

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

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME BECERİSİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME VE YAŞAM DOYUMU
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KAFİYE ERTÜRK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

MAYIS 2019

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME BECERİSİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME VE YAŞAM DOYUMU
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KAFİYE ERTÜRK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

MAYIS 2019

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.



25.06.2019

Kafiye ERTÜRK

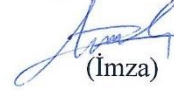
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Affetme Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı’nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

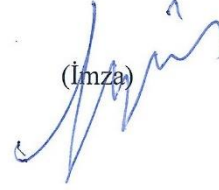
Başkan:Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ


(İmza)

Üye: Doç.Dr. Eyüp ÇELİK (Danışman)


(İmza)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK


(İmza)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

27/06/2019

(İmza)



Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında yaşanan hassas bir dönem olduğu ifade edilebilir. Birey bu dönemde stresli ve zorlu yaşam olayları (ebeveyn ve akran çatışması, akademik zorluklar) ile baş edebildiğinde, biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimlere uyum sağlayabildiğinde kendisini iyi hissedebilir. Üstesinden gelinemeyen zorluklar ve değişimlere uyum sağlayamama duygusal gerginliğe neden olabilir. Bu yaşantı ve durumlara ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar ergenlerin yaşam doyumunu azaltabilir ve mutsuz olmalarına neden olabilir. Ergenlerin yaşadıkları problemlerle baş etmede kullandıkları stratejileri yaşam doyumlarını arttırmada önemli bir faktör olarak düşünülebilir. Önemli bir baş etme stratejisi olan affetme becerisi, yaşam doyumunu arttırmada etkilidir. Ergenlerde affetme becerisinin gelişmesi ile artan yaşam doyumunu ruhsal ve fiziksel sağlıkları, toplumsal gelişimleri, yetişkinlikteki yaşamlarını da olumlu algılama ve akademik başarıları açısından oldukça önemlidir.

Tezimin planlamasından ve raporlaştırılmasına kadar her aşamada sabrı, hoşgörüsüyle desteğini hiç esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübelerini paylaşan, bana yol gösteren kıymetli hocam Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e; tezimde uyguladığım programın hazırlanması sürecinde değerli görüşleri ve katkılarından Doç.Dr. Aslı BUGAY SÖNMEZ'e; yüksek lisans eğitimim boyunca, alanla ilgili yeterlilikleri ile mesleki ve bireysel gelişimime katkıda bulunan bütün hocalarıma; tezimde hazırladığım programı uygulama sürecimde işyerimde bana kolaylık sağlayan okul müdürüm Metin TÜRKMENOĞLU'na; tez sürecimde çalışmama katkıda bulunan, beni motive eden, destekleyen eşim Ömer ERTÜRK'e, Kübra DOMBAK, Atila SÖNMEZ ve diğer bütün arkadaş ve meslektaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, hayatımın her anında varlıklarıyla bana güç veren ve yanımda olan, bu çalışmamda da desteğini her zaman hissettiğim sevgili annem Döndü EŞKİ'ye, ablalarım Şifa KARAHAN, Funda EŞKİ ve Döndü EŞKİ'ye, kardeşim İraz EŞKİ'ye, abim Emin KARAHAN'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimle...

Kafiye ERTÜRK

Mayıs 2019

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME BECERİSİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kafiye ERTÜRK, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2019

Bu araştırmada, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İstanbul’da yapılmıştır. Araştırmaya deney grubunda 11 (8 kız, 3 erkek), kontrol grubunda 11 (7 kız, 4 erkek) olmak üzere toplam 22 kişi denek olarak katılmıştır.

Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenleri Yaşam Doymu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği puanları, bağımsız değişkenini ise affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programıdır. Araştırmada affetme ile ilgili veriler “Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)” (Bugay ve Demir, 2010) ve yaşam doyumu ile ilgili veriler “Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ)” (Yetim, 1991) ile toplanmıştır. Bu araştırma, deneysel modellerden gerçek deneme modeli türlerinden öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. HAÖ’ den alınan puanlara göre oluşturulan deney grubuna araştırmacı tarafından 18 oturumluk “affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı” uygulanırken kontrol grubuna yönelik herhangi bir işlem yapılmamıştır.

“Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı” uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunda bulunacak tüm katılımcılara Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) uygulanmıştır. Programın uygulaması tamamlandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına sontest, 3 ay sonra ise izleme testi uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan deneysel işlemin affetme ve yaşam doyumu düzeyi üzerindeki etkililiğine ilişkin grupXölçüm ortak etkisi ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkileri karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile test edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda “Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı”nın lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeyinin artırılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, affetme, yaşam doyumu, psikoeğitim.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATION PROGRAM TO IMPROVE FORGIVENESS SKILL ON FORGIVENESS AND LIFE SATISFACTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Kafiye ERTÜRK, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2019

The aim of this study is to investigate the effect of psycho-education program on forgiveness skill on forgiveness and life satisfaction of high school students. The study was carried out in İstanbul in 2016-2017 academic years. The study involved 22 students. 11 in experiment group (8 girls, 3 boys) and 11 in control group (7 girls, 4 boys).

