruhsal açıdan kendimize eziyet etmiş oluyoruz.

Bayan A: Evet ama affedersek sanki kurtulacak mıyız? Biz affettikçe o kişi yine aynı hatayı yapıp duracak. En iyisi o kişilerden uzak durmak bence. Şeklinde hikayeyi yorumladılar. Grup lideri yapılan tüm yorumları dinledikten sonra affetmenin fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, ilişkilerde ve diğer (örn.manevi) faydalarının olduğundan uzun uzun bahsetti.

Daha sonra grup lideri, kaynak olarak kullanılan çalışma kitabının 2 bölümündeki 4. etkinlikten faydalanarak; bizi üzen, kıran, kişi ya da durumlarda hayal kırıklığı, istenilmeme(dışlanma), ümitsizlik, alay edilmiş, gururu incinmiş, güvensizlik, aldatılmış(kandırılmış), suiistimal edilmiş, ilişkilerden soğumuş gibi hissederiz, bunlar olağan duygulardır. Üyelerden incindikleri bir anı ya da kişiyi hatırlamaları ve o an ne hissettiklerini düşünerek en az 3 tanesini seçmeleri istedi ve bu seçimleri grupta paylaşımlarını söyledi. Bayan M: hatırladığı anının hissettirdiklerini şöyle sıraladı: derin bir pişmanlık, çaresizlik, ümitsizlik.. grup lideri şu sorularla etkinlik sürdürdü: hissettiğiniz acı, kırgınlık hala devam ediyor mu? Çektiğiniz acı, kırgınlığın sonucunda ne oldu? Çektiğiniz acı ve kırgınlığın bedeli ne oldu? Bayan M: eskisi kadar ağır bir pişmanlığım yok onun yerine uhdelere bıraktı, içimde kalan

uhdeler.. ümitsizliğimde azaldı çünkü artık hayallerim yok oldu gitti.. çektiklerimin bedeli bence çok ağır olur, geri dönüşü olmayan..

Bayan F: ise hissettiklerini şöyle sıraladı. Çaresizlik, öfke, intikam hissi.. grup lideri yine hissettiğiniz acı, kırgınlık hala devam ediyor mu? Çektiğiniz acı, kırgınlığın sonucunda ne oldu? Çektiğiniz acı ve kırgınlığın bedeli ne oldu? Kırgınlığım azalarak devam ediyor çünkü ne beni kıran/inciten olaylara müdahale edip düzeltmeye gücüm yeter, ne de o durumu bana yaşatan insanları hayatımdan çıkarmaya imkanım var. Kırgınlığının ilk sonucu yıkıcı oldu, intikam almaya çalıştım çeşitli yollarla onların canını yakmaya çalıştım ama bedeli ağır oldu. Vicdani huzursuzluk ve kendimi affedememek ile sonuçlandı.. baktım o yol doğru yol değil kendime dönüp kendimle yüzleştim. Öyle başarılı öyle mutlu olmalıyım ki onları ancak bu şekilde aldedebilirim diye düşündüm. Ve işte şimdi burdayım, başarı merdivenlerini sabırla tırmanıyorum.. Bu acıların bedeli yaşanmamış çocukluğum oldu. Ben onlar için kansız çocuk katili diyorum. Kan akıtmadılar ama benim çocukluğumu öldürdüler...

Grup lideri; paylaşılan yorumları genel bir çatı altında değerlendirerek bugünkü oturumu topladı ve son olarak da “hissedilen duyguların ve farkedilen düşüncelerin davranışlara yansır ve duygusal ve düşünsel boyutta kat edeceğiniz yol affetme seçimini yapıp yapmamada size ışık tutarak yol göstericilik yapacaktır” ifadeleri ile konuyu noktaladı. Grup lideri üyelerden gönüllü birisinin bugünkü oturumu özetlemesi istendi. Bayan M buna gönüllü oldu ve oturumu genel olarak özetledi. Grup lideri Bayan M’ye teşekkür ettikten sonra grup üyelerine sormak ya da eklemek istedikleri bir şeyleri olup olmadığını sordu. Bayan K ve Bayan F(ifadelerinin genel manası) bu oturumun kendisi için çok farklı bir anlamı olduğunu, sanki bir eşik atlamış gibi düşündüğünü ve bu yönde gerçekten bariz bir şeyler yapma hisleriyle dolup taşıdığını ifade ettiler. Üyelerden gelen bu açıklamadan sonra oturum değerlendirme formu doldurtularak, ev ödevi olarak duygu ve düşüncelerimizin tutum-davranışlarımız üzerindeki etkileri düşünmeleri istendi. Haftaya yine aynı gün saat için sözleşerek oturum sonlandırıldı.

OTURUM-4

AMAC:

1. Kırdığımız kişi / olayın farklı bir açıdan değerlendirilmesi,
2. Kırdığımız kişi / olayın farklı bir açıdan değerlendirilmesi,
3. Affetmekte zorlanılan durumların belirlenmesi,
4. Affetmeye karar verme aşamasında karşılaşılabilecek zorlukların, engellerin (kişisel, toplumsal, çevresel vb.) tanımlanması,

DAVRANIŞSAL AMAÇLAR

- Kırdığımız kişi / olayın farklı bir açıdan tekrar inceleyip objektif açıdan değerlendirebilir.
- Kırdığımız kişi / olayı irdelerken bakış açısını değiştirerek analiz edebilir.
- Affetmeye karar verme aşamasında kendinden, karşıdaki kişiden, çevreden kaynaklanan güçlük veya engelleri tanıyabilir, baş etme yollarını bilir.

MATERYAL:

- Kağıt ve kalem
- Affetmeye Karar Verme Aşamaları*
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE: 100 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) "The Path To Forgiveness" çalışma kitabındaki 3. Bölüm REACH 5 aşamalı affetme modelinin "Recalling The Hurt" kısmının 1.,2.,3.,4.,6. etkinliklerinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Dördüncü haftanın oturumunda grup üyelerine üçüncü oturumdan en çok etkilendikleri, zihinlerinde yer etmiş kısımlar sorularak üçüncü oturumun özetlenmesi ile başlandı. Gönüllü birkaç üye kendilerince önemli olan kısımları söyleyerek oturumu özetlemiş oldular. Grup üyelerine geçen hafta ev ödevi olarak verilen duygu-düşüncelerimizin, tutum ve davranışlarımız üzerindeki etkileri hakkındaki görüşleri soruldu. Bayan Z: duygularımı çoğunlukla içinde yaşayan dışarıya ne yüz-göz mimikleri nede davranışsal olarak yansıtamayan biri olduğum

için birisine kırılısam dahi bunu çaktırmıyorum (belkide çaktıramıyorum), yavaş yavaş o kişiden uzaklaşmayı tercih ediyorum. Tabii karşımdaki kişide bunun nedeni anlamakta güçlük çekiyor, farkındayım. Neden böyle davrandığımı soruyor bende geçiştiriyorum, ders yoğunluğum var, biraz rahatsızım ve diyorum, ne yapayım. Şahsi duygularım ya da düşüncelerimle ilgili konuşmayı sevmiyorum. Aslında sesli konuşmayı sevmiyorum. Belki saçma ya da gülünç gelecek sizlere ama kendi içimde konuşup halledip kapatıyorum olayı. Hayalen bir diyalog yaşıyorum içimde, ben ona şöyle derim, o bana böyle der... bilmiyorum belki bir savunma mekanizması belki bir kaçış belki de sosyal fobik bir durum. Şeklinde kendini gruba açtı. Grup lideri: şuan büyük bir adım attın o zaman Bayan Z, çünkü biraz önce bize kendini açtın, ruhunun gizli boyutlarını paylaştın bizimle, teşekkür ederim, grup içerisinde güven ortamının sana sağladığı bir kolaylık olsa gerek. Bayan Z'de bu durumdan rahatlamış, memnun ve kendine dair büyük bir başarı elde etmişçesine omuzlarını dikleştirerek tebessüm etti. Bayan F: bende tam tersi duygu-düşüncelerimi fazlasıyla bariz ve hızlı bir şekilde yansıtabilirim. Hatta nerde olduğum, yanımda kimin olduğu da önemli değildir. Örneğin yolda giderken tatsız bir konuşma yapıyorsam, canım sıkılmışsa, öfkeliysem bağıra bağıra konuşurum. Sanki o an yeryüzünde tek ben varmışım gibi rahat ve pervasız olabiliyorum. Sonra insanların bana baktığını daha doğrusu insanların varlığını farkedip inanılmaz derecede utaniyorum ama tabii olan oluyor. Aynı şekilde arkadaş, aile ve çevreyle ilişkilerimde de fevri bir tarzım var. Sevdiğimi de kızdığımı da süzgeçten geçirmeden ifade ederim. Bu da tabii uç davranışlara neden olabiliyor. Örneğin bir şeyi yanlış anladığım için hemen köpürüp kabarıyorum doğrusunu öğrenince de mahcubiyet, rezil olma duygusu ve pişmanlık yaşıyorum. Geçen hafta verdiğiniz ödevi düşünürken dolayısıyla kendimle yüzleştim sanırım gruptaki herkes bu yüzleşmeyi yaşamıştır. Yani duygularımı, düşüncelerimi kontrol süzgecinden geçirmeden geldiği gibi davrandığım için dışarıdan uç kutuplarda yaşayan duygusal ve dolayısıyla davranışsal olarak dengesiz görüldüğümün de bu oturum itibarıyla farkındayım artık. Grup lideri: Bu çok önemli bir gelişme, yaptığın davranışı değerlendirerek farkındalık kazanıyorsun. Açıkçası mutlu edici gelişmeler..

Daha sonra grup lideri; affetmeye karar verdiğinizde neyi affetmek kolay olurdu? Ya da neyi/kimi affetmek zor olurdu? Neden kolay veya zor olabiliyor? Affetme kararı aldığınız kişiye karşı duygu, düşünce ve davranışlarınız nasıl olur? O kişiye/duruma

karşı duygu, düşünce ve davranışlarınızda ne tür değişiklikler olur? Gibi sorular ile grup etkileşimini başlattı. Bayan L: ben yaşadığım durumun ciddiyeti, büyüklüğü, bende oluşturduğu hasarın derinliğine göre affetmeye zorlanır veya zorlanmam. Eğer birisi benim için değerli olan bir şeye zarar vermişse, örneğin ailemden birini üzmüşse, benim namusuma-şerefime hanel getirecek bir söz veya davranış yapmışsa o kişi kim olursa olsun ne şekilde özür dilerse dilesin yaptığı hasarı tam olarak değil fazlasıyla telafi etmezse affetmem zor hatta imkânsız olur.

Bayan M: Ben şöyle düşünürüm affetme durumunda kaldığımda, Allah bile tövbe eden kullarının tövbesini kabul ederken, ki her şeye gücü yetendir, istese anında ters düz eder, kahreder ama yıkıcı gücünü kullanmayım yapıcı olan mağfiret, rahmet gücünü kullanırken ben kim oluyorum ki affetmeme lüksünü kendime veriyorum?! Herkesin ikinci bir şansa ihtiyacı vardır. Hem sanki ben dört dörtlük müyüm ki?! Bende bir gün birisinden af dilenecek durumda olabilirim, o zaman affedilmeyi umut eden, çaresizlikle vicdanını rahat ettirmeye çalışan kişi bende olabilirim. Yani empati yapabiliyorum ve bu özelliğimi de seviyorum.

Bay H: affedince karşıdaki kişi hatasını yine tekrarlayabilir endişesi ile benim affetmem zor oluyor.

Bayan M: peki affetmezsek o kişiyi çaresizlik içinde bırakmış, “ne yapsam iyi insan olamıyorum zaten hatalarımı bir türlü düzeltemiyorum artık hiç çaba harcamam. Madem affetmiyorsun devam ederim bu şekilde” gibi bir düşünceye itmiş ve daha büyük hatalar yapmasına zemin hazırlamış olmaz mıyız?

Bayan F: ewet affedilen kişide bir mahcubiyet ve pişmanlık olur bence. O kişi affetmeyerek mahcubiyet, pişmanlık ve suçluluk duygularını öfke, intikam alma düşüncesi ve yüzüzlüğe dönüştürmüş olabiliriz düşüncesiyle bende affetmeye daha meyilliyimdir.

Bayan S: ben duygusal bağımın kuvvetli olduğu kişileri daha kolay affedebilirim. Çünkü o bağı koparmak istemem, ilişkiyi kurmak zor yıkmak kolaydır. Birde kıymet verdiğim, saygı gösterdiğim kişilere karşıda toleransım boldur. Grup lideri: yapılan paylaşımlardan da anlaşıldığı üzere affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran etmenler var. Bunları ana hatlarıyla belirtmek gerekirse; kişilik özelliklerimiz, değer yargılarımız, kişinin bize olan yakınlık derecesi, ön yargılarımız vb. şeklinde sıralanabilir. Ama en temel başlıkla diyebiliriz ki affetme kararı alıp, davranışa dönüştürme aşamasında bu davranışa temel oluşturan faktörler duygu ve düşüncelerimizdir. Yapılan paylaşımlarda da fark ettiğimiz gibi her biriniz kendi

içinde temellendirdiği bir düşünce-duygu doğrultusunda affetmeye veya affetmemeye karar veriyor. Örneğin Bayan L için temel düşünce değer yargıları iken Bayan S için kişinin yakınlık derecesi, saygı temel düşüncesi olmuştur.

Grup lideri daha sonra üyelerden ilk olarak az önce konuşulan bu duygu-düşünce-davranış etkilerini göz önünde bulundurarak gözlerini kapatıp kırıdıkları, affedemedikleri anıları hayallerinde tekrar canlandırmalarını istedi. O incitici, üzücü olayın öncesi, sonrası ve o an'ı zihinlerinde tekrar resmederek durumu kendi kendileri açısından hem de karşıdaki kişi açısından ilgili diyalogları, yaşananları hatırlamalarını istedi. Daha sonra olayın en can alıcı noktalarını belirterek hikâyelerini yazmaları ve grupla paylaşmaları istendi. Ve buradan yola çıkarak yaşanan olayları kendimizin penceresinden tekrarlayıp durmanın bizi hiçbir yere götürmediği, olaylara daha uzaktan (kuşbakışı, üçüncü bir göz ile) bakarak objektif değerlendirmenin önemi anlatıldı. Mağduriyeti ya da hatayı vurgulamadan olayı tekrar anlatarak farklı açılardan anlattıkları hikayeyi karşılaştırmaları istendi.

Grup lideri bu sefer üyelerden birisini kırıdıkları bir hatırayı yazmalarını istedi. Ve etkinlik “o an ne hissettin? Ne düşündün? Ne anladın? Ve o olayın öncesi, o sırada ve sonrasında ne yaptın?” gibi duygusal-düşünsel ve davranışsal farkındalıkları kazanmaya yönelik sorular yöneltilerek etkileşim devam etti.

Bayan N: ben çok sevdiğim ailemi üzecek bir hata yapmıştım, onları çok kırıp, çok incitmişim. Olayı şu an için çok detaylı anlatmaya hazır hissetmiyorum kendimi ama genel olarak olayda yaşadığım ve yaşattığım duygu-düşünce-davranış örüntüsünü tarif etmeye çalışacağım. Asi çağlarımdaydım, çok karşı geldim diklendim. Aksi gibi istemedikleri ne varsa yapıyordum. Ailemin maddi durumu pek iyi değildi, hala değilde.. Düşünsel temel olarak maddiyata yönelik heveslerim vardı, onları beğenmez olmuşum, hırslanmışım hayata karşı, parasızlığın suçluları olarak onları görüyordum, diyebilirim ama davranışsal hataları anlatmayacağım. Tabii bu düşünce ve duyguları temel alan biri olarak bir dizi hatalı davranışta bulundum. Durumu ailemin penceresinden değerlendirmeye çalıştığımda, bizim aile bağlarımız, akraba ilişkilerimiz çok kuvvetlidir. Yani benim yaptıklarımı affederken onların temel aldıkları düşünce duygusal bağlılık oldu. Bu hatalarımın ve onların beni affedebilmesi üzerine uzun uzun düşünmüştüm tabii sonradan. Bu şekilde sınıflandırma yapmamıştım açıkçası yani temelde yatan düşünce-duygu neydi diye irdelememişim.

Üyelerin yaptığı paylaşımlardan sonra grup lideri bu oturumun kısa bir derlemesini yaptı, oturum değerlendirme formlarını dağıttı ve doldurmalarını istedi. Doldurulan formlar toplandıktan sonra her zamanki gibi grup üyelerine eklemek ya da sormak istedikleri bir şeyin olup olmadığını sordu. Ev ödevi olarak affetmeyi artırmak için duygu-düşünce-davranışlarımız ne şekilde farklılaşmalı, değişmeli, gelişmelidir? Sorusu üzerine gözlem yapmalarını, düşüncelerini, araştırmalarını istedi. Herkese yapılan 4 oturumu değerlendirerek iyi bir hafta geçirmeleri temennisiyle oturum sonlandırıldı.

OTURUM-5

AMAC:

1. Affedebilme yeteneği artan birinin duygu-düşünce ve davranış değişikliklerini fark etme,
2. İncindiğimiz duruma birde karşımızdakinin gözlükleriyle bakabilme, (yani empati kurmak ve geliştirmek)
3. Duygu ve düşüncelerin, tutum – davranışlara etkisini fail kişi açısından değerlendirmek,

OTURUM AMAÇLARI:

- Affetme yeteneği arttıkça kendisinde değişen tutum farklılıklarını ayırt edebilir.
- İnciten kişinin temel aldığı duygu-düşünce yapısının davranışlarına yansıdığını kavrar.
- Bizi kıran kişiyle empati kurmaya çalışır, empati duygusunu geliştirmeyi öğrenir.
- Kişinin içinde iyi-kötünü iç içe olduğunu bilir, hangisinin baskın olacağına duygu-düşüncelerimizi kontrol edebilme yeteneğini geliştirerek belirleyebileceğini kavrar.

***MATERYAL:**

- Kağıt ve kalem
- Hikaye-Herkes Hata Yapabilir**
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE: 100 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 4. Bölüm REACH 5 aşamalı affetme modelinin “Empathize” kısmının etkinliklerinden uyarlanmıştır.

** Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 4. Bölüm 7. etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Beşinci oturuma, dördüncü oturum içeriğinin hatırlatılması ile başlandı. Grup lideri üyelere, geçen hafta ki oturumdan hatırlarında kalanları sordu. Verilen ev ödevi ile ilgili paylaşımlara geçildi. Bayan S: affetmeyi artırmak için öncelikle empati denilen o kavramı doğru bir şekilde kavrayıp, doğru empati yapabilmeyi bilmek gerekir, bazen öyle durumlar içinde oluyor ki insan “iyi bile dayanmış, az bile yapmış” şeklinde düşündürüyor, dedi. Bayan Z: affetmeyi artırmayı becermek için bence, iyi niyetle yani hüsn-ü zan ile yaklaşmak gerekir, hem duruma hem de kişilere, dedi. Bay H: affetmeyi artırmak için affetmek istemek gerekir. Bayan M: affetmeyi artırmak için merhametli olmalı, merhametsiz kişi ne başkasını ne de kendini affedebilir, dedi. Bayan F: affetmeyi artırmak için olumlu, güzel bakmayı bilmek gerek, olayların perde arkasını iyi analiz etmeli yani kızdığımız kırıldığımız kişinin de içinde bulunduğu şartları anlamaya çalışmalı, duyguları kontrol edebilmeli ve mantık çerçevesinde değerlendirmelidir. Yapılan paylaşımlarda sonra grup lideri; konuşmaları toparlayarak, belirttiğiniz gibi affetmeyi artırmak için, önyargılardan sıyrılmak, iyi niyetli ve olumlu bakmak, mantık çerçevesinde ve objektif değerlendirmek, olumsuz duygularımızı (öfke,vs) kontrol edebilmek, hem kendi düşünce yapımızın temelinde ne olduğunu hem de karşımızdaki kişinin düşünce-duygu temelini farketmemiz gerekir. İnsanın içinde, ruhunda iyilik-kötülük kol koladır, yan yanadır, iç içedir.. biz hangisini besler büyütürsek onu hakim yaparız ve davranışlarımızın çıkış noktası haline getiririz. O davranışlarımız neticesinde de “iyi insan” veya “kötü insan” kategorisindeki yerimizi belli etmiş oluruz. Bir kişi saf iyi veya saf kötü değildir, çünkü ikisi de olabilir. Şimdi sizlere çok kısa bir hikaye okuyacağım, sonra da üzerine konuşuruz, dedi grup lideri ve hikayeyi okudu.

HERKES HATA YAPABİLİR

Nazi Savaşı'nda sabıkalı olan Adolf Eichmann'nın mahkemesinde, soykırımdan kurtulan Yehiel Dinur, tanıklık etmek için bulunuyordu. Dinur, mahkemeye girdi ve milyonların katliamından sorumlu olan, kurşun geçirmez camın arkasında bulunan, o adama dik dik baktı. Bir kasapla bir kurbanın karşılaştığı mahkeme salonu dingin ve sakindi. Aniden Dinur hıçkırığa hıçkırığa ağlayarak yere çöktü. Ancak öfke ve kızgınlık içinde değildi. Bu halinin sebebini, daha sonra bir röportajında açıkladı. “Kendimden korktum” dedi Dinur. “Kendimde bunu yapabilme kapasitesi gördüm... Aynı O'nun gibi” O anda, şunu anladım ki, hepimizin içinde bir Eichmann var”.

Hikaye bitince grup lideri, üyelere şu soruları yöneltti.

- Bu hikayede vurgulanmak istenen nedir? Buna katılıyor musunuz? Neden?
- Dinur 'un bu açıklamasından önce sen bu gerçeğin farkında mıydın?
- Farklı koşullar altında suç işleme kapasiten var mı?

Grup lideri: Bu hikayede vurgulanmak istenen nedir?

Bayan S: burada vurgulanmak istenen içimizdeki iyi taraf kötü taraf işte.

Grup lideri: Buna katılıyor musunuz? Neden?

Bayan S: Kesinlikle katılıyorum. Ancak bu iyi-kötü oranının herkeste eşit olmadığına inanıyorum, doğuştan-yaradılıştan veya aile yetiştirilişinden kaynaklı olarak her insanda farklı oranlarda var bence.

Grup lideri: Dinur 'un bu açıklamasından önce sen bu gerçeğin farkında mıydın?

Bayan S: Hayır. Dinur açıklama yapmadan farketmedim, gözyaşlarının acıları, pişmanlıkları için olduğunu zannetmiştim.

Grup lideri: Farklı koşullar altında suç işleme kapasiten var mı?

Bayan S: Farklı koşullarda suç işleye bilirim sanki, örneğin en sevdiğim varlık olan anneme birisi bir şey yapsa kendimi tutamam gibi hissediyorum.

Grup lideri: Bu hikayede vurgulanmak istenen nedir?

Bayan Z: Empati yapabilme yani biz onun durumunda olsaydık aynısını yapar mıydık? Belki de fazlasını bile yapardık.

Grup lideri: Buna katılıyor musunuz? Neden?

Bayan Z: ewet katılıyorum. Çünkü hata yapan kişi aslında zor bir durumda, mahcubiyet, pişmanlık, suçluluk, vicdan azabı vs. bu duygularla yaşamak çok zor bir şey. Ruhun ömür boyu hapis gibi.

Grup lideri: Dinur 'un bu açıklamasından önce sen bu gerçeğin farkında mıydın?

Bayan Z: Dinur'un, Eichmann'a az önce saydığım duygular içinde olduğunu düşünerek ona acıdığını sanmıştım.

Grup lideri: Farklı koşullar altında suç işleme kapasiten var mı?

Bayan Z: suçtan kasıt Eichmann gibi bir katil olmaksızın Allah korusun ama bilerek isteyerek bir cana kıyabileceğimi sanmıyorum.

Bu şekilde devam eden hikaye değerlendirmesinden sonra grup lideri bizi kıran insanların aslında ne niyetle hareket ettiklerini (bunu yaptıklarını) bir süre düşünmelerini istedi ve birisini kırdığımız / kabahatli olduğumuz bir deneyimi bir düşünüp ve kırgınlık yaşadığı kişiyle hayali bir diyalog yazmalarını istedi. Bu konuşma nasıl ilerliyor? Sen ne söyledin? Karşıdaki kabahatli kişi ne söyledi? Diyalogların yazımı tamamlandıktan sonra üyelerden diyaloglar da değişim yapmalarını istedi. Diyalog yazımları tamamlandıktan sonra grup üyelerine;

- a) Hangi durumlarda hata yapma ihtimaliniz yüksektir?
- b) Karşıdaki kişinin hangi nedenle, hangi durum içinde bunu yaptığını farkettiler mi? Sorularını yöneltti.

Bayan A: diyalog değişimlerinde şunu fark ettim ki, kişisel sınırlarıma giren, istemediğim, benim keyfimi kaçıran durumlara hata yapma ihtimalimin yüksekmiş. Karşıdaki kişinin koşullarını da daha net görebildim.

Bayan K: değerlerime, sevdiklerime zarar gelmesi durumunda hata yapma ihtimalimin yükseldiğini fark ettim. Bazı durumlarda karşıdaki kişiyi yine de anlamayabiliyorum, sanırım kişilik farklılığından kaynaklanıyor. Mesela ben asla şu ana kadar tartışmalarında fiziksel şiddete kadar vardırırmam olayı, kendimi, öfkemi kontrol edebilirim, soğukkanlılığımı korurum, kriz yönetimim iyidir. Bazı kişiler var

ki saman gibi birden alev alıyor, parlıyor, yakıp yıkıyor. Yani hata yapmamak zarar verici olmamak için kişisel bir çaba sarf etmiyor ya da sarf etse de beceremiyor herhalde. İşte bu kişileri anlayamıyorum.

Bayan F: Ben herkesin bir yumuşak karnı, bir bamteli yada bir zaafi (adına ne dersiniz deyin) olduğuna inanıyorum. Ve o noktada da hata yapma ihtimallerinin hatta yine o noktada affetme yeterliliklerinin arttığını düşünüyorum. Örneğin bir annenin en büyük zaafi, en kıymetlisi evladıdır. Onun için büyük hatalar yapıp, suçlar işleyebileceği gibi yine evladı için aşırı affedici olup, onun hatırına hazmettikleri vardır.

Yapılan bu paylaşımlardan sonra grup lideri gönüllü bir üyenin karşına boş bir sandalye koyar ve yazdığı bu diyalogu sandalyede yer değiştirerek gerçekleştirmesini ister. Daha sonra o üyeye, kabahatli kişinin yerine geçtiğinde yeni bir bakış açısı kazanıp kazanmadığını değerlendirmek için; Karşınızdaki kişinin hisleri ve bulunduğu durum hakkında farkındalık oluştu mu? Onların hislerini ve sebeplerini artık daha iyi mi anlıyorsunuz? Sorusunu sordu. Gönüllü üye Bayan L: diyalog da karşıma yakın zamanda çok ciddi bir şekilde kavga ettiğimiz yakın bir arkadaşımı koymuştum. Karşılıklı bir birimizi kırmış ve çok ağır sözler sarf etmiştik. Olayı henüz yeni yaşadığım, duygularım hala taze olduğu için biraz ağladım kusura bakmayın. Çok çok yakın ve uzun yıllardır arkadaş olduğumuz için onun bulunduğu durumu verdiği tepkileri anlamam zor olmuyor aslında. Neyi neden yaptığını biliyorum. Benim hazmedemediğim nokta o da beni çok iyi tanıyor, yaptığı şeyin beni ne kadar üzeceğini hatta kızdıracağını biliyor olması gerekirken yine de neden böyle düşüncesizce davrandığına inanamıyorum. Şeklinde paylaşıma devam edildi. Diyalog canlandırma etkinliği son bulduktan sonra üyeye teşekkür edilerek yerine geçebileceği söylendi.

Grup lideri bugünkü oturumu toparlayarak, üyelere oturum değerlendirme formlarını doldurmalarını istedi. Ev ödevi olarak kendilerini ve çevresindeki kişileri gözlemleyerek sergilediğimiz/sergiledikleri tutumlara neden olan temel düşünce-duygu farketmeleri ve değerlendirmeleri istendi. Ve böylece bu oturumda noktalandı.

OTURUM-6

AMAC:

- Affetme ya da affedilmenin neticesinde yaşadığı olumlu hisleri farketmesi,
- Kişiyi acı ve zarar veren birine karşı özgecil tavırla hareket edebilmesi,
- Duygusal affetmenin önündeki engel ve zorlukları farketmesi,

DAVRANIŞSAL AMAÇLAR

- Affedilme ihtiyacını kavrar ve affedilmenin verdiği huzur, memnuniyet hissini anlar.
- Fail kişiye karşı işlevsel ve yeni bir tutum geliştirerek, affetme yeteneğini geliştirir.
- Duygusal affetmenin zorluklarını bilme ve bu engellerin/zorlukların üstesinden gelme.

***MATERYAL:**

- Kağıt-kalem
- “Elini Yıka” etkinliği**
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE:110 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 5. Bölüm REACH 5 aşamalı affetme modelinin “Altruism and Commitment” kısmının etkinliklerinden uyarlanmıştır.

** Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 5. Bölüm REACH 5 aşamalı affetme modelinin “Altruism and Commitment” kısmının 9. etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Bu haftaki oturum olan altıncı oturuma bir önceki oturum özetlenmesi ile başladı. Beşinci oturum sonunda verilen ev ödevleri üzerine paylaşımlar yapılarak iletişim sürdürüldü. Grup lideri üyelere, bu psiko-eğitim sürecine başladığımız ilk oturumdan şu anki oturumumuza gelinceye kadar,yani 6 haftalık,bir buçuk aylık süreçte konuştuğumuz kavram ve konuları yaşam döngünüz içinde kullanma, değerlendirme,

işlerliğini sınama imkanınız oldu mu? Şeklinde bir soru yöneltti. Beşinci oturumda gönüllü olarak yazdığı hikayeyi paylaşan üye, “ evet benim oldu, geçen hafta sizlerle de paylaştığım çok yakın ve uzun soluklu arkadaşlığım olan A.Y ile yaklaşık 15-20 gün önce anlattığım şekilde tartışmıştık. Geçen hafta da olay çok taze olduğu için gözyaşlarımı bile tutamamıştım. Ama bu hafta şu oturumlarda genel olarak öğrendiğim konuları düşündüm ve işte fırsat bu fırsat dedim kendime. Davranışlarımı şekillendiren temel duygu-düşüncemi irdeledim, arkadaşımın temel düşüncesinin altında yatan duygu-düşüncesini kendimce yorumladım, çok iyi tanıdığım için pek zorlanmadım da. Empati yapabildim, duygusal ve düşünsel affetmeyi sorguladım. Kendi namıma doğru olan tutumu düşündüm, davranışlarımın sorumluluğunu kabullenerek arkadaşımınla konuşmayı tercih ettim. Sonunda uzlaşacağımızı umut etmekle birlikte kendimi her türlü sonuca da hazırladım. Yani mesela arkadaşımın öfkesi hala geçmemiş olabilirdi veya bana sitemkar bir biçimde yaklaşabilirdi bunları göğüslemeyi göze aldım. Kısacası burada öğrendiklerimi test edip onayladım.” (grup üyeleri sesli bir şekilde gülüştüler)

- Üyelerden Bayan M, nihayetinde nasıl sonuçlandığını merakla sordu. Diğer üye; bence tahmin etmişsinizdir bugünkü mutluluğumdan bakın gözlerim ıslık ıslık (yine gülüşmeler) bu paylaşım sonrası grup lideri: öğrendiklerimizin senin için işlevsel olmasına çok sevindim ve bizimle paylaşarak temsil olduğun için de çok teşekkür ederim, şeklinde üyeleri motive etti. daha sonra grup lideri; affedilme ihtiyacını ve affedilmeye doğru giden serüvenini bilizlerle paylaşan grup üyemizi nihai sonucunda görüyoruz ki gayet memnun ve huzurlu bir ruh hali içerisinde. İşte affetme yada affedilme sonucunda duygusal, vicdani bir huzur, sukunet tüm benliğimizi sarar. Sukunet buluruz çünkü affetme ya da affedilme ile sonuçlanmadan önce ruhumuzda daralma, iç huzursuzluk, zihnimizde olayı tekrar tekrar canlandırma, içsel diyaloglar yaşama ve hatta rüyalarımıza kadar tesir eden bir süreci sonlandırmış oluruz, şeklinde affedilmenin verdiği huzur, memnuniyet hissini anlattı. Devamında diğer bir etkinliğe geçildi.

Önce üyelerden geçmişte çocukluk çağları, okul yılları, evlilik ya da yakın ilişkisi ya da sosyal ilişkilerinde kırdıkları bir kişi, kabahatli oldukları ve affedilmeye ihtiyaç duydukları bir olayı hatırlamaları istendi. Olayın nasıl olduğunu, ne tür bir kabahat yaptıklarını, neler hissettiklerini yazmaları istenir. Yaşadıkları olayı yazarken şu noktalara dikkat etmeleri istendi.

- a) Neler hissettiniz? Mahcubiyet mi, kendinize ve çevrenize karşı saygınızı kaybettiğinizi mi, affedilme ihtiyacı mı?
- b) Vücudunuzun bölümlerinde mesela midenizde, avuç içinizde neler hissettiniz?
- c) Hata yaptığınızı fark ettiğinizde ve affedilme ihtiyacı hissettiğinizde duygusal durumunuz da neler yaşadınız?
- d) Kırdığınız kişiden af dilediğinizde neler hissettiniz? Kendinizi alçalmış hissettiniz mi?

Daha sonra üyelerden, geçmişte affettikleri yada affedildiklerinde o suçun yükünün kalkmasıyla yaşadıkları huzur, şükran hissini hatırlamaları istendi ve “affeden kişiye şükran, teşekkür mektubu” yazmaları istendi. Mektupta özellikle “O kişiye neler söylediniz? Affedilmek nasıl bir his?” noktaları üzerinde durmaları gerektiği söylendi. Bu etkinlik için gruba yaklaşık 20 dk süre verildi. Süre bitiminde grup içi paylaşımlar başladı. Bay H: biliyorum hak etmediğin halde çok üzdüm ve sana karşı çok hatalar yaptım. Belki de senin her zaman hoşgörülü ve şarkatli olman beni bu kadar fütursuz yaptı. Biliyordum ki her ne yaparsam yapayım sen affederdin. Şu süreçte, edindiğim yeni bilgilerle senin durumunu daha net anlayabiliyorum. Pişmanlıklar ve mahcubiyet içindeyim. Affedilmek, insanı değerli kılıyormuş meğer, onu da yeni farkettim. Ben kendimi, senin nazarında hep değerli ve vazgeçilmez hissettim. Herşey için tekrar ve tekrar özür diliyorum, beni affetmekten hiç vazgeçmediğin için de teşekkür ederim.

Bayan N: canım ailem, sizi çok sevdiğimi biliyordum ama aynı oranda çok üzdüğümü de yeni farkettim. Atsan atılmam satsan satılmam pozisyonlarına düşürdüm kendimi. Yığınla hata yapmama rağmen beni her zaman affettiniz. Koca yürekli ailem, sizlere şükranlarımı sunuyorum.

Grup üyelerince yazılmış “anıları” ve “şükran mektupları” bu şekilde okundu. Grup lideri tüm üyelere bu samimi, farkındalığı yüksek paylaşımları için teşekkür etti.

Üyelerden, geçmişte sizi kıran kişiyi düşünmeleri istendi ve şu soru yöneltildi: eğer o kişi zor bir durumda kalsa ona yardım eder miydiniz? Eğer cevabınız “evet” ise niçin yardımcı olmaya razı oldurdunuz?

Bayan M: Evet ben yardımcı olurum kesinlikle, daha önce de belrittiğim gibi ben belki de aşırı merhametli ve kendimden çok karşımdakini düşünen bir yapıdayım.

Çevremde bu zaafımı bilip beni üzenler de çok olmasına rağmen bu özelliğimden vaz geçemiyorum aslında vaz geçmekte istemiyorum. Bence insani bir özellik. Yardımcı olurdum insaniyet namına.

Bay H: ben yardımcı olmazdım açıkçası, biraz kindarım sanırım. Birisini silmişsem hayatımdan o gerçekten yokmuş gibi olabiliyorum. Görmezden gelmenin ötesinde çünkü görmezden geleme bile bir çabadır ben resmen görmüyorum o kişiyi.

Bayan S: ben de yardımcı olurdum. Onun mahcubiyet hisleriyle dolup taşmasını ve yüzündeki o utanç, acizlik, çaraszlık duygusunu görüp, dönüp dolaşıp nasılda bana muhtaç olduğunu hissetmesini, çok da büyüklenme düşmez kalkmaz bir Allah'tır duygusunu yaşatıp aslında ona bir ders vermek istediğim için yardımcı olurum.

Grup üyeleri bu şekilde paylaşımlarını tamamladıktan sonra, grup lideri şimdiye kadar değinilen mevzuları toparlayarak diğerk bir konuya ve etkinliğe geçiş yaptı.

Üyelere affetmenin (özellikle de duygusal affetmenin) önünde kişisel, toplumsal bir çok engelin bulunduğu aslında zor bir süreç olduğundan bahsetti. Ve üyelere kırıldıkları kişilere karşı negatif duygularının yüzde kaçının değiştiğini % oranı ile ifade etmeleri istendi. Bayan M: yüzde 80, Bayan Z: yüzde 65 , Bayan S :yüzde 70 civarı, Bayan K: yüzde 60 civarı şeklinde devam eden yüzdeler paylaşıldı.

Sonra üyelere(temsilen gönüllü olan bir üye) avuç içlerine tükenmez bir kalem ile KIRGINLIK yazmaları ve lavaboya gidip sadece su ile yıkamaları istendi. Geri geldiklerinde yazının tam olarak çıkmadığı görüldü. Grup lideri: kırıldığımız kişilere karşı olumsuz duygularımız muhtemelen tamamen silinip atılmıyor, kazanmıyor ama duygularımızın farkına varmaya başlamamızda önemli bir başlangıçtır. Duygusal olarak affetmenin önünde zorlu engeller bulunur. Ancak biz daha fazla çabalamaya devam ederek bunu başarmaya çalışmalıyız. Şimdi tekrar lavaboya giderek ve sabun kullanarak daha fazla çabalayın ve KIRGINLIK yazısını tamamen elinizden çıkarıp geliniz... son etkinlik olarak duygusal affetmede karşılaşılan zorlukların, engellerin neler olduğunu düşünmeleri ve yazmaları istendi. Yazılan maddeler grup içinde paylaşıldı. Genel olarak belirtilen maddeler: tekrar kırılıp üzüleceğim endişesi, özellikle arkadaş grubu içindeysem grubumdakilerin beni aşağılayıcı tavır bakışlarını hissetmek endişesi, kıran kişiyle tekrar eski uyumu yakalayamamak endişesi, kişisel ego, haklılık hissi gibi.

Yapılan tüm paylaşımlardan altıncı oturup gönüllü bir üye tarafından özetlendi. Sonra ev ödevi olarak üyelere bu engelleri nasıl aşabileceklerine dair haftaya kadar düşünmeleri istendi. Oturum değerlendirme formu doldurduktan sonra tüm üyelere samimi katılımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

OTURUM-7

AMAC:

- 1- Daha affedici bir insan olabilmenin kişisel bir tercih olduğunun fark edilmesi,
- 2- Daha affedici bir insan olmanın kişiye neler kazandırdığını fark edebilmesi,
- 3- Daha affedici olabilmek için çaba sarfetmek gerektiğini bilmesi,
- 4- Affetmeye ilişkin öğrenilen kavramların etkililiğinin sınanması,

DAVRANIŞSAL AMAÇLAR

- Daha affedici bir insan olmak için önce bunu istemek ve tercih etmek gerektiğini kavrar.
- Affedici olmayı seçen birinin olaylara, kişilere ve hayata bakışının nasıl daha pozitif olabileceğini anlar.
- Daha affedici bir birey olmanın belli aşamalardan geçtiğini ve bunun içinde kişisel tutumlarına ilişkin çaba sarfetmesi gerektiğini kavrar.
- Yaşadığı kırgınlıkların, olumsuz olayların kişiye neler kattığını, kazandırdığını bilir.
- Daha affedici olmayı tercih ettikten sonra bunu yaşamında uygulamaya tutumlara dönüştürmeye karar verir.

***MATERİYAL:**

- Kağıt, kalem
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE:100 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 6. Bölüm REACH 5 aşamalı affetme modelinin “Holding on to forgiveness” kısmının etkinliklerinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Grup lideri, tüm üyelere “hoşgeldiniz , bu haftayı da sayarsak üç, saymazsak iki haftamız kaldı. Sabırla, adım adım sona yaklaşmaktayız.” diyerek oturumu açtı ve geçen haftanın özetini yaparak oturumu sürdürdü. Geçen hafta verilen ev ödevi ile ilgili üyelere neler düşündüklerini sordu. Bayan Y: duygusal affetmenin önündeki engelleri aşabilmek için öncelikle davranışlarımıza temel oluşturan duygu-düşünce yapımızı farketmeli ve yeniden düzenleyebilmeliyiz, dedi. Bayan K: Bence doğru ve sağlıklı empati kurma becerisi edinmeli ve bunu geliştirmeliyiz, dedi. Bayan M: Karşımızdaki kişileri olduğu gibi kabul etmeli, değiştirmeye çalışmamalıyız ve insana sadece insan olduğu için değer vermeyi öğrenmeliyiz, dedi. Yapılan paylaşımlardan sonra grup lideri konuyu toparlayıcı bir konuşma yaptı ve daha sonra üyelere, daha affedici bir insan olmak için çabalamanın önemi anlattı. Üyelerden kağıt-kalemlerini alarak soracağı sorunun kendileri için cevaplarını yazmalarını istedi. “ Niçin daha affedici bir insan olmak istiyorsunuz? Sizin için geçerli olan sebepleri yazınız.” Bu soru üzerine düşünceleri ve yazabilmeleri için üyelere yaklaşık olarak 15 dk. süre verildi. Üyelerden bu soruların cevaplarına ilişkin paylaşımlar alındı. Örneğin; Bayan F, daha affedici olursa daha huzur dolu bir hayat yaşayabileceğini; Bayan S: daha affedici olursa zihinsel olarak daha rahatlayacağını, çünkü zihnini kırıldığı kişilerle meşgul etmenin çok anlamsız hatta çok zarar verici olduğunu; Bayan N, affedici olursam geleceğime tam anlamıyla yönelebilirim, yoksa insan geçmişe takılıp kalıyor; Bayan L, daha affedici olursa kişi ruhsal sağlığını da korur.. yapılan paylaşımlardan sonra grup lideri üyelere Hayatları boyunca onları gerçekten inciten, büyük bir kırgınlık yaşadıkları 10 tane olayı kısaca bir cümle ile yazmalarını istedi. (örn: ben çocukken babam bizi terk etti.) bu etkinlik için üyelere yaklaşık 15 dk. süre verildi. Süre sonunda grup lideri üyelere bu sefer, yazdıkları 10 maddeden birini seçmeleri istenir ve olayı özet şeklinde yazmalarını istedi. Yazma işlemi bittikten sonra grup lideri üyelere seçtikleri ve yazdıkları duruma farklı bir açıdan bakarak değerlendirmelerini istedi yani o kişi niçin öyle yaptı? Bunu düşüncelerini ve bu kişiyi affetme sebeplerini yazmalarını istedi. Belki de o insana teşekkür borçlu olduğunu düşünüyor mu? Affetmekten vazgeçmemenin, affetmenin

kalıcı olmasının neden zor olduğunu yazarak cevaplamalarını istedi. Yazarak cevaplama işlemi tamamlandıktan sonra, yazılanların grupla paylaşılması aşamasına geçildi. Bayan F: yaşadığım negatif olaylar aslında benim şuan burda bulunmamı sağladı. Grup liderinin sorduğu soruları detaylıca tüm yönleriyle düşündüm. Yaşadığım o travmatik olaylar olmasaydı ben belki üniversite bile okumazdım, bu kadar dik bir duruş ve yaşama karşı güçlü bir tutum geliştiremezdim. Yani yaşadıklarım beni ben yapan değerleri kazandırdı bana. Grup liderinin sorduğu “Belki de o insana teşekkür borçlu olduğumu düşünüyor musun” sorusu bende farklı bir kapı açtı. Evet aslında hiç bu pencereden bakmadığımı farkettim, şu an burda olamamı belki ilerde daha iyi konumlarda olmamı sağlayan zamanında çok ağladığım ama artık bana tebessüm ettiren o kişilere ve olaylara selam olsun..., dedi. Bayan A: yaşadığım olay farkettim ki, benim törpülenmesi gereken sivri yanlarımı düzeltmiş, bana ruhsal olarak şekil vermiş, olgunlaştırmış. Bende teşekkür edebiliyorum artık, dedi. Bayan S: Aklıma bir-iki söz geldi tam da benim düşüncelerime tercüman olan ve bu konuyu özetleyen. İlki, “öldürmeyen acı kişiyi güçlendirirmiş” ikincisi, “sağlam çınarlar sert rüzgarlarda yetişir”. Bu iki sözü ben yaşadıklarım ile anlamlandırdım, yaşadığım olumsuzluklar beni hayata hazırladı tıpkı staj uygulaması gibi. Beni ayaklara yere sağlam basan, farklı bakış açıları kazanmış bir adam yaptı. Adam dememin sebebi, erkek ile adam arasında fark olduğunu düşünmemdir. Bebek(erkek bebekler için) doğarken cinsiyeti erkek oluyor ama büyüdükçe işte böyle olaylarla hayat onu adam yapıyor, dedi. Yapılan paylaşımlar sonunda grup lideri konuşulanları toparlayarak diğer bir etkinliğe geçti. Grup üyelerine, hayatınızda “affetme kahramanı” olarak gördüğünüz, her zaman affedici olan, hayran olduğunuz tanıdığınız ya da okuduğunuz ve ya duyduğunuz 2 kişi düşünmelerini istedi. Ve şu soru ile; Çok affedici olarak düşündüğünüz bu kişileri tanımlayın. Onlar nasıl affedici oluyor? Bu kişilere karşı neler hissediyorsun? Etkinliği yönlendirdi. Bayan F: benim hoca dedem çok affedicidir. Yaşadığı köyde lakabı hoca olduğu için tüm akrabalar hep hoca dede deriz. Aslında imam ya da ilahiyat mezunu değildir ama yaşadığı yerin nur yüzlüsüdür, bilge kişisidir. Nasıl daha affedici olmuş sorusunu düşündüğümde de, sanırım görmüş geçirmiş olmasından, zamanında çok acılardan geçmiş ve bu acılar olgunlaştırmış. Bana da hep der ki; ham meyve güneşin yakıcı sıcaklığının bağrında olgunlaşır, dedi. Bayan Y, annesinin çok affedici olduğunu çünkü çok müşfik, narin ve nazik bir yapıda olmasından kaynaklandığını düşünüyor. Tüm üyelerin yaptığı paylaşımların üzerine

grup lideri Şu soruları sorarak etkinliği sũrdũrdũ. Birini kırıdığımız ya da birisi tarafından kırıldığınızda sosyal bir destek arar mısınız, kendiniz mi ũstesinden gelmeye çalışırsınız? Daha affedici olmak için samimi duygularınızı paylaşabileceğiniz gũvendięiniz biri var mı? O kişinin/ kişilerin isimlerini yazmalarını istedi. “Zor durumda kaldığınızda niçin bu kişi/lere gidersiniz? Genellikle size ne tũr nasihatler verir?” soruları ile etkinlik devam etti. Bayan N: ben kimseyle paylaşmayı sevmem, genelde kendi içimde hallederim, sosyal destek aramam, dedi. Bayan A: ben psikolog desteği alırım. Zaman zaman, aşamadığım durumlarda giderim, sũrekli bir tedavi olmam gereken kronik bir durumum yok, dedi. Bayan Y: Ben annemle paylaşırım, bana yapıcı cũmler kurar, dedi. Paylaşımların ardından grup lideri oturumun başındaki etkinliğe dũnerek yazdıkları 10 madde içinden birini seçmelerini istedi ve o durumu yaşatan kişi ile bir ıssız adada mecburen kaldıkların hayal etmelerini istedi. Neler olurdu? Dũřũnũp anlatmalarını istedi. Bayan F: mecburi bir durum olduğu için katlanmak zorunda kalırım, denize dũřen yılanı sarılırmış, dedi. (grup ũyeleri gũlũřtũler) Bayan K, krizi fırsata çevireceği bir şans olarak gũrdũ, affetmenin de affedilmenin de çok kolaylaşacağı bir ortam olacağını dũřũndũ. Bayan S de kırgınlıklar ũzerine konuşup, uzlaşabilmek için iyi bir fırsat olduğunu ancak mecburiyet altında gerçek bir affetme olmayacağını dile getirdi. Tũm ũyelerce yapılan paylaşımlar genel olarak bu Şekilde belirtildi. Paylaşımların sonunda grup lideri etkinliğe dair bir konuşma yaparak konuyu topladı. Bugũnkũ oturumunda sonuna gelindiğini sũyledikten sonra yedinci oturumu ana hatlarıyla ũzetledi. Daha sonra grup lideri; ev ũdevi olarak, bu haftayı bizi kıran ve incitenlere karşı zeytin dalı uzatma seferberliği ilan edelim!! Dedi. Yazdıkları 10 maddeden birini seçmelerini ve O kişiye karşı zeytin dalı uzatmak adına ũzel olarak neler yapabileceklerini dũřũnũp, uygulamalarını istedi. (ŕn: hediyeleşmek..)grup ũyeleri bu ev ũdevini coşkuyla karşıladılar ve heyecan verici bulduklarını sũylediler. Grup ũyelerince oturum değerlendirme formu doldurularak yedinci oturum sonlandırıldı.

OTURUM-8

AMAC:

- Yapılan hata sonunda zarar tespitinin yapılması,
- Affetmenin çaba gerektiren bir sũre olduğunu fark etmesi,

- Doğru bir af dilemenin adımlarının belirlenmesi,
- Affetmeye ilişkin öğrenilen kavramların etkililiğinin sınanması,

DAVRANISSAL AMAÇLAR

- Yapılan hatanın bedelini sadece kişinin kendisinin ödemediğini, çevresindeki kişilerinde bundan etkilendiğini kavrar.
- İlişkileri (aile üyeleri, arkadaşlarımız, iş arkadaşlarımız vb) değerlendirerek yaşanan incitici durumdan etkilenen kişiler ile de durumu düzeltmesi gerektiğini anlar.
- Doğru bir af dilemenin çaba gerektiren bir süreç olduğunu kavrar ve ilişkileri düzeltmek için iyi bir başlangıç yapması gerektiğini bilir.
- Affetmeye dair öğrenilen kavramların kazanıma dönüşmesini sağlar.

***MATERYAL:**

- Kağıt, kalem
- Diyagram Form**
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE:100 dk.

*Bu oturum Worthington (2013) “Moving Forward” çalışma kitabındaki 2. Bölüm olan “Repair Relationship” kısmının etkinliklerinden uyarlanmıştır.

* Bu etkinlik Worthington (2013) “Moving Forward” çalışma kitabındaki 2. Bölüm olan “Repair Relationship” kısmının 1.etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ

Sekizinci oturuma grup liderinin geçen haftaki yedinci oturumun özetini yapmasıyla başlandı. Daha sonra grup lideri ev ödevi olarak verilen affetme seferberliğinde ne tür adımlar attıklarını sordu. Bayan F: kırıncı olduğu ve gelmediği bir dersin notlarını bulmaya çalışan sınıf arkadaşına yardımcı olduğunu, ders notlarını paylaştığını ve böylece aradaki buzların eridiğini, eskisi kadar samimane olmasa da artık konuşmaya başladıklarını, zamanla o samimiyeti tekrar yakalayacaklarını söyledi. Bayan N:kırıncı olduğu bir akrabası ile cesaretini toplayıp konuşmaya gittiği ama önceden

neler konuşacağını zihninde tasarladığını ve konuşmanın tahmin ettiğinden, beklediğinden daha iyi ve yapıcı geçtiğini hatta aşırı duygusal anlar yaşandığını, gözyaşları içinde karşılıklı pişmanlıklarını dile getirdiklerini belirtti. Bayan L: kırıncı olduğu kişinin doğum günü partisine çağırılmadığı halde ondan gelebilecek tüm tepkilere kendini hazırlayarak gittiğini ve onun çok istediği bir hediye aldığını söyledi. Arkadaşı kendini gördüğünde önce affalladığını ama sonra memnuniyetini gözlerinde gördüğünü söyledi. Yeni yaşını kutlayıp sarıldıkları esnada tüm o kırıncılıkların, kızgınlıkların adeta uçup gittiğini hissettiklerini ve sanki aradaki o zamanı telafi edercesine dakikalarca bir birlerine sarılı kaldıklarını anlattı. Grup lideri; anlıyoruz ki çabalarınız boşa gitmemiş, bazılarınızın tam istediği gibi sonuçlanmamış yani henüz tam olarak affetme gerçekleşmemiş olsa da bir girizgah yapılmış ve küçük küçük de olsa karşılıklı adımlar atılmış, biraz daha çaba ve zaman ile istediğiniz tam sonuca ereceğinizi ümit ediyorum. Bazılarınızın da karşılıklı hazır bulunuşluk, karşılıklı isteme durumu olduğu için tam bir affetme ile sonuçlanmış, hızlı bir eski kıvama dönme gerçekleşmiş, ne mutlu sizlere. Şunu da anlıyoruz ki affetmeye dair öğrenilen kavramların kazanıma dönüşmesini sağlayabildiniz. Grup liderinin konuyu toplama konuşmasından sonra bu oturumun diğer etkinliğine geçildi. Grup lideri; ne yazık ki yaptığımız hataların zararlı sonuçlarından çevremizdekilerinde etkileneceğini bilgilendirme ve örneklendirmelerle açıklamasını yaptıktan sonra grup üyelerine örnek şema (form 2-1)dağıttı ve etkinliği şu şekilde açıklama yaparak anlattı: bu diyagramda adınızı merkez noktaya yazın, onun etrafındaki her bir daire size en yakın olandan uzak olan kişiye doğru (örn. aile üyelerinden-iş arkadaşlarına gibi) hatanızdan zarar gören kişilerin isimlerini yazın. Daha sonra bu kişilerin kimler olduğu ve zarardan ne boyutta etkilendiklerini belirlemek üzere % de değeri üzerinden bir değer belirlemeleri istedi. Bu etkinliğin tamamlanması için üyelere yaklaşık 20 dk süre verildi ve süre bitiminde etkinliğe ilişkin paylaşımlarla etkinlik sürdürüldü. Bayan Y: hatamdan en çok zarar gören annem olmuştur,%85 oranında, en az zarar gören de %15 değeriyle sınıf arkadaşım oldu. Bayan N: benim hatamdan en çok zarar gören %90 oranıyla kardeşim, %20 oranıyla erkek arkadaşım oldu. Bayan K: benim hatamdan %70 oranıyla zarar gören kız arkadaşım, %10 oranıyla annem oldu. Şeklinde tüm grup üyeleri paylaşımlarını gerçekleştirdi. Grup lideri, hatanın oranı hatanın durumuna göre herkesi farklı şekillerde etkilemektedir. Paylaşılan örneklerde gördüğümüz gibi en yakını anne

olmasına rağmen kız arkadaşı daha fazla etkilenmiştir çünkü hatanın durumu ona daha yakın, onunla daha ilintilidir.

Daha sonra grup lideri grup üyelerine; geçen haftanın ev ödevi olarak verilen affetme seferberliğinde de tecrübe ettiğiniz gibi iyi bir özürün / af dilemenin (itirafın) çaba göstermek gereken ilk adımları vardır. Kırıp, incitip, üzdüğümüz kişilere hatamızı açıklayarak özür dilemek belli aşamaları gerektirdiği, bunun için ön hazırlığın ve sürecin iyi planlanması, uygulanmasının önemi belirtildi. Eğer direkt o kişi ile yüz yüze gelmek imkansız ya da tehlikeli/riskli ise bunu güvendiğiniz bir aile üyesi, arkadaşı ya da iş arkadaşı aracılığıyla da yapabilirsiniz şeklinde açıklaması yapıldıktan sonra, bu adımların neler olduğu soruldu. Grup üyelerinin verdiği cevaplar tahtaya uygun sıralama ile grup lideri tarafından not edildi.

1. Yanlış yaptığınızı, hatanızı ve suçunuzu kabullenin.
2. Etkilenen kim varsa özür dilemek (diyagram form).
3. Mağdur olan kişinin acılarına empati yapmak ve onun kişisel değerlere saygı göstermeli.
4. İlişkinizi düzeltmek için yapılması gerekeni yapmak.
5. Özverili olmaya kararlı olun.
6. Affedilme isteğinizi açıkça dile getirin.

Bu etkinliğin bitimiyle de grup lideri bugünkü oturumun özeti yaptı, grup üyelerine sormak ya da söylemek istedikleri bir şeylerin olup olmadığı soruldu. Bayan Z, bu haftaki ev ödevini merak ettiğini söyledi. Grup lideri, oturum değerlendirme formlarını dolduralım, ev ödevimizi de verip oturumu sonlandıracağım, dedi. Oturum değerlendirme formları dağıtıldı, değerlendirmeler üzerine konuşulduktan sonra grup lideri ev ödevi olarak, üyelerin önümüzdeki haftaya kadar “kendini affetme” kavramını düşünüp, araştırmalarını ve kendilerine, içlerine, ruhlarına dönerek kendilerini dinlemelerini, yaptıkları bir hata sonrası karşınızdaki kişi sizi affettiği halde sizin kendinizi affetmediğiniz durumları düşünmelerini istedi. Gelen tüm üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

OTURUM-9

AMAC:

- 1- Kendini affetme kavramını yapılması,
- 2- Kişiyeye hata yaptıran duygu, düşünceleri analiz etmesi,
- 3- Yapılan hataların kazandırdıklarını farketmesi,
- 4- Kişi kendini affettikten sonraki duygu, düşünce ve davranış değişikliklerini ayıt edebilmesi,

DAVRANIŞSAL AMAÇLARI

- Kendini affetme kavramını öğrenir ve tanımlar.
- Kendini niçin affetmesi gerektiğini anlar.
- Kendini nasıl affedeceğini bilir.
- Hataların şu anki kişi olmasına kattığı kazanımları fark eder.
- Kendini kabullenmenin pozitif sonuçlarını fark eder.

***MATERİYAL:**

- Kağıt, kalem
- Oturum değerlendirme formu

SÜRE: 110 dk.

*Bu oturum Worthington (2013) “Moving Forward” çalışma kitabındaki 4. Bölüm olan “REACH Self-Forgiveness” ve 6.Bölüm “Resolve to Live Virtuously” kısmının etkinliklerinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Bu haftaki oturuma da grup liderinin üyelere; hoşgeldiniz, haftanız nasıl geçti? Sorusunu yöneltmesiyle başladı. Grup üyelerinin memnuniyet hisleri içindeki cevaplarından sonra grup lideri bir önceki oturumun özetini yaptı. Daha sonra grup üyelerine geçen hafta oturum sonunda verilen ev ödevine ilişkin, yani kendini affetme kavramına ilişkin neler söylemek istersiniz? Sorusunu sordu. Bayan Y: internet ve kitaplarda tanıma ilişkin araştırmalar yaptım. Şunu gördüm ki, kendimce yorumumu yapmak istiyorum, kendini affetme kavramı sanki affetmenin bir alt başlığı gibi değerlendirilmiş ama yine bence kendi başına bir kavram olmalı. Yani

kendini affetme tanımını araştırırken hep affetme kavramına ilişkin yapılmış kavramlardan yola çıkılarak tanımlama yapılmış. Sanki karşıdakini affetme ve kendini affetme arasında çok fazla fark yokmuş, aynı yol-yöntem ile kişi kendini de affedebilirmiş gibi. Ama bence çok farklı, bana göre kendini affetmek başkasını affetmekten daha zor. Çünkü karşıdaki kişi sana affettim dediğinde artık bunu daha fazla sorgulamazsın, tamamdır affedildim der geçersin ama kendini affederken vicdanını çok iyi ikna etmen gerekir. Vicdan da öyle çok kolay ikna olmuyor, çok acımasız oluyor, dedi. Bayan E: Bende yaptığım araştırma sonucunda kendini affetme kavramına ilişkin epey yazı okudum, yapılan araştırmaları inceledim. Yapılan tanımlamalar aşağı yukarı benzerdi. Bana en derli toplu ve anlaşılır gelen tanımı da not aldım, burada okumak üzere (not aldığı kağıttan okuyarak) Enright'ın 1996 yılında yaptığı bir çalışmada; kendini affetme, kişinin yaptığı hata/suç ile yüzleşmesiyle kendi kendine duyduğu öfke duygusunu şefkat, merhamet duygularıyla değiştirmek istemesidir, dedi. Bayan F: Bende araştırma yaparken farkettiğim noktalar arkadaşların paylaştıklarına çok benziyor. Bende yapılmış bir-iki tanımı not almıştım, Enright'ın tanımını bende okumak için yazmıştım ancak arkadaşımız E okuduğu için bende yazdığım diğer tanımı paylaşmak istiyorum.. Hall ve Fincham isimli iki araştırmacının 2005 yılında yaptıkları bir çalışma da kendini affetmeyi kişinin, kendine karşı küsme, kendini cezalandırma ve kendine zarar veren davranışları yerine kendine karşı daha merhametli davranması olarak tanımlamışlar, dedi. Grup lideri üyelere yaptıkları detaylı araştırmalar ve paylaşımlar için teşekkür etti ve okunan tanımlar ve yapılan yorumlardan da anladığımız üzere kişi öncelikle yaptığı hatanın sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir, yani o hatayı hangi duygudüşüncelerle yaptığını çok iyi analiz etmelidir. Daha sonra olumsuz duygu, düşünceleri değiştirerek işe başlamalı zaten duygu-düşünce olumlu şekilde değişirse bu değişim kendine yaptığı davranışına da olumlu olarak yansiyacaktır. Yani kısaca kişi hatanın sorumluluğunu üstlenip hatayı kabullenmeli, kendini sevip kendini de olduğu gibi kabul edebilmeli bunların doğrultusunda kendiyile barışık olmayı, uzlaşmayı başarmalıdır, diyerek konuyu toparladı.

Daha sonra grup lideri üyelere; Yanlış- hata yaptıktan sonra kendimizi affetmek, kendini kabullenmede bize eşsiz bir fırsat sağlar. Ancak hatalarımızı ve kendimizi kabullenmek bizim yeterliklerimizi değiştireceğimiz anlamına gelmez. Aslında ne olduğumuzu, kabahat ve hatalarımızın bizi ahlaki ve kişisel olarak ne kadar geliştirdiğini gösterir. Şeklinde bir ön açıklama yapıldıktan sonra şu soruları sordu:

- Geçmiş hatalarınızdan neler öğrendiniz?
- Geçmiş hatalarınızın şu anki SİZ olmanıza katkıları nelerdir?
- Yaptığınız hataların pozitif sonuçları nelerdir?
- Size yapılan hataların pozitif sonuçları nelerdir?

Grup lideri: Geçmiş hatalarınızdan neler öğrendiniz?

Bayan Y: Geçmiş hatalarım acı yoluyla da olsa bana çok şey öğretti. Bir kere öfkemi kontrol edebilmem gerektiğini, fevri hareketler yapmamam gerektiği ve ağızımdan çıkan can kulağımla dinlemem gerektiğini öğretti. İç huzurun, vicdanın rahat olmasının ne kadar büyük bir nimet olduğunu gösterdi.

Grup lideri: Geçmiş hatalarınızın şu anki SİZ olmanıza katkıları nelerdir?

Bayan Y: çok şey götürdü ama çok şeyde kattı. Artık olayları daha sakin karşılamaya çalışıyorum, bir kişiyi yarım yamalak dinleyerek değil de tam olarak anlayarak tepki vermeye çalışıyorum. Bir çok konuda hayata bakış açımı değiştirdi. Bir söz vardır, kimin olduğunu bilmiyorum ama tam benim hayat felsefem oldu “ haklı olmak mı mutlu olmak mı?” anladım ki mutlu, huzurlu olmak daha önemliymiş, dedi.

Grup lideri: Yaptığınız hataların pozitif sonuçları nelerdir?

Bayan Y: en büyük pozitif sonucu ders almak oldu. Bazı dersler varmış ki dört duvar arasında bir hocanın karşıma geçip bir şeyler anlatmasıyla anlaşılıyormuş. Hayat üniversitesi derler ya, iş bu olsa gerek ☺

Grup lideri: Size yapılan hataların pozitif sonuçları nelerdir?

Bayan Y: İnsanları tanımak pozitif sonuçlarından biridir ama en büyük pozitif sonucu bana yapılan hatalarla kendimi keşfettim, sınırlarımı farkettim.

Grup lideri: Geçmiş hatalarınızdan neler öğrendiniz?

Bayan N: hevesatlarımın peşine düşüp çok hırslı olmamayı, değmeyecek şeyler için paha biçemeyeceğim değerli ve sevdiğim insaları üzmemem gerektiğini öğrendim.

Grup lideri: Geçmiş hatalarınızın şu anki SİZ olmanıza katkıları nelerdir?

Bayan N: Beni ehilleştirdi, olgunlaştırdı. Çünkü hataların yükü altında ezilmek, o hatanın mahcubiyetini ve suçluluk duygusunu üzdüğün insanları gördükçe onlar hatırlatmasa bile hatırlamak çok ağır bir azap oldu. Mantıklı hareket etmeyi

öğrenmemi sağladı. Aslında kısaca beni törpüledi, sivri taraflarımı düzeltti ve beni ben yaptı.

Grup lideri: Yaptığınız hataların pozitif sonuçları nelerdir?

Bayan N: Daha akli başında ve kendi kendine yetebilme özelliği pozitif katkı oldu diyebilirim. “Bir bin nasihat bir musibetten evladır” derler, aynen öyle bende hatalarımdan çıkardığım derslerin daha kalıcı olduğunu artık görebiliyorum.

Grup lideri: Size yapılan hataların pozitif sonuçları nelerdir?

Bayan N: Az önce ki sorunun cevabında da “hatalarımdan dersler aldım” demiştim, işte bana yapılan hatalar, hata yapan kişilerde bana o dersi verenler oldu 😊 öğretmenlerimin olması pozitif sonucu oldu. Şeklinde yapılan paylaşımdan sonra grup lideri bir sonraki etkinliğe geçti. Grup üyelerinden Kendinizi affetmek istediğiniz yıkıcı, kinlendiğiniz ve affedilmesi zor bir olayı düşünüp yazmalarını istedi. Olayı yazarken şu noktalara değinerek yazmalarını rica etti.

- Hangi düşünce ve duygu ile o hatayı yaptın?
- Hatayı bir kere mi yaptın, devamı geldi mi?
- Hatayı bilerek mi bilmeyerek mi yaptın?
- O hatayı yaptığın günden bu güne senin duygu, düşünce ve davranışlarında neler değişti?
- Hata yaptığını fark ettiren, seni uyandıran şey ne oldu?

Grup üyelerinin düşünüp yazabilmeleri için yaklaşık 20 dk süre verildi. Süre bitiminde grup içi paylaşımlara geçildi.

Grup lideri: Hangi düşünce ve duygu ile o hatayı yaptın?

Bayan F: Bana haksızlık yapıldığını, benim haklarımın çiğnendiğini, beni küçümsedikleri düşüncesiyle bende çok yoğun bir öfke duygusu hakim oldu. Aklım sıra hakkım olanı sağlama duygusu ve benim ne halde olduğumu anlamaları isteği ile hatayı yaptım.

Grup lideri: Hatayı bir kere mi yaptın, devamı geldi mi?

Bayan F: bir kere yaptım asla ama asla öyle bir hataya düşmem bir daha...

Grup lideri: Hatayı bilerek mi bilmeyerek mi yaptın?

Bayan F: bilerek ama hak ettiklerini de düşünerek yaptım maalesef..

Grup lideri: O hatayı yaptığın günden bu güne senin duygu, düşünce ve davranışlarında neler değişti?

Bayan F: Çok şey değişti. Hat safhada bir pişmanlık hissettim ve o hatayı kendime hiç ama hiç yakıştıramadım. Sanki o süreçte hipnotize oldum ve sonrasında uyanmışım gibi, hatamı kabullenmek istemedim ama farkındaydım.

Grup lideri: Hata yaptığını fark ettiren, seni uyandıran şey ne oldu?

Bayan F: Hatam sonucunda etkilediğim sevdiğilerimin tepkileri ve iç huzursuzluğum oldu.

Diğer grup üyelerinde paylaşımlarından sonra grup lideri konuyu toplandıktan sonra bugünkü oturumun özetlemesini yaptı. Daha sonra üyelere oturum değerlendirme formu doldurtuldu ve formun üzerine konuşuldu. Grup lideri haftaya son oturumun gerçekleştirileceğini yani programın haftaya sonlanacağını belirtti ve ev ödevi olarak üyelere ilk oturumdan bugünkü oturuma kadar geçen aşamayı düşünerek değerlendirmelerini istedi. Oturum bu şekilde sonlandırıldı.

OTURUM-10

AMAC:

- 1- Psiko- eğitim programının kazandırdıklarının değerlendirilmesi,
- 2- Kazanımları pekiştirmek adına yaşanmış hayat kesitlerinden kısa örneklerin (videoların) izlenmesi,
- 3- Tüm sürecin genel olarak değerlendirilmesi,

DAVRANIŞAL AMAÇLAR

- Yaşanması olası affetme örneklerini izlemek ve uygulanan etkinlikler ile edinilen bilgiler doğrultusunda değerlendirme yapmak.
- Süreç boyunca edinilen kazanımların grup üyelerince kişisel değerlendirilmesini yapmak.

***MATERYAL:**

- Kısa film örnekleri (The power of forgiveness, Bağışlamak (affetmek), 48 kadının katilini affedebilmek ,Oğlunun katilini idam sehpasında affeden anne isimli videolar)
- Oturum değerlendirme formu
- Son test uygulaması

SÜRE:120 dk.

*Bu etkinlik Worthington (2011) “The Path To Forgiveness” çalışma kitabındaki 1. Bölüm 3. etkinliğinden uyarlanmıştır.

UYGULAMA SÜRECİ:

Onuncu oturuma geçen hafta yapılan dokuzuncu oturumun özetlenmesi ile başladı. Onuncu oturumun kapanış oturumu olacağı hatırlatıldı. Daha sonra grup lideri önceden derlemiştir olduğu , toplamda yaklaşık 25-30 dk kadar süren “The power of forgiveness”, “Bağışlamak (affetmek)”, “48 kadının katilini affedebilmek” , “Oğlunun katilini idam sehpasında affeden anne” videoları grup üyelerine izletti. Sonra grup lideri üyelere videolara ilişkin yorumlarını sordu. Bayan F: her bir videodan gerçekten çok etkilendiğini ama en çok da “Oğlunun katilini idam sehpasında affeden anne” videosundan etkilendiğini söyledi. Henüz kendisinin bir anne olmadığı halde annelik duygusunun çok derin, tarifi imkansız olduğunu düşündüğünü ve o videodaki annenin bu kadar erdemli ve ulvi olabilmesine hayran kaldığını dile getirdi. Bayan S: Hepsinden ayrı ayrı çok etkilendiğini hatta gözlerinin nemlendiğini, bu videolarda affetmenin gücünü kalbinin derinliklerinde hissettiğini, daha affedici bir insan olabilmek için çok fazla güdülendiğini, motive olduğunu söyledi. Bayan Y: affedebilme kapasitesi yüksek bir insan olabilmenin hem bu dünyada hem de ahiret dediğimiz öbür dünyada da kesinlikle bir kazanç sağladığını, egolarımızı şişirmeyip affetme becerimizi yükseltmemiz gerektiğini bir kez daha ve net bir şekilde anladığını vurguladı. Bayan M: yaşanmış veya yaşanma olasılığı yüksek olan bu videolar ile programın başından beri yapılan bir takım etkinliklerin yaşama geçirilmesi ve sonuçlarını görsel olarak görebilmenin çok etkileyici olduğunu, gerçekten her birinin çok çok etkileyici yaşam kesitleri olduğunu , örnek teşkil ettiğini ve madem onlar bu kadar ağır şeyleri bile affedebilmişler ben niye affetmeyeyim ki şeklinde düşünmesine sebebiyet verdiğini belirtti. Tam olarak

bilmesede bu grup içerisinde bu izledikleri videolarda yaşananlar kadar ağır şeyler yaşayanın olmadığını düşündüğünü ve işinin daha kolay olabileceğine inandığını belirtti. Kesinlikle daha affedici yani daha kazançlı insan olmak istediğini çünkü affetmenin hem toplumsal hem bireysel hem dünyalık hemde ahiretlik bir kazanç olarak gördüğünü dile getirdi.

Yapılan paylaşımlardan sonra grup lideri, grup üyelerine hazırlanan ve uygulanan bu psiko-eğitim programından edindikleri kazanımlarını değerlendirmelerini istedi. Bayan L: bu program ile hem kendi sergilediği hem de çevresindekilerin sergilediği davranışların temelinde yatan duygu-düşüncenin ne olduğunu farkedebilmenin ne kadar önemli olduğunu belirtti. Bay H: affetmenin zorlu bir süreç olduğunu ve doğru bir affetme için gerçekten çok çaba sarfetmek gerektiğini anladığını dile getirdi. Bayan M: İyi niyete sahip olmanın ve empati yeteneğinin geliştirilmesinin affetmeyi artıran önemli unsurlar olduğunu söyledi. Bayan A: önceden affetmenin unutmak, bilinç altına itmek yada olayı/ kişiyi yok saymak olduğunu ve o şekilde tutumlar gösterdiğini ancak bunların gerçek affetme olmadığını öğrenerek artık tutumlarını değiştirdiğini ve bu tutum değişikliği ile daha affedici olabileceğine inandığını, çünkü kendindeki değişimi ruhunda hissedebildiğini dile getirdi. Bayan Z: Karşımızdakini affetmek kadar kendimizi affetmenin de çok önemli olduğunu , belki daha zor olduğunu çünkü kendini affederken yaptığın hatanın sorumluluğunu üstlenmek ve kendini kabullenebilmek gerektiğini söyledi. Bu anlamda bu programın kendisine çok şey kattığını da ekledi. Bayan S: bu programın onun için çok önemli bir özelliğininde tam büyük kırgınlıkların, küskünlüklerin eşliğindeyken bu programa dahil olabilmesi olduğunu vurguladı. Belki de yapacağı büyük yanlışlıkların engellenmesine vesile olduğunu belirtti. Bayan Y: gerçek affetme ile miş gibi affetme arasındaki farkı gördüğünü ve gerçek affetmenin zor ama kalıcı olduğuna inandığını söyledi. Ayrıca olumsuz duygu- düşüncelerin nelere mal olabileceğini ama bakış açısını değiştirirse de neler kazanabileceğini farketmesini belirtti. Bayan N: Hata yapmış olsak bile eğer tam ve gerçek bir affetme ile sonuçlandırabiliyorsak bunun çok büyük bir kazanım olduğunu, ayrıca hatalardan ders çıkarabilmenin, hatayı tekrarlamamanın önemi vurguladı. İnsanoğlunun hataya çok müsait varlıklar olduğunu her insanın hata yaptığını esas marifetin hata yapmaktan endişe duymak yerine hatalarından edindikleriyle daha tecrübeli ve donanımlı olabilmesi olduğunu, esas felakatinde hatalarından ders alamayan ve hatasını çığ gibi büyütenler olduğunu

belirtti. Grup lideri, anladığımız kadarıyla genel olarak tüm üyelerimiz bu süreçten farklı şekillerde ve herkes kendi ihtiyacı oranında farklı miktarlarda yararlanmış, güzel bir birliktelik ve amaca hizmet eden bir çalışmada bulunduğunuz ve en önemli büyük katkılar sağladığınız için hepinize çok teşekkür ederim, diyerek oturumun sonuna yaklaşıldı.

Grup lideri, üyelerden son olarak oturum değerlendirme formlarını doldurmalarını istedi. Formlardan sonra psko-eğitim sürecinin genel değerlendirmesini görmek amacıyla son test uygulaması da yapılarak oturum sonlandırıldı.



EK-3: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyet:

Kadın

Erkek

2- Sınıf Düzeyi:

1.sınıf

2.sınıf

3.sınıf

4.sınıf

3- Kardeş Sayısı:

4- Doğum Sırası:

5- Algılanan Başarı Düzeyi:

Düşük

Orta

Yüksek

6- Algılanan sosyo- ekonomik Düzey:

Düşük

Orta

Yüksek

7- Algılanan Anne-Baba Tutumu:

Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Otoriter Anne-Baba Tutumu

İlgisiz-Kayıtsız Anne-Baba Tutumu

Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu

Tutarsız Anne-Baba Tutumu

Demokratik Anne-Baba Tutumu

8- Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?

Evet

Hayır

9- Şimdi (hayatınızın bu sürecinde) yardım alma isteğiniz var mı?

Evet

Hayır

10- Barınma şekliniz? (üniversite eğitimi alma sürecinde)

Devlet Yurdu

Özel Yurt

Aile ile Birlikte

Arkadaş ile Evde

11- Beslenme Alışkanlığınız:

Düzenli

Düzensiz

12- Yerleşim Biriminiz? (aileniz ile birlikte yaşadığınız yer)

Köy

Kasaba

İlçe

İl

Büyükşehir

13- Anne Eğitim Düzeyi:

Okur-Yazar

İlk Okul Mezunu

Orta Okul Mezunu

Üniversite Mezunu

Lisan Üstü

14- Baba Eğitim Düzeyi:

Okur-Yazar

İlk Okul Mezunu

Orta Okul Mezunu

Üniversite Mezunu

Lisan Üstü

15- Anne-Baba Durumu:

Durumu	Anne	Baba
Birlikte		<input type="checkbox"/>
Boşanmış		<input type="checkbox"/>
Sağ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ölü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

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

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Beni		Beni		Beni		
Hiç Yansıtıyor		Pek Yansıtıyor		Biraz Yansıtıyor		Tamamen Yansıtıyor

1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatırım.
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

(BFI)

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

- 1 = Hiç katılmıyorum
2 = Biraz katılmıyorum
3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)
4 = Biraz katılıyorum
5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- | | | |
|---|-----|---|
| 1. Konuşkan | ___ | 23. Tembel olma eğiliminde olan |
| 2. Başkalarında hata arayan | ___ | 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan |
| 3. İşini tam yapan | ___ | 25. Keşfeden, icat eden |
| 4. Bunalımlı, melankolik | ___ | 26. Atılgan bir kişiliğe sahip |
| 5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan | ___ | 27. Soğuk ve mesafeli olabilen |
| 6. Ketum/vakur | ___ | 28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen |
| 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan | ___ | 29. Dakikası dakikasına uymayan |
| 8. Biraz umursamaz | ___ | 30. Sanata ve estetik değerlere önem veren |
| 9. Rahat, stresle kolay baş eden | ___ | 31. Bazen utangaç, çekingen olan |
| 10. Çok değişik konuları merak eden | ___ | 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan |
| 11. Enerji dolu | ___ | 33. İşleri verimli yapan |
| 12. Başkalarıyla sürekli didişen | ___ | 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen |
| 13. Güvenilir bir çalışan | ___ | 35. Rutin işleri yapmayı tercih eden |
| 14. Gergin olabilen | ___ | 36. Sosyal, girişken |
| 15. Maharetli, derin düşünen | ___ | 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen |
| 16. Heyecan yaratabilen | ___ | 38. Planlar yapan ve bunları takip eden |
| 17. Affedici bir yapıya sahip | ___ | 39. Kolayca sinirlenen |
| 18. Dağınık olma eğiliminde | ___ | 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen |
| 19. Çok endişelenen | ___ | 41. Sanata ilgisi çok az olan |
| 20. Hayal gücü yüksek | ___ | 42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven |
| 21. Sessiz bir yapıda | ___ | 43. Kolaylıkla dikkati dağılan |
| 22. Genellikle başkalarına güvenen | ___ | 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili |

EK-4: AFFETME İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR
AFFETME İLE İLGİLİ ÜLKEMİZDE YAPILAN ÇALIŞMALAR

1- MAKALENİN ADI	Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma APA: Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma.
YAZARLAR	Dr. Ali AYTEN
ÖZET	Araştırmada, affetme eğilimi ve bu eğilimin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş vb), ve dindarlık ile ilişkisi ele alınmaktadır. müslüman örnekleminde uygulanabilir bir affetme eğilimi ölçeğinin geliştirilmesi, araştırmanın temel hedeflerinden birisidir. Araştırma, tarama yöntemine uygun, anket tekniğinin kullanıldığı bir saha araştırması niteliğindedir. Araştırma örneklemini, İstanbul'un farklı semtlerinde oturan ve yaşları 17 ile 70 arasında değişen 321 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %49,5'i (159 kişi) erkek, SO,S'i% (162 kişi) ise kadındır. Örnekleme grubuna "Affetme Eğilimi Ölçeği" ve "Dindarlık Ölçeği" uygulanmıştır. Veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, affetme eğilimi ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyal çevre değişkenleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğilimini oluşturan "iyimserlik" alt boyutu arasında olumlu, "kaçma" ve "öç alma" alt boyutları arasında olumsuz ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada affetme eğilimi ile "gurur" arasında olumsuz, "alçakgönüllülük" arasında olumlu ilişki olduğu anlaşılmıştır.
2- MAKALENİN ADI	Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group APA: Bugay, A. & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. <i>Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi</i> , 4(37), 96-106.
YAZARLAR	Aslı BUGAY ve Ayhan DEMİR
ÖZET	Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmektir. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde değişik bölüm ve sınıflarda eğitim gören toplam 16 öğrenciyle yürütülmüştür. Deney grubundaki öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, Bugay ve Demir (2010a) tarafından Türkçeye çevirilen Heartland Affetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerinin analizinde parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır. Elde edilen Bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir. Bu sonuçlar ışığında, affetmeyi geliştirme program uygulamaları üzerinde çalışmaların sürdürülmesi ve üniversite öğrencilerine yönelik olarak uygulamanın yaygınlaştırılması önerilebilir.
3- MAKALENİN ADI	Hataya ilişkin özelliklerin Başkalarını affetmeyi yordaması The features of transgression as predictors of Forgiveness of others APA: Bugay, A., & Demir, A. (2016). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. <i>Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi</i> , 4(35).
YAZARLAR	Aslı Bugay ve Ayhan Demir
ÖZET	Bu araştırmanın amacı, hataya ilişkin özelliklerinin başkalarını affetme ile ilişkisini anlamak ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığını görmektir. Araştırmaya, 376 (196 kız, 180 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacıyla ile heartland affetme ölçeği'nin türkçe formu (bugay ve demir, 2010) ve bu çalışma için geliştirilen "hataya ilişkin özellikleri değerlendirme formu" kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin affetme üzerindeki yordama gücünü görmek amacıyla çoklu regresyon analizi ve adimsal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin büyük bir çoğunluğu hata özelliklerinin affetmeyi çok etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sonuçlar ilgili alanyazını ışığında tartışılmıştır.
4- MAKALENİN ADI	Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış APA: Toprak, H. (2014). An outlook on forgiveness in counseling process. <i>Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi</i> , (26), 115-131.
YAZARLAR	Handan TOPRAK

ÖZET	Sosyal bir varlık olan insanın, ilişkilerinde çatışmalar yaşaması elbette kaçınılmazdır. Bu çatışmalara bağlı olarak şüphesiz ki insan, kimi zaman incitmekte kimi zamansa incitilmektedir. Bireyin yaşadığı bu olumsuz duygularla baş edebilmesinde affetme oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Ancak kalbi kırılan kişinin karşısındaki kişiye affedebilmesi, öncelikle affetmenin ne olduğunu ya da ne olmadığını fark etmesiyle, beraberinde de affeden kişiye sağladığı yararları bilmesiyle bağlantılı görülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların danışmalarda “affetme” olgusunu etkili biçimde kullanmalarının gerekli görülmesi bu alanda yapılacak çalışmaları daha da önemli kılmaktadır. Bununla birlikte alanyazında “affetme” ile ilgili yurt içinde yapılmış çalışmaların yetersiz olması bu konuya eğiliminin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma affetme üzerine bugüne kadar yapılmış olan çalışmalardan oluşan bir derleme niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmada öncelikle affetme tanımı yapılmış ve evlilik ilişkilerinde affediciliğin önemi vurgulanmış, ardından affetme ile ruh-beden sağlığı arasındaki ilişki açıklanmış ve son olarak da affetmenin psikolojik danışma sürecinde kullanılması üzerinde durulmuştur. Affediciliğin insan ilişkilerini düzenleme işlevi göz önüne alınarak hazırlanan bu çalışmanın, bireylerin gündelik hayatına ve bundan sonra yapılacak çalışmalara ışık tutacağı umulmaktadır.
5- MAKALENİN ADI	The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness APA: Uysal, R., & Satıcı, S. A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness. <i>Educational Sciences: Theory and Practice</i> , 14(6), 2097-2105.
YAZARLAR	Recep UYSAL ve Seydi Ahmet SATICI
ÖZET	Bu çalışmanın esas amacı, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinde affetme ve intikam ilişkisine öznel mutluluğun etkisi ve katkısını araştırmaktır. Bu amaçla 18-24 yaş aralığında bulunan 298 üniversite öğrencisine İntikam Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, öznel mutluluğun intikam ve affetme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini görülmüştür. Bununla birlikte, öznel mutluluk intikam ve affetme arasındaki ilişkiyi yönlendirmiyordu. Ayrıca, sonuçlar öznel mutluluk ve affetmenin intikam ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir.
6- MAKALENİN ADI	Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri APA: Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. <i>İlköğretim Online</i> , 13(4).
YAZARLAR	Enver SARI
ÖZET	Bu araştırmada özür dilemeden, uzlaşmadan, boyun eğmeden, yapılanları onaylamadan ve unutmadan yapılan affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmaya basit tesadüfi örnekleme ile gönüllü 313 üniversite öğrencisi (164 kız, 149 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Yönelim Envanteri (Kuzgun, 1973) ve Heartland Affetme Ölçeği’nin (Thompson ve diğ., 2005) Türkçeye uyarlaması (Bugay & Demir, 2010; Bugay, Demir & Delevi, 2012) kullanılmıştır. Bu araştırmada affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirlerini yordadığı ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda danışanı kendini gerçekleştirme yöneltmede affetme eğilimini artırma psikolojik danışmada bir teknik olarak önerilmektedir.
7- MAKALENİN ADI	Hope, Anger, and Depression as Mediators for Forgiveness and Social Behavior in Turkish Children APA: Taysi, E., Curun, F., & Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators for forgiveness and social behavior in Turkish children. <i>The Journal of psychology</i> , 149(4), 378-393.
YAZARLAR	Ebru Taysi, Ferzan Curun, Fatih Orcan
ÖZET	Bu çalışmada, Türkiye’de dördüncü sınıf öğrencilerinin affetme ve sosyal davranış arasındaki ilişkisinde, ümit, öfke ve depresyonun arabulucu etkileri incelenmiştir. Araştırmaya 352 dördüncü sınıf ilkökul öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere, Enright çocuklar için Affetme Envanteri (EFI-C), Gençler için Beck Öfke Envanteri (BANI-Y), Çocuk Umut Ölçeği (CHS), Sosyal Davranış Ölçeği (SBÖ) ve Çocuk Depresyon Ölçeği (CDI) uygulanmıştır. Sonuçlar, depresyonun öfke ve antisosyal davranış ile ümit ve antisosyal davranış arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Öfkede, ümit ve depresyon ile ümit ve antisosyal davranış arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Affetmenin, öfke ve ümit ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür.

AFFETME İLE İLGİLİ YURTDIŞINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

1- MAKALENİN ADI	A Therapeutic Model of Self-Forgiveness With Intervention Strategies for Counselors APA: Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. <i>Journal of Counseling & Development, 93</i> (1), 96-104.
YAZARLAR	Marilyn A. Cornish and Nathaniel G. Wade
ÖZET	Kendini affetme, ikili ilişkiler ve ruhsal sağlık ile ilişkilidir ve başkalarına zarar verenler/kabahatli kişiler için de değerli bir tedavi amacı olabilir. araştırmacılar teorik ve ampirik literatürü kullanarak sorumluluk, pişmanlık duygusu, iyileşme ve yenilenme gibi terapötik bileşenlerden oluşan modeller ve öneriler sunarlar. Son olarak, araştırmacılar savaş gazilerine, madde bağımlılığı tedavisi görenlere ve mahkumlara kendini affedebilme becerilerinin uygulanmasını önermektedirler.
2- MAKALENİN ADI	Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. APA: Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. <i>Journal of Moral Education, 24</i> (4), 427-444.
YAZARLAR	Al-Mabuk, Radhi Enright, Robert D. Cardis, Paul A.
ÖZET	Araştırmada, anne-baba sevgisinden mahrum kalan geç ergenlerin affetme becerisi incelenmiştir. Çalışma 1'de, affetme vaadine dayanan dört günlük bir atölye çalışmasına katılan 48 üniversite öğrencisinden veri alındı. Çalışma 2'de, Enright ve İnsani Gelişme Çalışma Grubu (1991) affetme modelinin uygulandığı altı günlük bir atölye çalışmasına katılan 45 üniversite öğrencisinden veri alındı. İlgili tüm öğrenciler kendilerini, anne-baba sevgisinden yoksun bırakılmış olarak düşünüyordular. Çalışma 1'de, sonuçlar mütevazı etkileri gösterdi. Deney grubu, kontrol grubuna göre daha umutlu ve daha affedici bulunmuştur. İlk çalışmadan daha kapsamlı bir program olan 2. çalışmada sonuçlar da daha geniş kapsamlıydı. Deney grubunda anksiyete bakımından kaygı düzeyi düşük, affetme düzeyi, ebeveynlere yönelik olumlu bakış açısı, umut ve benlik saygısı kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.
3- MAKALENİN ADI	Why Reconciliation Is Not a Component of Forgiveness: A Response to Frise and McMinn (2010) APA: Kim, J. J., & Enright, R. D. (2015). Why reconciliation is not a component of forgiveness: A response to Frise and McMinn (2010). <i>Journal of Psychology and Christianity, 34</i> (1), 19-26.
YAZARLAR	Jichan J. Kim, Robert D. Enright
ÖZET	Frise ve McMinn (2010), akademisyenlerin affetmeye dair görüşlerini inceledi ve din bilimcilerin (ilahiyatçıların), barışma/uzlaşmanın affetmenin gerekli bir parçası olduğu görüşüne doğru yöneldiği ancak psikologların genel olarak iki kuramı birbirlerinden ayırdıklarını gördüler. Özel affediciliğin bir süreç olduğu ve kişiler arası affetmenin aksine bir süreklilik gerektirdiği vurgulanmaktadır. Din bilimciler kişiler arası affetmenin ilahi affetmeden ayırt edilmesi gerektiğini savunurlar. Koşulsuz aşk affetmede çok etkilidir; ilahi mağfiret ise koşulsuz aşkın yanısıra günahların affedilmesine dayanmaktadır. Bu ayırım, hem teologlar hem de psikologlar için çok önemlidir. İnsanlar pişmanlık ile Tanrı'ya tövbe etmesi affedildiği hissine yol açmaktadır, kişiler arası ilişkilerinde de hata yapan kişiyi affetme istediği ve cesareti herhangi bir nedenle kırılmamalıdır.
7- MAKALENİN ADI	Socioeconomical And Sociopolitical Correlates Of İnterpersonal Forgiveness: A Three-Level Metaanalysis Of The Enright Forgiveness Inventory Across 13 Societies APA: Hanke, K., & Fischer, R. (2013). Socioeconomical and sociopolitical correlates of interpersonal forgiveness: A three-level meta-analysis of the Enright Forgiveness Inventory across 13 societies. <i>International Journal of Psychology, 48</i> (4), 514-526.
YAZARLAR	Katja Hanke And Ronald Fischer
ÖZET	Bu çalışmada Enright Affetme Envanteri'nin (EFI) ülke düzeyindeki korelasyonlarına ilişkin bir meta-analizi yapılarak; (1) toplumlar arasında affetme konusunda farklılıklar olup olmadığı, (2) toplum düzeyinde kavramsal değişkenlerin bu farklılıkları açıklayabileceği ve (3) kişiler arası affetme kavramının toplum içindeki yaşanan sosyal durumlar içinde geçerli olup olmadığı araştırılmıştır. Özel iyi oluş ile affetmek arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.
4- MAKALENİN ADI	Counseling Within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, And Self-Forgiveness APA: Enright and the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. <i>Counseling and Values, 40</i> , 107-126.

YAZARLAR	Robert D. Enright The Human Development Study Group
ÖZET	Affetmeyi sağlayan ve affetmenin üç kavramı, affetme, başkalarının affetmesi ve kendini affetme tanımlandı ve tartışıldı. Her kavram psikolojik danışmanlığa uygun olarak tanımlanmış bu nedenle insanların affetme sürecinin nasıl ilerlediğini psikolojik bir çerçevede açıklaştı. Affetme stratejilerini kullanan danışmanın üç kavramı da affetme sürecinde nasıl yürüteceği açıklanmaktadır.
5- MAKALENİN ADI	The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates APA: Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. <i>Psychological bulletin</i> , 136(5), 894.
YAZARLAR	Ryan Fehr, Michele J. Gelfand, ve Monisha Nag
ÖZET	Affetme, sosyal, kişilik, klinik, gelişimsel ve örgütsel perspektiflerden psikologlar arasında yaygın bir ilgi görmüştür. Büyük ilerlemelere rağmen, affetme literatüründe az sayıda deneysel çalışmalar bulunmaktadır. Bu amaçla, kişilerarası affetme (yani, tek bir suçlunun tek bir mağdur tarafından affedilmesi) ile ilişkilerini incelemek amacıyla 175 çalışma ve 26.006 katılımcının sonuçlarını meta analiz yapılmıştır. Mağdur kişilerin (a) düşünceleri, (b) etkilenme düzeyi ve (c) yapılan hataya karşı kendini tutma her gibi durumsal düzenleyici unsurlardan oluşan ve üç kısımdan oluşan bir tipoloji önerilmiştir.
6- MAKALENİN ADI	Self-Forgiveness: The Stepchild Of Forgiveness Research APA: Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. <i>Journal of social and clinical psychology</i> , 24(5), 621-637.
YAZARLAR	Julie H. Hall And Frank D. Fincham
ÖZET	Kişilerarası affetme araştırması hızla ilerlemekle birlikte, kendini affetme konusunda çok az kavramsal veya deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu konudaki araştırmaları artırmak için kendini affetmenin kavramsal bir analizi yapılırken, kişiler arası affetme tanımları ve kendini affetme ile sözde kendini affetme kavramları ayırt edilir. Kişilerarası etkileşimde yapılan bir hatanın arkasından kendini affetme süreçleri tanımlanır ve kendini affetmek için etkili olan duygusal, sosyal-bilişsel ve hata ile ilişkili belirleyiciler tanımlanmaktadır.
8- MAKALENİN ADI	Efficacy Of A Workbook To Promote Forgiveness: A Randomized Controlled Trial With University Students APA: Harper, Q., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Vrana, S. R., & Greer, C. L. (2014). Efficacy of a workbook to promote forgiveness: A randomized controlled trial with university students. <i>Journal of Clinical Psychology</i> , 70(12), 1158-1169.
YAZARLAR	Quandrea Harper, Everett L. Worthington, Jr., Brandon J. Griffin, Caroline R. Lavelock, Joshua N. Hook, Scott R. Vrana, and Chelsea L. Greer
ÖZET	Bu çalışmada, REACH Affetme müdahale yöntemlerinden uyarlanmış toplamda 6 saat süren, kendine kendine yardıma yönelik bir çalışma kitabının etkililiğini araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini seçkisiz atama yöntemiyle belirlenen 41 Lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar çeşitli affetme ölçekleri uygulanarak 3 aşamada değerlendirildi. Katılımcıların farklı durumlara ilişkin affetmeye yönelik olumlu davranışlarında ve affetme eğilimlerinde artış görülmektedir. Ayrıca, REACH müdahale yöntemlerinin grup çalışmalarında da etkili olduğu görülmüştür.
9- MAKALENİN ADI	Collective Apologies And Their Effects On Forgiveness: Pessimistic Evidence But Constructive Implications APA: Hornsey, M. J., Wohl, M. J., & Philpot, C. R. (2015). Collective apologies and their effects on forgiveness: Pessimistic evidence but constructive implications. <i>Australian Psychologist</i> , 50(2), 106-114.
YAZARLAR	Matthew J Hornsey, Michael JA Wohl, And Catherine R Philpot
ÖZET	Son otuz yılda grup liderlerinin, liderliğini yaptığı grubun hatalarına ilişkin resmi olarak özür dileme durumu artmaktadır. Bu özürlerin yaygın olarak affetme ve uzlaşmaya yol açtığı varsayılmaktadır, ancak toplu özür dilemenin sonuçlarının deneysel incelenmesi henüz emekleme aşamasındadır. Bu çalışma da, toplumsal özür dilemenin gruplar arası affetmeye yol açtığı varsayımı röportaj çalışmaları, anket çalışmaları ve deneyler çalışmalar gibi bir dizi yöntem ile araştırılmıştır. Gruplar arası düzeyde özür dileyen bir bağlantının kestirilmesinin nedenleri ayrıntılı olarak ele alınmış ve uzlaşma ve pişmanlık işareti vermenin en iyi sonuçlarına ilişkin imkânlar tartışılmıştır.
10- MAKALENİN ADI	A Theological And Psychological Defense Of Self-Forgiveness: Implications For Counseling APA: Kim, J. J., & Enright, R. D. (2014). A Theological and Psychological Defense of Self-Forgiveness: Implications for Counseling. <i>Journal of Psychology & Theology</i> , 42(3).

YAZARLAR	Jichan J. Kim And Robert D. Enright
ÖZET	Affetme literatüründe kendini affetme kavramı üzerine yapılan fazla çalışma bulunmamaktadır. Kendini affetme, kendimize yönelik hissettiğimiz olumsuz duygularla bilinçli ve adaletli bir şekilde baş edebilmektir. Kendini affetme kavramı teorik ve psikolojik olarak araştırılırken 4 soruya cevap aranmıştır: (a) Kendini affetmenin ilahi (Allah'ın affetmesi) affetmeden farkı var mıdır? (b) Kendini affetmenin niteliği nedir? (c) Kendini affetme eleştirilerini rasyonel olarak ele alabilir miyiz? (d) Kendini affetme ilahi ve kişiler arası affetme ile ilişkili midir? Bu soruları ele aldıktan sonra, kendilerini affetmeyi düşünen danışanlar ile çalışan danışmanlar için dört uygulama önerilmektedir. Affetmenin bir çeşidi olan kendini affetme ile ilgili çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmaktadır. Kendini affetme yöntemlerini bilen danışmanlar sayesinde bir çok danışanın duygusal sağlığı artırılarak, kendine yönelik olumsuz duygularıyla baş etmesi sağlanabilir.
11-MAKALENİN ADI	Fathers' Forgiveness As A Moderator Between Perceived Unfair Treatment By A Family Of Origin Member And Anger With Own Children APA: Lee, Y. R., & Enright, R. D. (2009). Fathers' forgiveness as a moderator between perceived unfair treatment by a family of origin member and anger with own children. <i>The Family Journal</i> , 17(1), 22-31.
YAZARLAR	Yu-Rim Lee Robert D. Enright
ÖZET	Bu çalışmada, kendi babası tarafından olumsuz davranışlar ve öfke duygusu ile büyümüş bir babanın kendi çocuğuna karşı davranışlarını nasıl kontrol edebileceği ve babasını nasıl affedebileceği araştırılmıştır. 2-7 yaş arası en az bir çocuğa sahip 80 evli babaya Opening Questionnaire, the Enright Forgiveness Inventory, the Family of Origin Hurt Scale, the Anger With the Child Scale, and the State Trait Anger Expression Inventory-II envanterleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kendi babaları tarafından yaralanan ve oğullarının 2 ila 7 yaş arasında olan 20 babanın affediciliği ile algılanı haksız muamele ve çocuğa öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
12-MAKALENİN ADI	A Forgiveness Intervention for Taiwanese Young Adults with Insecure Attachment APA: Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. <i>Contemporary Family Therapy</i> , 35(1), 105-120.
YAZARLAR	Wei Neng Lin • Robert D. Enright • John S. Klatt
ÖZET	Bu çalışmada, annelerine güvensiz bağlanmış genç yetişkinler üzerinde affetme müdahale yöntemlerinin etkililiği incelenmiştir. Tayvan'daki dört üniversiteden 27 öğrenciyle deney ve kontrol grubu oluşturuldu. Gruplara ön test, son test ve 8 hafta sonra izleme testi uygulandı. Çalışmanın sonucunda, affetme müdahale oturumlarına katılan katılımcıların, bağlanma güvenliği, affetme, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısında kontrol grubundaki katılımcılardan daha fazla gelişme gösterdikleri bulunmuştur.
13-MAKALENİN ADI	Forgiveness: Who Does It And How Do They Do It? APA: McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. <i>Current Directions in Psychological Science</i> , 10(6), 194-197.
YAZARLAR	Michael E. Mccullough
ÖZET	Affetme, hata yapan birine karşı olumsuz sosyal davranış değişikliğidir. Affetmeye eğilimli olan insanlar, daha hoş, daha duygusal olarak istikrarlı olma eğilimindedir ve bazı araştırmalar, onların affetme eğiliminde olmayan insanlara göre daha manevi veya dine eğilimli olduğunu ileri sürmektedir. Hata yapan kişiye karşı empati, hata yapan kişi ve durumu vahim hale getirme, büyütme ve yaşanan negatif durumu tekrar tekrar düşünüp, hatırlamak gibi bazı psikolojik süreçler affetmeyi ya teşvik etmekte ya da engellemektedir.
14-MAKALENİN ADI	Forgiveness İn Psychotherapy: The Key To Healing APA: Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. <i>Journal of clinical psychology</i> , 69(8), 829-835.
YAZARLAR	Sam Menahem ; Melanie Love
ÖZET	Psikoterapide affetme hem kabahatliye karşı kızgınlığa izin vermek hem de kızgınlık duygusunun farkındalık ve empati ile değiştirilmesi sürecidir. Yapılmış olan hatalara daha geniş bir perspektiften bakarak ruhsal ve bilişsel bakış açısını değiştirmek yapılan hatadan mağdur olan kişiler üzerindeki negatif etkileri azaltır ve yaşam kaliteleri artırılabilir. Bu anlayışı edinen mağdur kişi geçmişteki acılar ve kızgınlıklara yapışmaktan kaynaklanan acıları aşan Buda anlayışına doğru ilerler. Affetme ile kişi kendine ve çevresine karşı daha barışçıl olmakta ve mutluluk düzeyi artmaktadır.
15-MAKALENİN ADI	Interpersonal Forgiveness İn Emotionfocused Couples' Therapy: Relating Process To Outcome APA: Woldarsky Meneses, C., & Greenberg, L. S. (2014). Interpersonal forgiveness in

	emotion-focused couples' therapy: Relating process to outcome. <i>Journal of Marital and Family Therapy</i> , 40(1), 49-67.
YAZARLAR	Catalinawoldarsky Meneses And Leslie S. Greenberg
ÖZET	Bu çalışmanın amacı, kişilerarası affetme grup oturumlarında uygulanan içeriğin sonuçlarını incelemektir. Araştırma, çeşitli duygusal yaralanmalar (yakın bir ilişkilerdeki eşlerden birinin aşırı incinip kızmasına sebebiyet veren ve beklentileri engelleyen bir hatanın yapılması gibi) yaşayan 33 çifte 10-12 seanstan oluşan duygu odaklı çift terapi uygulaması ile yapılmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, 33 çiftin terapileri kaydedilen 205 video analizlerine dayanmaktadır. Oturumlarda şu 3 unsur üzerinde durulmuştur: ; a- inciten eşin mahcubiyetini ifade etmesi, b- incinen eşin itiraf eden mahcubiyeti anlayıp, kabul etmesi, c- incinen eşin affettiğini söylemesi. Ölçüm araçları olarak Enright Forgiveness Inventory, the Dyadic Adjustment Scale ve The Interpersonal Trust Scale kullanılmıştır.
16-MAKALENİN ADI	Forgiving You Is Hard, but Forgetting Seems Easy: Can Forgiveness Facilitate Forgetting? APA: Noreen, S., Bierman, R. N., & MacLeod, M. D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: can forgiveness facilitate forgetting?. <i>Psychological science</i> , 25(7), 1295-1302.
YAZARLAR	Saima Noreen, Raynette N. Bierman, and Malcolm D. MacLeod
ÖZET	Affetme, sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde, gereksiz çatışmaların önlenmesinde ve kişinin hayatında daha ileri gidebilme kabiliyetinde önemli bir rol oynamaktadır. Neden bazı insanlar affetmeyi ve unutmayı diğerlerine göre daha kolay yapıyor? Bu çalışmada affetme ve unutmaya arasındaki ilişki araştırılmıştır. İlk oturumda 30 katılımcı, bir dizi hayali olayda mağdur olduklarını ve hatalı kişiyi affetme konusunda kararsız olduklarını belirttiler. Çalışmanın sonucunda affedilen olayların daha çabuk unutulduğu gözlemlendi. Aksine, affedilmemiş olan olaylarda unutmaya daha az olmaktadır. Sonuç olarak, affetme ve hatırlama ile unutmaya arasında ilişki bulunmaktadır.
17-MAKALENİN ADI	Extension Of The Enright Forgiveness Inventory To Middle-Aged And Older Wives APA: DeCaporale-Ryan, L. N., Steffen, A. M., Marwit, S. J., & Meuser, T. M. (2013). Extension of the Enright Forgiveness Inventory to middle-aged and older wives. <i>Journal of Religion, Spirituality & Aging</i> , 25(4), 344-357.
YAZARLAR	Lauren N. DeCaporale-Ryan, Ann M. Steffen, Samuel J. Marwit & Thomas M. Meuser
ÖZET	Orta yaşlı ve yaşlı eşler arasındaki affetme yönelik sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Affetmek çok önemlidir çünkü geçmişte yapılan hataların sık sık hatırlanması, tekrar tekrar düşünmek kişinin iç huzurunu (Callaby, Coleman, & Mills, 2012) ve duygusal sağlığını tehlikeye atmaktadır. Bu çalışmada 67 kadına Enright Affetme Ölçeği (EFI) ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara EFI ile birlikte, dini baş etme, depresyon, öfke, kaygı ve evlilik doyumu ölçekleri de uygulanmıştır. EFI, sağlam psikometrik özellikler gösterdi. Affetme puanı, dini başa çıkma haricinde diğer tüm değişkenlerle anlamlı olmayan ve ters ilişkili bulunmuştur.
18-MAKALENİN ADI	Forgiveness Increases Meaning In Life APA: Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. <i>Social Psychological and Personality Science</i> , 6(1), 47-55.
YAZARLAR	Daryl R. Van Tongeren, Jeffrey D. Green, Joshua N. Hook, Don E. Davis, Jody L. Davis, And Marciana Ramos
ÖZET	Yakın ilişkiler yaşama anlam katan bir kaynaktır. Kişilerarası yapılan hatalar, yakın ilişkilerdeki bu anlam duygusunu bozabilir. Bu duygusal anlamı tekrar kazanmak ve ilişkilerini yeniden düzeltmek için affetme yol-yöntemlerini kullanabilir. Affetme ilişkileri düzeltmeye yardımcı olmakta ve böylece ilişkilerin duygusal anlamı üzerindeki olumlu etkileri sağlamaktadır. Çalışma 1 de 491 katılımcının bir hata sonrası affetme eğilimi ve affetme derecesinin yaşamdaki anlam ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik 210 çiftin 6 aylık boylamsal çalışmasının sonucunda, düzenli olarak eşini affeden eşlerin zamanla yaşamın anlamında artış olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, karşılıklı olarak hatalarını kabullenen çiftlerde affetme daha çabuk olur ve ilişkide kaybolan anlamı kazanmaları daha kolay gerçekleşmektedir. Bu sonuçlar, affetmenin, kişilerarası hatalardan sonra hayata dair anlam hissi yarattığına dair önemli bir kanıttır.
19-MAKALENİN ADI	Therapeutic Forgiveness: Developing A Model For Empowering Victims Of Sexual Abuse APA: Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. <i>Clinical Social Work Journal</i> , 33(2), 193-207.
YAZARLAR	Elaine Walton
ÖZET	Affetme, iyileşmeyi kolaylaştırdığı için terapi sürecinde işlevseldir ancak kişilerarası / ilişkisel veya bağımsız / kendisini geliştiren bir süreç için kavramsallaştırılmasına ilişkin tanım farklılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada affetme, hatalı olan kişinin özür dileme veya suçunu inkar etmeyle ilişkili olarak kişilerarası süreç için kavramsallaştırılmıştır. Yine de

	bağımsızdır. Özür dilemeyen veya özür dileyemeyecek durumda olan kabahatli kişilerin mağdur ettikleri kişileri iyileştirmeye yönelik geliştirilen bir model tanımlanmıştır. Bu uygulama ile mağdur olan kişi yaşadığı mağduriyetin üstesinden kendine kendine gelmeyi başarabilir.
20- MAKALENİN ADI	Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students APA: Wilks, D. C., Neto, F., & Mavroveli, S. (2015). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. <i>South African Journal of Psychology, 45</i> (1), 93-101.
YAZARLAR	Daniela C Wilks, Felix Neto and Stella Mavroveli
ÖZET	Duygusal zeka, affedici olma ve minnettarlık duygusu psikolojik ve sosyal(toplumsal) iyi oluş için oldukça önem arz etmektedir. Bu çalışmada, ilk kez duygusal zeka, affetme ve minnettarlık duygularını birleştiren Cape Verdeli ve Portekizli kişilerin duygusal ve davranışsal eğilim profili incelenmiştir. Örnekleme 327 katılımcıdan oluşmaktadır; bunlardan 119'u Cape Verdean, 208'i Portekizlidir. Sonuçlar, Cape Verdeanlı katılımcıların Portekizli katılımcılara kıyasla, duygusal zeka, affetme isteği ve minnettarlık duygusu daha yüksek bulunmuştur. Uzun süren kırgınlıkta Cape Verde'lerin Portekizlilerden daha düşük olduğu görülmüştür. Genel olarak veriler, incelenen üç yapı arasında kültürel farklılıkların var olabileceğini göstermektedir.
21- MAKALENİN ADI	Transforming Or Restraining Rumination: The Impact Of Compassionate Reappraisal Versus Emotion Suppression On Empathy, Forgiveness, And Affective Psychophysiology APA: Witvliet, C. V., Hofelich Mohr, A. J., Hinman, N. G., & Knoll, R. W. (2015). Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. <i>The Journal of Positive Psychology, 10</i> (3), 248-261.
YAZARLAR	Charlotte Vanoyen Witvliet, Alicia J. Hofelich Mohr, Nova G. Hinman And Ross W. Knoll
ÖZET	Merhamet duygusunu yeniden gözden geçirme, yeniden sağlamaya çalışma ve duyguları gizleme, hakim olma çalışması ile mağdur olan kişiler geçmişte kişiler arasında yaşadıkları kabahat olayını tekrar tekrar düşünme ve tazelenen olumsuz duygularıyla başa çıkma tepkileri araştırılmıştır. Örnekleme 32 kadın, 32 erkek olmak üzere 64 kişiden oluşmaktadır. Her iki strateji türü için, başa çıkma ve hatayı tekrar tekrar hatırlama, negatif duygunun derecelendirmelerini düşürdüğü, olumsuz duygu dili kullanımını azalttığı ve kaç kasındaki gerilimi azalttığı tespit edilmiştir. Sadece merhametli yeniden gözden geçirme, yeniden sağlamaya çalışmasında da (hatayı tekrar tekrar düşünmeye karşı) hatalı kişiye karşı daha fazla empati yapabilmesine ve duygusal affedebilmesine neden oldu. İlk başa çıkma denemesinin empati derecelendirmesi, son ruminasyon denemesindeki empati dereceleri arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Merhametli yeniden sağlama stratejisi çalışmasının sonunda katılımcılar ruminasyon yaptıklarında empati duygusunun arttığı görülmüştür. Merhameti yeniden sağlama çalışmasıyla katılımcılar hatayı tekrar tekrar düşünmelerine rağmen duygularına hakim olmada daha pozitif bir dil ile başa çıkmayı sağlamışlar.
22- MAKALENİN ADI	Forgiveness, Adjustment To Divorce And Support From The Former Spouse In Spain APA: Yármoz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. <i>Journal of Child and Family Studies, 24</i> (2), 289-297.
YAZARLAR	Sagrario Ya'Rnoz-Yaben
ÖZET	Bu çalışmada boşanmış 223 ebeveyn örnekleminde, eski eşin affedilmesi, boşanma ve eski eşten aldığı destek arasındaki ilişki araştırılmıştır. Boşanmadan sonra kişisel ve içeriksel değişkenler olan eğitim, gelir, çocuk sayısı ve geçen zamanın affetme ile ilişkili incelenmiştir. Analiz sonuçlarında, boşanma durumuna uyum sağlayabilmenin affedici olmanın esas belirtisi olmakla birlikte eşlerin eğitim düzeyi ve geçen zamanda affetmeyi kolaylaştırmaktadır. Boşanmaya uyum sağlama ve affetmede eski eşten alınan desteğin faydası olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan elde edilen veriler: (a) boşanmaya daha kolay uyum sağlamış ve daha eğitilmiş ebeveynlerin uyum gücü çekenlere göre daha affedici oldukları, (b) affedici ebeveynlerin eski eşlerinden alınan işbirliği ve desteği daha iyi anladıkları; ya da eski eşlerinden daha fazla destek alan ebeveynler onları daha affetmeye daha hazır oldukları ve (c) boşanma durumuna kolay uyum sağlama için hem affetme hem de eski eşten alınan destek ana faktör olmaktadır.
23- MAKALENİN ADI	The Unburdening Effects Of Forgiveness: Effects On Slant Perception And Jumping Height APA: Zheng, X., Fehr, R., Tai, K., Narayanan, J., & Gelfand, M. J. (2015). The unburdening effects of forgiveness: Effects on slant perception and jumping height. <i>Social Psychological and Personality Science, 6</i> (4), 431-438.
YAZARLAR	Xue Zheng, Ryan Fehr, Kenneth Tai, Jayanth Narayanan, And Michele J. Gelfand
ÖZET	Yapılan araştırmalar, yaşanan bir çatışmanın ardından affedebilmenin, mağdur olan kişilerin

	mutluluğunu artırdığını ve hatalı kişi ile mağdur olan kişi arasındaki ilişki ve etkileşimin geliştirdiğini göstermektedir. Affetmenin mağdur olan kişilerin fiziksel alguları ve davranışları üzerinde de etkileri olduğu görülmektedir. Metaforik olarak affetmemek kişi için bir yüküdür; affetme isteği olan kişilerin bunun aslında çok da zor olmadığını ve yüksek atlama sporu gibi kanıtlar sunarak, yollar gösterilmesi mağdur olan kişilere çatışmanın etkileri olan olumsuz duygularını aşmalarına yardımcı olabilmektedir.
--	--

AFFETME İLE İLGİLİ YAPILAN DOKTORA TEZLERİ

TEZİN ADI	Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi APA: Karakaş, A. C. (2014). Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko eğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sakarya.
TEZİN YILI	Ekim 2014
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Deneysel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi-Felesefe Din Bilimleri-Din Psikolojisi
DANIŞMAN	Doç. Dr. Mustafa KOÇ
YAZAR	Ahmet Canan KARAKAŞ
AMAÇ	Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko eğitim Programının “Affetme Esnekliği” Kazandırma, “Empati” ve “Stresle Baş Etme” üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmaktır.
ÖRNEKLEM	Sakarya merkez ilçelerinde yaşayan vatandaşlardan oranlı örneklem metoduyla 401 katılımcı
BULGULAR	Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre “Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko eğitim Programı” uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırma bağımsız değişken (Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko eğitim programı) ile bağımlı değişkenler (Dini Başa Çıkma, Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel MODELle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma puan düzeyleri düşük olan 10 deney grubu, 10 kontrol grubu üyesi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Affetme Esnekliği Ölçeği, Din Başa Çıkma Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna on haftalık Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko eğitim programı oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.
TEZİN ADI	Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi APA: Bugay, A. (2010). Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	Ekim 2010,
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
DANIŞMAN	Prof. Dr. Ayhan Demir

YAZAR	Aslı Bugay
AMAÇ	Bu çalışmanın amacı, Hall ve Fincham'ın kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilissel (kontrol odağı, ruminasyon ve baskalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranıssal (telafi edici davranıslar) değişenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemektir.
ÖRNEKLEM	Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin 5 fakültesinde okumakta olan 815 (445 kız, 370 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.
BULGULAR	Araştırmada önerilen model YEM analizi sonucuna göre uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ortaya çıkmıştır; ancak model bütün olarak doğrulanmamıştır. Modeldeki anlamlı olmayan ya da çalışmayan üç yol modelden silinerek, yeni bir model elde edilmiş ve tekrar test edilmiştir. Yeni elde edilen modele ilişkin olarak ikinci kez yapılan YEM analizi, ikinci modelin veriye daha iyi uyum sağladığını göstermiştir. Sosyo-bilissel, duygusal ve davranıssal değişkenler kendini affetmedeki toplam varyansın % 32'sini açıklamaktadır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Baskalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği- Kısa Form ve Demografik Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sosyo-bilissel (baskalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve iç-dış kontrol odağı), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranıssal (telafi edici davranıslar) değişkenlerin kendini affetme düzeyini ne ölçüde açıkladığını görmek ve önerilen modeli test etmek amacıyla ile Yapısal Esitlik Modeli (YEM) analizi uygulanmıştır.
TEZİN ADI	Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme Ve Dindarlık İlişkisi APA: Şentepe, A. (2016). Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Felsefe Din Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi-Felsefe Din Bilimleri-Din Psikolojisi
DANIŞMAN	Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu
YAZAR	Ayşe Şentepe
AMAÇ	Bu araştırma, affetme, ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi'nde lisans öğrenimi görmekte olan toplam 1092 öğrenci (398 erkek ve 694 kadın) oluşturmaktadır.
BULGULAR	Elde edilen bulgulara göre affetme, ruh sağlığı ve dindarlık ile demografik değişkenler arasında anlamlılık derecesine ulaşan bazı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, affetme ile alçakgönüllülük arasında pozitif ilişkiler tespit edilmişken; gurur ile negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre; dindarlık-affetme, affetme-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca dindarlığın affetmeyi; affetme ve dindarlığın ruh sağlığını anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Özellikle kendini affetme boyutunun, ruh sağlığını en yüksek derecede yordadığı bulgulanmıştır. Veri toplama araçları ve analiz yöntemi ile bu araştırma sonunda, ruh sağlığı, affetme ve dindarlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Anket, öğrencilere 2014-2015 eğitim-öğretim yılının güz döneminde sınıflarında uygulanmıştır. Araştırmada, demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, gelir algısı, sosyal çevre, fakülte, sınıf düzeyi) belirlemek için Kişisel Bilgi Formu; affetme eğilimini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği, ruh sağlığını ölçmek için Kısa Symptom Envanteri ve son olarak dindarlığı ölçmek için ise Dindarlık Ölçeği ve Dinsel Eğilim Ölçeği

	kullanılmıştır. Ayrıca ankete, birer soruluk Tanrı tarafından affedildiğine inanma, Alçakgönüllülük ve Gurur eğilimi soruları eklenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20.00 paket programı kullanılmıştır. Bulguların analizinde t-testi, ANOVA, Pearson Korelasyon katsayıları ve regresyon analizinden faydalanılmıştır.
TEZİN ADI	Transpersonel Psikolojide Affetmek APA: Khırı Zad, B. (2017). Transpersonel Psikolojide Affetmek. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
TEZİN YILI	2017
TEZİN TÜRÜ	Doktora
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Ankara Üniversitesi - Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı / Din Psikolojisi Bilim
DANIŞMAN	Prof. Dr. Öznur Özdoğan
YAZAR	Babak Khırı Zad
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı Tanrı algısı, affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş ve eğitim seviyeleri değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir.
ÖRNEKLEM	Katılımcıların %48,8'i kadın, %51,2'si erkektir. Toplam 1312 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir.
BULGULAR	Tanrı algısı ölçeği ile psikolojik iyi olma ölçeği arasında pozitif yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre lise mezunlarının lisans ve lisansüstü mezunlarına göre ölç almaya daha eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca lisans ve lisansüstü mezunlarının lise mezunlarına göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet bakımından sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların erkeklere göre Tanrı algısı, psikolojik iyi olma ve iyimserlik bakımından verdikleri cevapların ortalamaları anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki insanların cinsiyet, yaş ve eğitim seviyesi hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu' dur. İnsanların affedicilik düzeyini saptamak için Ali Ayten tarafından hazırlanmış olan anket ve ayrıca Özlem Güler tarafından hazırlanmış olan Tanrı Algısı Ölçeği (TA) ve son olarak da psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için (Ruff, 1989) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 23 ve IBM SPSS AMOS 23 programlarına aktarılarak tamamlanmıştır.
TEZİN ADI	Öznel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Kendini Affetme, Öz-Duyarlılık, Öznel Yaşam Enerjisi Ve Mutluluğa Yönelim APA: Cuğ, F. D. (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being. Doctoral dissertation, Doctoral Dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
TEZİN YILI	Mart 2015
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
DANIŞMAN	Prof. Dr. Esin TEZER
YAZAR	Fevziye Dolunay Cuğ
AMAÇ	Üniversite öğrencilerinin kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünü test etmektir.
ÖRNEKLEM	Çalışmanın örnekleme, Türkiye'deki bir üniversitesi'nin beş fakültesinde öğrenim gören 820 öğrenci

BULGULAR	Sonuçlar, öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğunu; öznel iyi oluşu yordayan kendini affetme, öz-duyarlılık ve öznel yaşam enerjisine anlam yöneliminin aracılık ettiğini ancak keyif yöneliminin aracılık etmediğini göstermiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Öznel Yaşam Enerjisi Ölçeği, Mutluluk Yönelimi Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Öznel Yaşam Enerjisi Ölçeği ve Mutluluk Yönelimi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları iki farklı pilot uygulama yapılmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli analiz sonuçlarına göre, önerilen model öznel iyi oluşun toplam varyansının % 76'sını açıklamaktadır. Bu çalışmanın bulgularının uygulamacılar ve araştırmacılar için üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine katkı yapmalarına yardım edebilecek kişisel özellikleri anlamada önemli çıkarımları olabileceği düşünülmektedir.
TEZİN ADI	Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerindeki Etkisi APA: Eker, H. (2017). Affetme Esnekliği Kazandırma Amaçlı Bilişsel Davranışçı Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Ergenlerdeki Umutsuzluk Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sakarya.
TEZİN YILI	2017
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Deneysel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Ali Haydar Şar
YAZAR	Halime Eker
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemektir.
ÖRNEKLEM	İstanbul ili Bağcılar ilçesinde bulunan bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri arasından yansız olarak seçilmiş 24 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.
BULGULAR	Araştırma bulgularına göre, araştırmanın değişkenlerini oluşturan affetme esnekliği ve umutsuzluk değişkenlerinin tümü için müdahale X zaman etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden alınan sonuçlar, affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin 60 günlük izleme süreci sonunda da kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırma deneklerinin seçimi için Affetme Esnekliği Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Affetme Esnekliği Ölçeğinden ortalamasının altında ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalamasının üzerinde puan alan 44 öğrenci arasından kura çekilerek araştırma gruplarına (deney $n=12$, kontrol $n=12$) seçkisiz atama yapılmıştır. Grupların oluşturulmasından sonra deney grubu için 12 oturumdan oluşan uygulama başlatılmıştır. Deney grubuna affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön test/son test/izleme testi) split plot deseni kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere Affetme Esnekliği Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği oturumlar başlamadan hemen önce, oturumlar tamamlandığında ve oturumlar tamamlandıktan 60 gün sonra olmak üzere farklı zaman aralıklarında üç kez uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü

	varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Üç ölçümden (ön test son test ve izleme testi) elde edilen veriler SPSS 16 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması APA: Aslan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Suçluluk Utanç Ve Affetmeyi Yordaması. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
TEZİN YILI	2017
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bilim Dalı
DANIŞMAN	Prof. Dr. Şahin Kesici
YAZAR	Mehmet Aslan
AMAÇ	üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile onların, suçluluk, utanç ve affedicilikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.
ÖRNEKLEM	Bu araştırmanın çalışma grubunu, eğitim fakültesinde öğrenim gören lisan öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 282'si (%63.7) kız, 161'i (%36.3) da erkek olmak üzere, toplam 443 öğrenciden oluşmaktadır
BULGULAR	Bu araştırmayla elde edilen sonuçlara göre; erken dönem uyumsuz şemalar ile suçluluk duygusu arasında yüksek ve orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile utanç duygusu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile gurur arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler, erken dönem uyumsuz şemalar ile affetme (kendini, diğerlerini ve durumu) arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Young Şema Ölçeği kısa form (YŞÖ-KF3) - Erken dönem uyumsuz şemalar Ölçeği", "Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği" ve "Heartland Affetme Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarının suçluluk, utanç, gurur ve affediciliklerinin (Kendini, diğerleri ve durumu), tutumlarına ilişkin varyansının ne kadarını yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizinin, stepwise tekniği uygulanmıştır.
TEZİN ADI *	Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi APA:
TEZİN YILI	Kasım 2012
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSSEL İLİŞKİSEL)	Deneysel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç.Dr. Mustafa Koç
YAZAR	Mehmet Çardak
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır.
ÖRNEKLEM	Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören birinci sınıftan 6 ikinci

	sınıftan 6 üçüncü sınıftan 8 ve dördüncü sınıftan 10 kişi olmak üzere toplam 30 öğrenci belirlenmiştir. Tesadüfî olarak grup ikiye bölünmüştür. Hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına tesadüfî olarak karar verilmiştir.
BULGULAR	Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen bulgular “Çok Değişkenli Varyans Analizi” MODELİyle incelenmiş ve dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından deney ve kontrol grupları arasında ölçümler boyunca istatistiksel olarak deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Öğrenciler fakültedeki dokuz ayrı bölümden seçilmiştir. Sosyal Bilgiler Eğitimi, Okul Öncesi Eğitimi, Fen Bilgisi Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Zihin Engelliler Eğitimi, Türkçe Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve İlköğretim Matematik Eğitimi Programlarında öğrenim görmektedir. Dört bağımlı değişkenden hepsi, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür (Heartland Affedicilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öfke Kontrol Ölçeği). Bu beş ölçek deney ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 10 oturumluk affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten sonra verilmiştir. İzleme ölçümü dört ölçek için de deneysel uygulamanın bitiminden üç ay sonra alınmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık Ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma APA: Satıcı, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma [Forgiveness, venge ance, social connectedness and subjective well-being of university students: A study on examining different structural models]. Unpublished doctoral dissertation.
TEZİN YILI	Mayıs 2016
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan-Çapan (İkinci Danışman: Prof. Dr. Gürhan Can)
YAZAR	Seydi Ahmet Satıcı
AMAÇ	Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.
ÖRNEKLEM	Çalışma Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 779 [489'u(%62.8) kadın ve 290'ı(%37.2) erkek, Yaşarajı = 17-34, Yaşort = 20.67, Yaşss = 1.94] öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.
BULGULAR	Yapısal eşitlik modeli sonrasında, sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikamları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu belirten modelin en iyi yapısal model olduğu saptanmıştır. Alternatif modellerde ise üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı modelin de kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Bootstrapping işlemi sonrasında da dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucu görülmüştür.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Ölçme aracı olarak; Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İntikam Ölçeği ve Sosyal Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın verileri yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Bulgular ilgili alanyazında tartışılmış ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.
TEZİN ADI	Evlilik Dışı İlişkinin Aldatılan Eş Üstündeki Travmatik Etkilerinin

	Belirleyicileri: Baş Etme Stratejileri, Kaynaklar, Ve Affetme APA: Özgün, S. (2010). Evlilik Dışı İlişkinin Aldatılan Eş Üstündeki Travmatik Etkilerinin Belirleyicileri: Baş Etme Stratejileri, Kaynaklar, Ve Affetme. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	Temmuz 2010
TEZİN TÜRÜ	Doktora tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
DANIŞMAN	Prof. Dr. Hürol Fıfıloğlu
YAZAR	Serkan Özgün
AMAÇ	Bu çalışmanın amacı, evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerini araştırmak ve TSSB düzeyinin yordayıcılarını (baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme) belirlemektir.
ÖRNEKLEM	Çalışmanın katılımcıları, eşlerinin evlilik dışı ilişkileri ortaya çıktıktan sonra evliliğine devam eden 189 kadından oluşmaktadır.
BULGULAR	Çalışmanın sonuçlarının gösterdiği bulgular: Baş etme stratejisi; problem-odaklı grup, duygu-odaklı gruba göre daha düşük TSSB semptomu sergilemektedir, Kaynaklar; kaynaklarında kayıp yaşayan grup, artış yaşayan gruba göre daha yüksek düzeyde TSSB semptomları göstermektedir, ve Affetme; Affetme düzeyi açısından birinci evrede (etki) olan grup, en yüksek düzeyde TSSB gösterirken, üçüncü evrede (iyileşme) olan grup en düşük oranı sergilemiştir. Bunun dışında, TSSB'nin yordayıcılarını belirlemek için yapılan regresyon analizleri duygu-odaklı başetme, problem-odaklı başetme, kaynak artışı ve birinci evreyi göstermiştir. Bu değişkenler toplam varyansın %46"sını açıklamaktadır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bu çalışmada evlilik dışı ilişki, "tamamen cinsel" boyuttan "tamamen duygusal" boyuta uzanan altılı dereceye sahip tek soruluk ölçek ile değerlendirilmiştir. Yine bu çalışmanın ölçüm araçları: Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Kaynakların Korunumu Ölçeği ve geçerlik-güvenirlilik analizleri bu çalışma için yapılan Affetme Ölçeği. Her ne kadar "evlilik dışı ilişki" DSM-IV"ün travmatik olay kriterleri ile uyumlu olmasa da, bu çalışmanın sonuçları katılımcıların % 34.4"ünün TSSB kriterlerinin tamamını karşıladığını göstermiştir. Daha detaylı biçimde katılımcıların tamamladığı kriterler: 50.7% A (stressör), 97.9% B (zorlayıcı hatırlamalar), 85.2% C (kaçınma/küntlük), 91.0% D (aşırı uyarılmışlık), 93.1% E (devamlılık), 85.7% F (işlevsellik etkisi).
TEZİN ADI	Türkiye Ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması APA: Saeighi Mameghani, S. (2017). Türkiye Ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
TEZİN YILI	2017
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel, Karşılaştırmalı
ÜNİVERSİTE	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Ercümen ERSANLI
YAZAR	Shiva SAEİGHİ MAMEGHANI
AMAÇ	Bu çalışmada, Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlerden (cinsiyet, yaş, medeni durum ve devam ettiği program) açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada

	Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.
ÖRNEKLEM	Araştırmaya, Türkiye'den Hacettepe ve Ondokuz Mayıs ve İran'dan Tahran ve Tabriz Üniversitelerinde eğitim görmekte olan yaşları 18-23 arasında değişen toplam 1234 (797 kadın/ 437erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır.
BULGULAR	Analiz sonuçlarına göre Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve tolerans düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Affetme düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durum değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma görünmemektedir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmaya, Türkiye'den Hacettepe ve Ondokuz Mayıs ve İran'dan Tahran ve Tabriz Üniversitelerinde eğitim görmekte olan yaşları 18-23 arasında değişen toplam 1234 (797 kadın/ 437erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Tolerans Ölçeği (TÖ) ve Heartland Affetme Ölçeği (HFS) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.
TEZİN ADI	Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği APA: Çolak, T. S. (2014). Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği. Doktora tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
TEZİN YILI	Haziran 2014
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Deneysel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Mustafa Koç
YAZAR	Tuğba Seda Çolak
AMAÇ	Bu çalışmanın temel amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini test etmektir.
ÖRNEKLEM	Araştırma Affetme Esnekliği düzeyi düşük olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 24 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına yine tesadüfi şekilde belirlenmiştir.
BULGULAR	Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada veriler araştırmacı tarafından geliştirilen Affetme Esnekliği Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi APA: Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi . Konya.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Doktora Tezi
MODEL	İlişkisel

(DENEYSEL İLİŞKİSEL)	
ÜNİVERSİTE	Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Prof. Dr. Coşkun Arslan
YAZAR	Tuncay Oral
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesidir.
ÖRNEKLEM	Çalışmanın örneklemini tesadüfî küme örnekleme MODELiyle seçilen Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden 840 üniversite öğrencisi (460 kız, 380 erkek) oluşturmaktadır.
BULGULAR	Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırma kapsamında affetme Heartland Affetme Ölçeği, öz-anlayış Öz-Anlayış Ölçeği, ruminasyon Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, kişilik özellikleri ise Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırmada affetme açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığı t-testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ve kişilik özelliklerinin affetme üzerindeki yordama gücünü öğrenmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

AFFETME İLE İLGİLİ YAPILAN YÜKSEKLİSANS TEZLERİ

TEZİN ADI	İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin yıldırma (mobbing) yaşama düzeylerinin affetmek ve örgütsel sessizlik açısından incelenmesi APA: Özkan, A. (2016). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin yıldırma (mobbing) yaşama düzeylerinin affetmek ve örgütsel sessizlik açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Gazi Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Asım Özdemir
YAZAR	Abdulkerim Özkan
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin algılarına göre, öğretmenlerin yaşadıkları yıldırma ile affetme ve örgütsel sessizlik davranışları arasındaki ilişkiyi saptamaktır.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın evrenini Ankara ili Yenimahalle ilçesindeki 8 eğitim bölgesinin sınırları içerisinde bulunan 87 ilköğretim kurumunda görev yapan 3335 öğretmen oluşturmaktadır. Örneklem çok aşamalı örnekleme i ile belirlenmiştir.
BULGULAR	Araştırma sonucuna göre, öğretmenler nadiren yıldırmaya maruz kalmakta; affetme davranışı ve örgütsel sessizlik davranışı orta düzeyde gerçekleşmektedir. Öğretmen algılarına göre affetme davranışında en yüksek düzey başkasını affetme boyutunda gerçekleşmektedir. Öğretmen algılarına göre örgütsel sessizlik davranışında en yüksek düzeyde okul yöneticisi boyutunda gerçekleşmektedir. Öğretmenlerin yıldırma yaşama düzeyleri ile başkasını affetme, izolasyon ve sessizliğin kaynağı boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre yapılan analiz sonuçlarında;

	öğretmenlerin yıldırma yaşama düzeyleri cinsiyet ve branş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre yıldırma yaşama düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğretmenlerin cinsiyet ve branş değişkenine göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğretmenlerin eğitim durumu ve branş değişkenine göre örgütsel sessizlik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ancak, öğretmenlerin yaş, medeni durum ve cinsiyet değişkenlerine göre örgütsel sessizlik düzeyleri anlamlı farklılaşmamaktadır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. Araştırma modelinde, biri bağımsız (yıldırma), ikisi bağımlı (affetme ve örgütsel sessizlik davranışı) olmak üzere üç değişken bulunmaktadır. Örneklem çok aşamalı örnekleme i ile belirlenmiştir. Birinci aşamada tabakalı örnekleme i; ikinci aşamada basit seçkisiz örnekleme i kullanılmıştır. Örneklem için belirlenen bölgede bulunan 16 okuldaki 857 öğretmenden, 357 öğretmene ulaşılmıştır. Ancak 6 anket, analiz öncesi veri tarama aşamasında çıkartılmış, geriye kalan 351 anket ile analizler yapılmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak, Negatif Davranışlar Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Örgütsel Sessizlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 ve LISREL 8.5 istatistik paket programları kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Bilişsel Çarpıtmalar, Empati Ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi APA: Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	Haziran, 2014
TEZİN TÜRÜ	Yükselisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. İlhan YALÇIN
YAZAR	Aslı Aşçıoğlu Önal
AMAÇ	Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ise araştırmanın bir diğer amacıdır.
ÖRNEKLEM	2012-2013 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi, Dicle Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 527 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.
BULGULAR	Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda; katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği kısa formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini ve başkalarını affetme alt ölçek puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutları ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin alt boyutları ile Ruminasyon Ölçeği kısa

	formu toplam puanlarının birlikte, başkalarını ve kendini affetme toplam puanlarını yordama gücü ise aşamalı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.
TEZİN ADI	George Eliot'ın Sins Of Clerical Life Ve Adam Bede Adlı Romanlarında Affetmenin Dönüştürücü Potansiyeli APA:
TEZİN YILI	2010
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Çankaya Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İngiliz Dili Ve Edebiyatı Anabilim Dalı / İngiliz Dili Ve Edebiyatı Bilim Dalı
DANIŞMAN	Dr. Catherine Coussens
YAZAR	Behiye Coşkun
AMAÇ	
ÖRNEKLEM	
BULGULAR	
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bu tez, onun ilk eserleri olan Scenes Of Clerical Life ve Adam Bede'de hristiyan temaları nasıl kullandığını göstermektedir. Özellikle affetmenin kurtarıcı rolü üzerine yoğunlaşmıştır. Eliot insanların kendilerini veya birbirlerini affetmelerinde dinin önemli rolünü vurgulamaktadır. Eliot eserlerinde Feuerbach'ın ahlaki gelişim kuramının ben merkezli tarflı bakış açısından ,tarafsız daha geniş bir bakış açısına geçmek olduğu konusundaki görüşünü dile getirmektedir.
TEZİN ADI	Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi APA: Küçüker, D. (2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doymu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Pamukkale Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Prof. Dr. Erdinç Duru
YAZAR	Deniz Küçüker
AMAÇ	Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doymaları ile olan ilişkisinde affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin olası rollerini araştırmaktır.
ÖRNEKLEM	Araştırma grubunu, Türkiye'deki Pamukkale Üniversitesi'nin dört fakültesinde öğrenim gören 895 öğrenci oluşturmaktadır.
BULGULAR	Yapısal Eşitlik Modeli analiz sonuçlarına göre Model-1'in veriye mükemmel uyum gösterdiği, Model 2'nin ise veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Model-1'in yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre affetme ve bilişsel esnekliğin; Model-2'de ise affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doymu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Yaşam Doymu Ölçeği uygulanmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler

	APA: Halisdemir, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
TEZİN YILI	Şubat, 2013
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel-Betimsel
ÜNİVERSİTE	Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Şerife IŞIK TERZİ
YAZAR	Derya HALİSDEMİR
AMAÇ	Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı) psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.
ÖRNEKLEM	Çalışma grubu; 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nin Hukuk Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakülteleri'nde öğrenim gören 185 kız, 162 erkek olmak üzere toplam 347 öğrenciden oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırma sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Bulgular, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu", kendini affetme düzeylerini belirlemek için "Hearland Affetme Ölçeği"nin Kendini Affetme alt ölçeği, geçmişe yönelik anne kabul red algılarını belirlemek için "Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Formu" ve demografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi, İlişkisiz Örneklemeler için t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Kruskal Wallis Testi, Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Evli Kadın Ve Erkeklerde Aldatmanın Tipi-Affetme, Pozitif Duygu-Affetme Ve Baş Etme-Affetme İlişkilerinde Evlilik Doyumunun Aracı Rolü APA: Duman Temel, E. (2013). Evli Kadın Ve Erkeklerde Aldatmanın Tipi-Affetme, Pozitif Duygu-Affetme Ve Baş Etme-Affetme İlişkilerinde Evlilik Doyumunun Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	2013
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu
YAZAR	Emine Duman Temel
AMAÇ	Bu çalışmanın amacı aldatma tipi-affetme, olumlu duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolünü araştırmaktır. Ayrıca, çalışma öngörülen ilişkilerde cinsiyet farklılığını da araştırmaktadır.
ÖRNEKLEM	122 evli kişi
BULGULAR	Sonuçlara göre, evlilik doyumu, olumlu duygu- affetme ve duygu odaklı baş

	etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynarken, aldatma tipi-affetme ve problem odaklı başa etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynamamıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Demografik Bilgi Formu, Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği, Çiftler Uyum Ölçeği ve Başaçıkma Yolları Ölçeği uygulanmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları İstismar İle İlişki Doyumu, Affetme Ve Kıskançlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi APA: Tunç, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları İstismar İle İlişki Doyumu, Affetme Ve Kıskançlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
TEZİN YILI	2015
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Sefa Bulut
YAZAR	Emine Tunç
AMAÇ	Bu araştırma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırma grubu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde öğrenim gören 236 kız, 99 erkek olmak üzere toplam 335 öğrenciden oluşmaktadır.
BULGULAR	Yapılan analizler sonucunda ilişki doyumu ve affetmenin alt boyutlarından durumu affetme ile istismar arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Fakat kıskançlık ve affetmenin alt boyutlarından kendini affetme ve başkasını affetme düzeyleri ile istismar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin istismar yaşantıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterirken yaş, sosyo-ekonomik düzey ve ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada "Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği", "İlişki İstikrarı Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği", "Romantik Kıskançlık Ölçeği" ve demografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

TEZİN ADI	Dehşet yönetimi ve toplum yanlısı değerler: Ölümlülük farkındalığı yalnızca iç grup üyelerimizi mi affetmemizi kolaylaştırır? APA: Yücel, E. (2015). Dehşet yönetimi ve toplum yanlısı değerler: Ölümlülük farkındalığı yalnızca iç grup üyelerimizi mi affetmemizi kolaylaştırır? Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	2015
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	
ÜNİVERSİTE	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı
DANIŞMAN	PROF. DR. BİLAL SAMBUR

YAZAR	EMİNE YÜCEL
AMAÇ	Bu çalışmanın temel amacı, gruplar-arası ilişkilerde affetme ve cezalandırmanın altında yatan varoluşsal güdüleri incelemektir. Ayrıca, öz-aşkınlık ve özgenişletim değerleri ile sosyal baskınlık yöneliminin (SBY), ahlaki yargılama sürecine etkileri de ele alınmıştır.
ÖRNEKLEM	
BULGULAR	
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	2 (ölümlülük farkındalığı; kontrol koşulu) X 2 (failin grup kimliği: iç-grup üyesi; dış-grup üyesi) faktöriyel MANCOVA analizi ve sonrasında yürütülen iki ayrı ANCOVA analizi; failin grup aidiyetinin temel etkisini ortaya çıkarmıştır. Failin dış-grup üyesi (Suriye uyruklu M. H.) olduğu koşulla karşılaştırıldığında, katılımcılar iç-grup üyesi faille (Türk vatandaşı M. H.) karşı daha az affedici olmuşlar ve onun için daha ağır bir cezayı uygun görmüşlerdir. Beklenenin aksine, ölümlülük farkındalığı; hatalı bir iç-grup üyesine daha fazla hoşgörü gösterilmesine sebep olmamıştır. Özgenişletim puanlarının yüksekliği, daha düşük affetme puanlarını yordamıştır. Ayrıca, suçlu için uygun görülen cezanın ağırlığı, öz-aşkınlık puanları tarafından negatif yönde yordanırken, özgenişletim puanları tarafından pozitif yönde yordanmıştır.
TEZİN ADI	Eşlerin Suçu Affetmesi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi APA: Ezerçe, E. (2016). Eşlerin Suçu Affetmesi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	İstanbul Gelişim Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney
YAZAR	Erkan Ezerçe
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, eşlerindeki suç affetmenin yaşam doyumunu arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı; bu iki değişkenin yaş, cinsiyet, evlilik yılı, anne-baba tutumları, algılanan gelir düzeyi, eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.
ÖRNEKLEM	Araştırmaya 320 evli birey katılmıştır.
BULGULAR	Veriler; Pearson Korelasyon Analizi, ANOVA ve t testi kullanılarak SPSS 11,5 programı ile analiz edilmiştir. Eşindeki suç affetmek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna bağlı olarak eşini affeden bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Evlilikte suç affetme ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ebeveyn tutumları, algılanan gelir düzeyi ve evlilik yılı arasında ilişki tespit edilememiştir. Yaşam doyumunu ile cinsiyet, yaş grupları ve ebeveyn tutumları arasında ilişki tespit edilemezken; eğitimin, algılanan gelir durumu ve evlilik süresinin aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Çalışmaya katılanların 160'ı kadın ve 160'ı erkektir(katılımcılar birbirleriyle evli değildirler). Katılımcıların yaş ortalaması 38.40'dır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği 10 madde, Yaşam Doyum Ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır.
TEZİN ADI	Engellilerde “Affetme” Ve “Yaşam Kalite” Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi APA: Tüccar, E. (2015). Engellilerde “Affetme” Ve “Yaşam Kalite” Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
TEZİN YILI	Mayıs – 2015
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans Tezi

MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Niğantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Ali Haydar Şar
YAZAR	Esin TÜCCAR
AMAÇ	Bu çalışmada engellilerin “Yaşam Kaliteleri” ve “Affetme” düzeylerini, cinsiyet, engel türü, eğitim durumu, engel derecesi ve çalışma durumu değişkenlerine göre incelenmiştir.
ÖRNEKLEM	tesadüfi örnekleme iyle farklı engelli türleri arasından seçilen İstanbul ilindeki 300 engelli bireyden oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; engel türüne göre, ortopedik engellilerin, “Affetme” puanları diğer engel gruplarına göre düşük bulunurken, süregelen engellilerin, “Yaşam Kalite” puanları da, diğer engel gruplarına göre daha düşük bulunmuştur. Engellilerin, eğitim düzeyleri ve çalışma durumlarına göre “Yaşam Kaliteleri” artmakta, fakat “Affetme” davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yetilerini çeşitli derecelerde kaybetmiş, normal yaşamın gereklerine uyamayan, günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri olan korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmeti alan kişilere engelli denilmektedir. Araştırmada veri toplamak amacıyla; “Heartland Affetme Ölçeği” ve “Yaşam Kalite Ölçeği” uygulanmıştır.
TEZİN ADI	Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık Ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi APA: Asıcı, E. (2013). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
TEZİN YILI	2013
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı
DANIŞMAN	Prof. Dr. Rengin KARACA
YAZAR	Esra ASICI
AMAÇ	Bu çalışmada öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca sosyodemografik özelliklere göre affetme ve öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi’nde okumakta olan öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 269’u kadın, 131’i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır.
	Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca affetme ölçeğinin alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaş, eğitim alanı, mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaştığı saptanmıştır. Cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı,

	<p>anne baba eğitim düzeyi, anne baba meslek durumu, algıladığı anne tutumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş, sınıf, mutluluk durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaştığı saptanmıştır. Ancak cinsiyet, eğitim alanı, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne baba eğitim durumu, anne baba meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım almaya göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları farklılaşmamaktadır.</p> <p>Bulgular cinsiyet, eğitim alanı, sınıf, mutluluk durumu, anne eğitim durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak yaş, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, baba eğitim durumu, anne ve bebe meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşmadığı saptanmıştır.</p>
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	<p>Araştırmada ölçme aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 istatistik programı kullanılarak, normallik dağılımı şartının sağlandığı durumlarda Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), normallik dağılımının sağlanmadığı durumlarda Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H teknikleri ile çözümlenmiştir. Korelasyon analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyonu kullanılmıştır.</p>
TEZİN ADI	<p>Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü APA: Gürbüz, E. (2016). Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.</p>
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (deneysel ilişkisel betimsel)	Betimsel Tarama
ÜNİVERSİTE	Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Berna Güloğlu
YAZAR	Ezgi Gürbüz
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, evliliği içerisinde aldatılan bireylerin nitelikleri ve bu bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolünün incelenmesidir.
ÖRNEKLEM	araştırmaya evlilik içinde aldatılmış, 54 Kadın 8 Erkek olmak üzere toplam 62 kişi katılmıştır.
BULGULAR	<p>Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ilişki kurulan kişi, evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesine değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Ancak bulgular, evlilik içinde aldatılan bireylerden üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmelerinin orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini %11.7 düzeyinde yordadığı tespit</p>

	edilmiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada ölçme aracı olarak Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI, Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İOA) ve Connor- Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CDPSÖ) kullanılmıştır. Anketler katılımcılara internet üzerinden gönderilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde frekans ve yüzde değerleri, Kolmogorov Smirnov normallik testi, Mann Whitney-U testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve aşamalı regresyon istatistiksel leri kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü APA: Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 15(4), 1086-1094.
TEZİN YILI	Aralık 2015
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Betimsel İlişkisel Tarama Modeli
ÜNİVERSİTE	Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER
YAZAR	Feridun KAYA
AMAÇ	Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki de duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın çalışma grubunu ise 2015-2016 eğitim öğretim yılı Atatürk Üniversitesinde bulunan Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinin üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan 304 kadın, 318 erkek öğrencinin oluşturduğu toplam 622 öğrenciden oluşturmaktadır.
BULGULAR	Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, affetme ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre ve öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Son olarak affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu da ortaya çıkarılmıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi ve değişkenlerin dolaylı etki tahminini hesaplayabilmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları Ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi APA: Aslan, G. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları Ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Gazi Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan

YAZAR	Gözde Aynur Aslan
AMAÇ	Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırma grubu Ankara ilinde Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde on iki farklı bölümde öğrenim gören toplam 638 öğrenciden oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırmada; kadın öğrencilerin başkasını affetme ve yaşam doyumunda puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Erkek öğrencilerin ise sürekli öfke puanları kadın öğrencilerden daha yüksektir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanları Resim Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Ayrıca PDR öğrencilerinin genel affetme puanları İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Öğrencilerin affetme davranışları ile yaşları ve devam edilen sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumuna ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuş ancak yaşam doyumuna ile en fazla durumu affetme boyutu pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutu negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumuna ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki görüldüğü bulunmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada veriler; "Heartland Affetme Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği"nin (SÖÖBÇ) "Sürekli Öfke" alt ölçeği ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme APA: Şamatacı, G. (2013). Romantik ilişkilerde affetme: transaksyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul.
TEZİN YILI	2013
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel Tarama Modeli
ÜNİVERSİTE	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Müge AKBAG
YAZAR	Gözde Şamatacı

AMAÇ	Bu çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileriyle bireyin ve partnerinin TA Ego durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırmada İstanbul'daki çeşitli vakıf ve devlet üniversitelerinin farklı bölümlerinde okuyan, toplam 305 3., 4. sınıf, yüksek lisans ve doktora öğrencisine ulaşılmıştır.
BULGULAR	Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; genç yetişkinler kendilerini Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Partnerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeyinin arttığı, partnerini Yetişkin ve Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Partnerini Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı, Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme

	düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin kendilerini Eleştirel Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri artıkça, intikam tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri artıkça, intikamcı tepkiler verme eğilimlerinin azaldığı; bireylerin partnerlerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimleri artıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimleri artıkça intikam, kaçınma ve ilişkiyi sonlandırma tepkileri verme eğilimlerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Genel olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, genç yetişkinlerin incinme düzeylerini algılamalarında bir kişilik özelliği olarak partnerinin ego durumlarının yanı sıra kendi ego durumlarının da etkili olduğu, ancak bireylerin algıladıkları affetme düzeylerinin ve incinme sonrası vereceği tepkilerin kendilerinde algıladıkları ego durumlarından ziyade partnerlerinin ego durumlarına göre farklılaştığı görülmektedir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bireylerin bir incinme durumu sonrası verdikleri tepkileri ölçmek amacıyla Suça İlişkin Motivasyonlar Ölçeği, bireylerin kendi ve partnerlerinde algıladıkları kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Ego Durumları Ölçeği, demografik bilgiler için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS ve Microsoft Office Excel programları aracılığı ile kodlanmış, Bağımsız Gruplar t Testi, One-Way ANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği, Spearman Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis-H Analizi ve Mann Whitney-U Testi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.
TEZİN ADI	Kur'an'da Af Kelimesi Ve Affetmenin Anlam Alanı APA: Şahin, H. (2014). Kur'an'da Af Kelimesi Ve Affetmenin Anlam Alanı. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
TEZİN YILI	2014
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans Tezi
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Kavram Çalışması
ÜNİVERSİTE	Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Hasan Yılmaz
YAZAR	Hüseyin Şahin
AMAÇ	Bu çalışmamız, ilahî ve evrensel özellik taşıyan kutsal kitabımız Kur'an'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanını tahlil etmeyi amaçlamaktadır.
ÖRNEKLEM	
BULGULAR	Bağışlamak hıncın (kin) zıddıdır. Af, korku veya çekingenlikten dolayı değil, gücü yettiği halde cezalandırmayan kimsenin ortaya koyduğu erdemli bir davranıştır. Elinden bir şey gelmeyen, intikamdan vazgeçmesi tam olarak af sayılmaz.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bağışlama kavramı temelde, dinlerin ve felsefenin ilgi alanına girmektedir. Bağışlama, dinlerin ilgi alanı bağlamında irdelendiğinde bir insanın ilahi bir varlık tarafından hangi koşullarda, niçin ve nasıl bağışlanacağı yönüyle ele alınmaktadır. Diğer yandan, daha çok felsefe ve psikolojinin ilgi alanına giren bağışlama ise bir bireyin kendisini incitmiş başka bir bireyi bağışlaması anlamı itibarıyla ahlâkla bağlantılı olarak ele alınmaktadır.
TEZİN ADI	Zihinsel Bulaşma, Dindarlık, Kendini Affetme, Suçluluk Ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarıyla İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinde Deneysel Bir Çalışma APA: Bilekli, I. (2016). Zihinsel Bulaşma, Dindarlık, Kendini Affetme, Suçluluk Ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomlarıyla İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencilerinde Deneysel Bir Çalışma. Yüksek lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	Deneysel
ÜNİVERSİTE	Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Müjgan İnözü
YAZAR	İlgün Bilekli
AMAÇ	Obsesif Kompulsif Bozukluk'ta (OKB) yaygın görülen semptomlardan biri, bulaşma/kirlenme obsesyonu ve yıkama kompulsiyonudur. Son zamanlarda kirlenme korkusunun kirli bir nesne ile fiziksel temas olmadan ortaya çıkabileceği düşünülerek Rachman (1994) tarafından zihinsel bulaşma/kirlenme kavramı ortaya atılmıştır. Zihinsel kirlenme, kirli bir nesneye herhangi bir temas olmadan, birtakım düşüncelerle, imgelerle, anılarla veya bazı olumsuz yaşam olaylarıyla ortaya çıkabilen, içsel kirlilik hisleriyle ifade edilen ve ahlaki bir boyutu olan bir kavramdır. Bu çalışmanın temel amaçlarından biri, zihinsel kirlenme olgusunun ülkemizdeki örüntüsünü ve dindarlık, kendini affetme, suçluluk, kirlenmeye ilişkin düşünce-eylem kaynaşması (DEK) ve OKB belirtileriyle olan ilişkisini incelemektir. Çalışmanın bir diğer temel amacı ise, yüksek ve düşük düzeyde dindar katılımcıların belirlenerek, alanyazında zihinsel kirlenmeyi tetiklediği bilinen senaryoların bu katılımcılara dinletilerek grupların birbirinden nasıl farklılaşacağına incelenmesidir.
ÖRNEKLEM	Çalışmanın birinci aşamasına Hacettepe Üniversitesi'nde eğitim gören 409'u kadın 66'sı erkek 476 kişi katılmıştır.
BULGULAR	Elde edilen bulgular, dindarlık düzeyinin genel obsesif-kompulsif semptom düzeyiyle ve semptom alt türlerinden sıralama, yıkama, nötralizasyon ve kontrol semptomlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Bununla birlikte, beklenenle tutarlı olarak dindarlık düzeyi kirlenmeye ilişkin DEK inançlarıyla, suçluluk duygularıyla ilişkili bulunurken; beklenenin aksine zihinsel kirlenme duygularıyla ve kendini affetmeyle ilişkili bulunmamıştır. Ancak zihinsel kirlenme duyguları, obsesif kompulsif semptom düzeyi, kirlenmeye ilişkin DEK inançları, suçluluk duyguları ve kendini affetme ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. . Analiz sonuçlarının beklenenle tutarlı olarak, dindarlık düzeyinin ve senaryo koşulunun zihinsel kirlenme duyguları üzerindeki etkilerini destekler nitelikte olduğu görülmüştür
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Çalışmanın ikinci aşamasında, birinci aşamaya katılmış katılımcılar arasında yüksek düzeyde dindar (n = 48) ve düşük düzeyde dindar (n = 44) olarak belirlenen toplam 92 katılımcı yer almıştır. Zihinsel kirlenmeyi tetiklediği bilinen öpüşme senaryoları katılımcılara dinletilmiş ve zihinsel kirlenmeye ilişkin değişkenler açısından gruplar karşılaştırılmıştır.
TEZİN ADI	Yakın İlişkilerde Aldatma Ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi APA: Güzel, İ. (2016). Yakın İlişkilerde Aldatma Ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisansprogramı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun
YAZAR	İlknur Güzel
AMAÇ	Bu çalışmada, yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin onların erken dönem uyumsuz şemalarını ne düzeyde yordadığı incelenmektedir.

ÖRNEKLEM	Çalışmanın verileri uygun örnekleme yoluyla çalışmaya katılmaya Gönüllü olan 316 yetişkinden toplanmıştır. Çalışmanın katılımcıları, değişik ilişki statüsü yaşayan yetişkin bireyleri içermektedir.
BULGULAR	Bulgular, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının sosyo demografik özellikleriyle birlikte aldatma eğilimi yüzde 36 ve affetme eğilimi yüzde 21 düzeyinde yordadığını ortaya koymuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bu doğrultuda, çalışma kapsamında, aldatma eğilimi ölçeği, heartland affetme Ölçeği ve young şema kısa formu veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Verilerin analizi için uygulanan çoklu Regresyon analizi, bireylerin çocukluk döneminde oluşturdukları şemalarının onların aldatma ve affetme eğilimlerini ne düzeyde yordadığını ortaya koymuştur.
TEZİN ADI	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki APA: Yaşar K. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
TEZİN YILI	2015
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Uludağ Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bilim Dalı
DANIŞMAN YAZAR	Yrd. Doç. Dr. Rahşan Siviş Çetinkaya Kübra Yaşar
AMAÇ	Bu çalışmada Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden 486 kadın, 175 erkek olmak üzere toplam 661 öğrenci oluşturmuştur.
BULGULAR	Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile araştırmaya konu olan psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine ve süregelen hastalıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada ölçme aracı olarak öznel iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegens, 1988) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1983) kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, affetme düzeyini ölçmek için Heartland Affetme Ölçeği (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005), psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Ego-Sağlamlık Ölçeği (Block ve Kremen, 1996) kullanılmıştır. Bağımsız gruplar arasındaki farklılıkların testi için Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Öznel iyi oluş ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman's Rank Order Korelasyon yöntemi kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Alkol Bağımlılığı Olan Ve Olmayan Bireylerde Affetme İle Utanç-Suçluluk Duyguları Ve Öfke Ruminasyonu Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi APA: Vatansver, M. (2016). Alkol Bağımlılığı Olan Ve Olmayan Bireylerde Affetme İle Utanç-Suçluluk Duyguları Ve Öfke Ruminasyonu Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans
MODEL (DENEYSEL)	Karşılaştırma

İLİŞKİSEL)	
ÜNİVERSİTE	Ankara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Disiplinlerarası Adli Bilimler Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Prof. Dr. İnci İlhan
YAZAR	Merve Vatansever
AMAÇ	Bu araştırmanın temel amacı alkol bağımlılığında affetme ile utanç ve suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesidir. Bu çalışma, affetme kavramına özellikle de alkol bağımlılığı olan bireylerin kendini affetme düzeyine ve onların utanç ve suçluluk duyguları ile öfke ruminasyonu düzeylerine odaklanmaktadır.
ÖRNEKLEM	Araştırma grubu Ankara Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nın Alkol ve Madde Bağımlılığı Birimi'nden alkol bağımlılığı tanısı konmuş 52 erkek ve 3 kadın, yatan ya da ayakta tedavi olan hastalardan oluşmaktadır. Karşılaştırma grubu ise cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi açısından araştırma grubuna eşleştirilmiş, toplumdaki seçilmiş 52 erkek ve 3 kadın gönüllü bireylerden oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırma bulguları, alkol bağımlılığı olan bireylerin alkol bağımlılığı olmayan bireylere göre anlamlı olarak daha düşük kendini affetme puanları ve anlamlı olarak daha yüksek utanç-suçluluk duyguları puanlarına sahip olduklarını göstermektedir. Diğer taraftan, öfke ruminasyonu açısından incelendiğinde gruplar arası anlamlı bir fark bulunmamıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Affetmenin psikolojik iyi oluş ve sağlıkla ilişkili olduğu yapılan araştırmalar tarafından gösterilmektedir. Alkol bağımlılığında affetme ve alkol bağımlılığı olan bireylerin kendini affetme düzeyleri ile bunu geliştirmeye yönelik müdahale programlarını içeren araştırmalar son yıllarda giderek artmaktadır. Utanç ve suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu alkol bağımlılığında araştırılan diğer önemli konulardır. Bu araştırmalardaki verilerin ilişkileri müdahale programlarına ışık tutmaktadır. Bu çalışmada araştırma grubu için araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-demografik Öngörüşme Formu ve alkol öyküsü soruları, karşılaştırma grubu için Sosyo-demografik Öngörüşme Formu ve alkol kullanım sorunu olabilecek kişileri ayırt edebilmek için KESİ Anketi, her iki gruba da bunlara ek olarak Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği (USÖ) ve Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği (ÖİDDÖ) uygulanmıştır
TEZİN ADI	Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi APA: Şahin, M. (2013). Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
TEZİN YILI	Mayıs 2013
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Mehmet Çardak
YAZAR	Meryem Şahin
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın örneklemini 2012 – 2013 öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 327 öğrenci oluşturmaktadır.
BULGULAR	Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki öğrencilerin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu'dur. Ayrıca öğrencilerin affedicilik düzeyini saptamak için Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Son olarak da psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Romantik İlişkilerde Aldatma Ve Affetme: Empatinin Rolü APA: Bayar, Ö. (2015). Romantik İlişkilerde Aldatma Ve Affetme: Empatinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
TEZİN YILI	2015
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	
ÜNİVERSİTE	Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Yrd. Doç. Dr. Cemal Onur Noyan
YAZAR	Ömer Bayar
AMAÇ	Bu araştırmada, romantik ilişki deneyimi olan bireylerde aldatma ve affetme davranışları arasındaki ilişki incelenerek, empatik eğilimin bu davranışlar üzerindeki etkisi ele alınmıştır.
ÖRNEKLEM	Çalışmanın örneklemini, çoğunluğunu Üsküdar Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilerin oluşturduğu, herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmayan ve romantik ilişki deneyimi yaşamış 18-65 yaş aralığında bulunan 156 kadın/erkek katılımcı oluşturmaktadır.
BULGULAR	Çalışma sonuçlarına göre empatik bireylerin daha affedici olduğu; toplam affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca durumu affedebilen kişilerin, kendilerine ve başkalarına yönelik daha affedici olduğu da görülmektedir. Buna karşın aldatma ile affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Romantik ilişkiler, hem yaşamın çok önemli ve büyük bir parçasını oluşturması hem de kişiyi psikolojik yönden derinden etkilemesi sebebiyle psikoloji alanında bir çok araştırmaya konu olmaktadır. Romantik ilişkiler içerisinde birey, psikolojik kaynakları ve eğilimleri gibi birçok dinamik doğrultusunda tercihlerde bulunarak bu ilişkiyi yaşar. Aldatma, affetme ve empati, bir ilişki içerisinde var olan birçok dinamikten bazılarıdır. Aldatılan birey söz konusu eylemden dolayı hayal kırıklığı, öfke ve üzüntü gibi duygular yaşayabilmekte ve derinden etkilenebilmektedir. Aldatma sonucunda ilişkiler ciddi düzeyde zedelenmekte ve bir çok ilişki bu nedenle sonlanabilmektedir. Affetme ise ilişkilerde ortaya çıkan problemlerin halledilmesini kolaylaştırmakta ve ilişkiyi onarıcı bir rol oynamaktadır. Gözlenen bireyin düşüncelerini anlayabilme ve duygularını hissedebilme becerisi olarak empatinin, affetme ve aldatma süreçleri üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu anlamak, bu süreçlerin yönetilmesinde faydalı olacaktır. Katılımcılar, araştırmacı tarafından hazırlanan "Bilgi Formu", "Toronto Empati Ölçeği", "Aldatma Ölçeği" ve "Heartland Affetme Ölçeği" aracılığıyla değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 15.0 istatistik programı aracılığıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Analysis Of Variance – ANOVA), Bağılantısız Örneklem İçin T-Testi (Independent-Samples T-Test) ve Pearson korelasyonu ile değerlendirilmiştir.
TEZİN ADI	Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi APA: Gündüz, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Ankara.
TEZİN YILI	Temmuz, 2014
TEZİN TÜRÜ	Yükseklisans

MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Seher A. Sevim
YAZAR	Özlem Gündüz
AMAÇ	Bu araştırmada cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 yılında Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı fakültelerine devam eden 459 (248 kadın, 211 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır.
BULGULAR	Araştırmada, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başkalarını affetmenin yordayıcı değişkenlerini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Son olarak, yaşanan yere göre affetme puanları karşılaştırıldığında başkalarını affetmenin, yaşanan yere göre farklılaştığı gözlenmiştir. Evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurtda yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırmada, katılımcıların kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini belirlemek amacıyla Heartland Affetme Ölçeği, benlik saygısı puanlarını belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, dini yönelim puanlarını belirlemek amacıyla Dini Yönelim Ölçeği ve son olarak bilişsel çarpıtma puanlarını belirlemek amacıyla Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sorularına yanıt vermek amacıyla verilerin analizinde çoklu regresyon analizi ve t-testi kullanılmıştır.
TEZİN ADI	Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri Ve Affetme Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi APA: Seyfi, S. (2017). Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri Ve Affetme Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
TEZİN YILI	2017
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
DANIŞMAN	Danışman: Yrd. Doç. Dr. Metehan Çelik
YAZAR	Seyran Seyfi
AMAÇ	Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin aldatma eğilimi ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmektir.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın örneklemini Adana ilinde yaşayan 200 (103 kadın, 97 erkek) evli bireyden oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırma bulgularına göre aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, kadın katılımcılarda affetme düzeyi ve aldatma eğiliminde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirdiği, Sümer (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İlişki Ölçekleri Anketi, Polat (2006) tarafından geliştirilen Aldatma Eğilimi Ölçeği, Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilen Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır.

	Parametrik testlerden T-Testi ve Regresyon Analizi ise veri analizinde yer almıştır. Verilerin analizinde T-Testi ve Regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Tüm veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir
TEZİN ADI	Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke Ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü APA: Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü. Yüksek lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
TEZİN YILI	2016
TEZİN TÜRÜ	Yüksek lisans
MODEL (DENEYSEL İLİŞKİSEL)	İlişkisel
ÜNİVERSİTE	Pamukkale Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı
DANIŞMAN	Doç. Dr. Asım Çivitci
YAZAR	Turnel Topbaşoğlu
AMAÇ	Bu çalışmanın amacı, sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici (moderating) rolünü incelemektir.
ÖRNEKLEM	Araştırmanın katılımcıları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden 1083 üniversite öğrencisinden (773 kadın, 310 erkek) oluşmaktadır.
BULGULAR	Araştırma sonuçları, sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici bir rolü gözlenmemiştir. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZ YÖNTEMİ	Araştırma verileri; Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırmada düzenleyici (moderating) etkileri test etmek için Baron ve Kenny'nin basamaklarına dayalı hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

EK-5: AFFETME VE BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

AFFETME VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

1-MAKALENİN ADI	A Personological Examination of Self- and Other- Forgiveness in the Five Factor Model APA: Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Mark S. Rye, M. S. R., & Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. <i>Journal of Personality Assessment</i> , 82(2), 207-214.
YAZARLAR	Scott R. Ross , Anna C. Kendall , Kasee G. Matters , Mark S. Rye Mark S. Rye & Thomas A. Wrobel
ÖZET	147 lisans öğrencisinden oluşan bir örnekleme, beş faktör kişilik özellikleri ile affetmenin iki boyutu olan kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kendini ve başkalarını affetmenin, görünüşte benzerlik göstermesine rağmen, çok farklı güdül temelleri olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda kendini affetme boyutu ile beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotilik arasında negatif bir ilişki varken uyumluluk kişilik özelliği ile ilişkili bulunmamıştır. Buna karşın başkalarını affetme boyutu ile de nevrotilik kişilik yapısı arasında ilişki bulunmamış ancak uyumluluk kişilik yapısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yine çalışma sonuçlarında nevrotilik kişilik yapısının bir özelliği olan düşmanca duygular ile hem kendini hemde başkalarını affetme arasında negatif yönde ilişkilidir ayrıca sorumluluk kişilik yapısının bir özelliği olan düzen ve dışadönüklük kişilik yapısının özelliği olan samimiyet ve olumlu duygular arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.
2-MAKALENİN ADI	Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism APA: Rey, L., & Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. <i>Personality and Individual Differences</i> , 68, 199-204.
YAZARLAR	Lourdes Rey, Natalio Extremera
ÖZET	Rey ve Extremera'ya (2014) göre teori ve araştırmalarda, belirli pozitif psikolojik özelliklerin başkalarını affetme sürecinde oynadığı kilit rolü vurgulanmıştır. Ancak, hiçbir çalışmada duygusal zekânın nitelikleri, Beş Büyük kişilik özellikleri, minnettarlık ve iyimserliğin kişilerarası affetmeye olan katkısı incelenmemiştir. Bu nedenle 535 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışmada bu dört pozitif psikolojik özellikten her birinin, hata/ihlal ile ilgili kişilerarası ilişkilere farklı bir şekilde katkıda bulunup bulunmayacağı incelenmiştir. Elde edilen bulgularda kişilik özellikleri ile duygusal zeka yeteneklerini arasında kısmi bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizleri, intikam alma davranışının değil, kaçınma davranışının nevrotilizm, uyumluluk, açıklık ve duyguları yönetme puanlarıyla öngörülmektedir. Bu bulgular daha önce yapılan affetme çalışmalarının verilerini genişletmekte ve psikolojik özelliklere ilişkin bilgi birikimini arttırmaktadır özellikle kişilerarası ilişkilerde hata/ihlal ile ilgili yaşanan durumlarda Büyük Beş kişilik özellikleri ve duyguları yönetmenin bireysel farklılıklarını göstermektedir.

3-MAKALENİN ADI	The relationship between forgiveness and personality traits, mental health among sample Jordanian university students APA: Amal, M. S., Fatima, E. A., & Oraib, A. A. (2014). The relationship between forgiveness and personality traits, mental health among sample Jordanian university students. <i>International Journal of Education and Research</i> , 29, 217-28.
YAZARLAR	Amal M. S. Al-Sabeelah, Fatima E. A. Alraggad & oraib-Abu Ameerh
ÖZET	Amal ve diğerleri (2014) Ürdün üniversitesinden 450 öğrenci ile yaptığı çalışmada affetme, kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, affetmenin boyutları, kişilik özellikleri ve ruhsal sağlık arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür. Wang (2008) Tayvan'da 155 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmada affedici olma ile kişilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden uyumluluk ve nevrotikliğin affetme ile ilişkili olduğu görülmüştür.
4-MAKALENİN ADI	Forgiveness and big five personality traits among Taiwanese undergraduates APA: Wang, T. W. (2008). Forgiveness and Big Five personality traits among Taiwanese undergraduates. <i>Social Behavior & Personality: an international journal</i> , 36(6).
YAZARLAR	Ta-Wei Wang
ÖZET	Wang'ın (2008) Tayvanlı 155 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmanın amacı affedici olma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen sonuçlarda Uyumluluk ve Nevrotisizm boyutlarının affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.
5-MAKALENİN ADI	The Relationship among Five Factor Model of Personality, Spirituality, and Forgiveness APA: Hafnidar. (2013). The relationship among five factor model of personality, spirituality, & forgiveness. <i>International Journal of Social Science & Humanity</i> , 3 (2), 167-170.
YAZARLAR	Hafnidar
ÖZET	Hafnidar (2013) kişilik özelliklerinin ile maneviyatın kendini ve başkalarını affetme üzerinde oynadığı rolü araştırdığı çalışmada maneviyat ile kendini ve başkalarını affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Beş faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile kendini ve başkalarını affetme arasında da pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca duygusal dengeli yani nevrotiklik düzeyi düşük kişilik özelliği ile affetme arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.
6-MAKALENİN ADI	Vengefulness: Relationships With Forgiveness, Rumination, Well-Being, and the Big Five APA: McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. <i>Personality and social psychology bulletin</i> , 27(5), 601-610.
YAZARLAR	Michael E. McCullough, C. Garth Bellah, Shelley Dean Kilpatrick, Judith L. Johnson
ÖZET	McCullough ve diğerlerinin (2001) intikam ile affetme, ruminasyon, iyi oluş ve Beş Büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada elde edilen bulgular; intikam, (a) Daha az affedici, (b) Yapılan hayata ilişkin tekrar tekrar düşünme-ruminasyon, (c) Olumsuz duyguların artması ve (d) Yaşam doyumunun düşmesi ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca başlangıçtaki intikam puanları, 8 hafta sonra uygulanan izleme ölçeği sonucunda elde edilen puanla negatif yönde ilişkiliydi. İntikam, uyumluluk ile negatif yönde ilişkili ve nörotisizm ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Büyük Beş kişilik özelliklerinin boyutu, intikamdaki varyansın % 30'unu açıkladı.

7-MAKALENİN ADI	Transgression-Related Motivational Dispositions: Personality Substrates of Forgiveness and Their Links to the Big Five APA: McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. <i>Personality and Social Psychology Bulletin</i> , 28(11), 1556-1573.
YAZARLAR	Michael E. McCullough ve William T. Hoyt
ÖZET	Hata/ihlal ile kişilerarası motivasyon ilişkisi envanteri (TRIMs) ile insanların transgresyonla ilgili kişilerarası motivasyonlarının farklılığının incelendiği çalışmada katılımcıların kaçınma, yardım ve intikam ilişkisindeki bireysel farklılıklar varyansın % 22 ila% 44'ünü oluşturuyordu. Uyumluluk özelliği "sürekli intikam" ı öngörürken, Nevrotiklik ve uyumluluk özellikleri hem kaçınmayı hem de yardımseverli özelliğini öngörmüştür.
8-MAKALENİN ADI	Trait Forgiveness And Traitedness Within The HEXACO Model Of Personality APA: Shepherd, S., & Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. <i>Personality and Individual Differences</i> , 45(5), 389-394.
YAZARLAR	Steven Shepherd, Kathryn Belicki
ÖZET	Shepherd ve Belicki'in (2008) yaptığı çalışmanın amacı, Büyük Beş / Beş Faktörlü kişilik modeline karşı HEXACO kişilik modeliyle tanımlanan geniş kişilik faktörleri ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemektir. HEXACO modeli Big Five modelinden farklı olduğu için, farklı ilişkilerin ortaya çıkacağı öngörülmüştür, bu nedenle, kendine özgü özelliklerin affetmeyi öngörmesindeki önemi vurgulanmaktadır. İkinci olarak, farklı durumlarda bile sürekli affeden kişilerin ayrı tutulmasının, affetme ile çeşitli geleneksel kişilik özellikleri ile affetme tutumu arasında daha güçlü bir ilişki olacağı öne sürülmüştür. Sonuçlarda, Dürüstlük - Alçakgönüllülük, Uyumluluk ve Duygusallık gibi, Dışadönüklük ve Sorumluluk faktörlerinin affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. HEXACO ve Beş Büyük arasındaki içerik farklılıklarından dolayı affetme tutumuna ilişkin kapsamı tanımlanabilir. Bununla birlikte, sürekli affedici olanların ayırt edilmesi, kişilik özelliği ve sürekli öfke arasında daha güçlü ilişki sağlamamıştır.
9-MAKALENİN ADI	Personality Traits as Predictors of Forgiveness and Gratitude APA: Ajmal, A., Amin, R., & Bajwa, R. S. (2016). Personality Traits as Predictors of Forgiveness and Gratitude. <i>Pakistan Journal of Life & Social Sciences</i> , 14(2).
YAZARLAR	Amna Ajmal, Rizwana Amin ve Ruqia Safdar Bajwa
ÖZET	Ajmal, Amin ve Bajwa'nın (2016) yaptıkları çalışma, affetme ve minnettarlık duygusunun kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, kişilik özelliklerinin bu iki fenomen üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaçla, Bahauddin Zakariya Üniversitesi'nden Pakistanlı 110'u erkek ve 293'ü kadın olmak üzere toplam 403 lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk gibi bazı kişilik özelliklerinin affetme ve buna bağlı olarak minnettarlık duygularını olumlu yönde etkilerken, nevrozizm ve deneyime açıklık gibi diğer özelliklerin affetme ve minnettarlık duygularını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, minnettarlık ve affetme arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu gözlenmiştir. Bu nedenle, dışadönük, sosyal ve yardımsever insanların affetme eğilimi ve minnettarlık duygusu daha yüksektir.

10-MAKALENİN ADI	Forgiveness Within The Big Five Personality Model APA: Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. <i>Personality and Individual Differences</i> , 32(7), 1127-1137.
YAZARLAR	D.F. Walker *, R.L. Gorsuch
ÖZET	Walker ve Gorsuch'ın (2002) yaptığı çalışmasının amacı dini ve devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerde, beş faktör kişilik ve 16 faktör kişilik özellikleri ile affetme eğiliminin dört boyutu - başkalarını affetme, başkalarının affetmesi, kendini affetme ve Tanrı'nın affetmesi – arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın sonuçlarında, özellikle duygusal dengeye karşı nevroz düzeyinin yüksek olduğu kişilik özelliğinin affetme eğilimi ile ilişkili olduğunu ve diğer kişilik faktörlerinin de affetme eğilimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

EK-6: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEK VE MATERYALLERİN İZİN MAİLLERİ

• **Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği**

Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği

FİRDEVS KARDUZ

Yanıtlar|

10.12.2015 (Per), 22:34

nsumer@metu.edu.tr;

hcanan@metu.edu.tr

Gönderilmiş Öğeler

SAYIN HOCAM;

BEN F. FİRDEVS KARDUZ. SAKARYA ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ DOKTORA ÖĞRENCİSİYİM. DOKTORA TEZİMDE KULLANMAK İÇİN "Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği " KULLANIM İZİNİNİ İSTEYEBİLİR MİYİM? (ÖLÇEĞİN SORULARI, PUANLANMASI VE YORUMLANMASI VB.) TEŞEKKÜR EDERİM.

SAYGILARIMLA... İYİ ÇALIŞMALAR

Re: Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği

Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>

Yanıtlar|

11.12.2015 (Cum), 19:58

Siz;

Canan Sümer (hcanan@metu.edu.tr)

Bir sonraki mesaja yönlendiriyorum.. İyi çalışmalar..

NS

Prof. Dr. Nebi Sümer,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University

Psikoloji Bölümü / Department of Psychology

06800 Ankara / Turkey

<http://www.nebisumer.com/>

<http://www.metu.edu.tr/~nsumer/>

Fwd: bes faktor

Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>

Yanıtladı

11.12.2015 (Cum), 20:01

Siz

Bu iletiyi 18.1.2016 13:05 tarihinde iletiniz

Prof. Dr. Nebi Sümer,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University

Psikoloji Bölümü / Department of Psychology

06800 Ankara / Turkey

<http://www.nebisumer.com/>

<http://www.metu.edu.tr/~nsumer/>

bütün dökümanlar ekte...

Nebi

--

Prof. Dr. Nebi Sümer,

Psikoloji Bölümü,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

06800 Ankara

<http://www.metu.edu.tr/~nsumer/>

T +90312 210 51 11

F +90312 210 79 75

- **Heartland Affetme Ölçeği**

FATIMA FİRDEVS KARDUZ <karduzfirdevs@gmail.com> 25 Eyl (2 gün önce)

Alıcı: bugay

SAYIN ASLI HOCAM;

BEN SAKARYA ÜNİVERSİTESİ PDR DOKTORA ÖĞRENCİSİ FİRDEVS KARDUZ.. İZİNİNİZ OLURSA TÜRKÇEYE UYARLADIĞINIZ HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİNİ ÇALIŞMAMDA KULLANMAK İSTİYORUM.

SAYGILARIMLA, İYİ ÇALIŞMALAR...

asli bugay

25 Eyl (2 gün önce)

Alıcı: bana

Merhaba Fatma,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim,
Asli

- **Moving Forward and The Path to Forgiveness**

FATIMA FİRDEVS KARDUZ <karduzfirdevs@gmail.com>

18 Eki (2 gün önce)

Alıcı: eworth

Dear Worthington;

I am a Ph.D. candidate at the department of psychological counselling and guidance, Sakarya University, Turkey. If you give me permission, I would like to translate and apply your workbooks "Moving Forward: Six Steps to Forgiving Yourself and Breaking Free from the Past" and "The Path to Forgiveness: Six Practical Sections for Becoming a More Forgiving Person" into Turkish in my thesis.

Sincerely,

Firdevs KARDUZ

Everett L Worthington

19 Eki (1
gün önce)

Alıcı: bana

Wonderful. When they are done, would you mind sending me a copy. I hope they work well for your thesis.
They are on the website, but here are the attachments, just in case.
Ev

FATIMA FİRDEVS KARDUZ <karduzfirdevs@gmail.com>

19 Eki (1
gün önce)

Alıcı: Everett

Dear Worthington;
Thank you very much. Im very satisfied. I will do my work in the next term. I will share the work with you.

Yours sincerely

19 Eki 2016 01:48 tarihinde "Everett L Worthington" <eworth@vcu.edu> yazdı:

Everett L Worthington

19 Eki (1 gün önce)

Thank you.
Ev

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Fatıma Firdevs Adam Karduz, 1983 yılında Denizli’de dünyaya gelmiştir. İlköğretimi Konya, ortaöğretimini ise Sakarya’da tamamlamıştır. 2004 yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans programından mezun olmuştur. 2007-2009 yılları arasında Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Halen Sakarya Bilim ve Sanat Merkezi’nde psikolojik danışman/rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

e-posta : karduzfirdevs@gmail.com