This is an experimental study and its dependent variables are Life Satisfaction Scale and Heartland Forgiveness Scale while its dependent variable is the psycho-education program on forgiveness skill. In this study, data on forgiveness was collected with Heartland Forgiveness Scale” (HFS) (Bugay ve Demir, 2010) and data on life satisfaction was collected with “Life Satisfaction Scale” (LSS) (Yetim, 1991). This study was carried out with pretest-posttest control group pattern, which is one of the experimental models. Experiment group were subjected to on 18 session psycho-education program on forgiveness based on responses to HFL while no action was performed for the control group.

Before the application of the “psycho-education program to improve forgiveness skill“ program The Heartland Forgiveness Scale (HFS) was applied to all participants in the experimental and control groups. After the completion of the program, the post-test was applied to the test and control groups and three months later a follow-up test was applied again. Common groupXmeasurement belonging to effectiveness over life satisfaction and forgiveness which is applied on experimental process in research and it is tried to be tested two factor ANOVA for themixed measurements of the basic effects of group and measurement factors. At the end of the study it has been observed that “psycho-education program to improve forgiveness skill” program is significantly effective in rising the level of life and forgiveness of high school students and this effect has also not changed in monitoring measurements. Obtained data were discussed in the light of the literature and some advices were given to the practitioners and researchers.

Keywords: Puberty, forgiveness, life satisfaction, psycho education.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
TÜRKÇE ÖZET.....	iv
İNGİLİZCE ÖZET.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	5
1.3. Problem cümlesi.....	7
1.4. Alt problemler.....	8
1.5. Araştırmanın varsayımları.....	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar.....	9
1.8. Kısaltmalar.....	9
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Kuramsal çerçeve.....	10
2.1.1. Affetme.....	10
2.1.1.1. Affetme ile ilgili geliştirilen müdahale modelleri.....	15
2.1.2. Yaşam doyumu.....	20

2.2. İlgili araştırmalar	23
2.2.1. Affetme ile ilgili araştırmalar	23
2.2.2. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar	30
2.3. Alanyazı taramasının sonucu.....	32
BÖLÜM III: YÖNTEM	34
3.1. Araştırma modeli	34
3.2. Çalışma grubu.....	35
3.3. Veri toplama araçları	38
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği	38
3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliliği	38
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	39
3.3.2.1. Yaşam Doyumu Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliliği	39
3.3.3. Ön görüşme formu.....	39
3.3.4. Oturum Değerlendirme Formu (ODF)	40
3.3.5. Grup Sürecine İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi Formu	40
3.4. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı	40
3.4.1. Programın geliştirilme süreci	40
3.4.2. Programın genel tanıtımı	41
3.4.3. Oturumların genel akışı	48
3.4.4. Grup kuralları	49
3.5. Verilerin analizi	49
BÖLÜM IV: BULGULAR	50

4.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin nicel bulgular	50
4.1.1. Affetmeye ilişkin bulgular	50
4.1.2. Yaşam doyumuna ilişkin bulgular	53
4.2. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı oturumlarına ilişkin grup liderinin gözlemleri ve grup üyelerinden alınan geribildirimler	57
4.2.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı oturumlarına ilişkin grup liderinin gözlemlerinden ve grup üyelerinden alınan geribildirimlerden elde edilen bulgular	84
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER.....	86
5.1. Sonuç	86
5.2. Tartışma	86
5.2.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkililiğine yönelik bulgulara ilişkin tartışma	86
5.3. neriler.....	93
5.3.1. Araştırma sonuçlarına ilişkin neriler	94
5.3.2. Yeni yapılacak araştırmalara ilişkin neriler.....	95
KAYNAKÇA	97
EKLER	111
ZGEMİş VE ESERLER LİSTESİ.....	180

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Aşamaları ve Basamakları	16
Tablo 2. Araştırma Modeli	34
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Sınıf Düzeyine, Cinsiyete ve Affetme Puanlarına Göre Dağılımı	35
Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Sonuçları	37
Tablo 5. Zaman planlaması	37
Tablo 6. Affetme Değişkenine İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları	51
Tablo 7. Varyansların Homojenliğine ve grupların kovaryanslarının eşit olup olmadığına İlişkin Levene, Box's M ve Küresellik Testi Sonuçları	51
Tablo 8. Affetme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	52
Tablo 9. Affetme Ölçeği Öntest-Sostest-İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları	53
Tablo 10. Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları	54
Tablo 11. Varyansların Homojenliğine ve Grupların Kovaryanslarının Eşit Olup Olmadığına İlişkin Levene, Box's M ve Küresellik Testi Sonuçları	54
Tablo 12. Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	55
Tablo 13. Yaşam Doyumu Ölçeği Öntest-Sostest-İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Deney ve kontrol gruplarının affetme düzeyine ilişkin ön test, son test ve izleme ölçümleri.....	52
Şekil 2. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumuna ilişkin ön test, son test ve izleme ölçümleri.....	55
Şekil 3. Kişisel amaçlarım etkinliğine ilişkin görüntü	59
Şekil 4. “Duygunun Objesi” etkinliğine ilişkin görüntü 1	72
Şekil 5. “Duygunun Objesi” etkinliğine ilişkin görüntü 2	73
Şekil 6. “Affetme Beyanı” etkinliğine ilişkin görüntü 1	83
Şekil 7. “Affetme Beyanı” etkinliğine ilişkin görüntü 2	84
Şekil 8. “Grup sürecine ilişkin kazanımları değerlendirme” etkinliğine ilişkin görüntü ...	84

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Ergenlerin stresli ve zorlu yaşam olayları (ebeveyn ve akran çatışması, akademik zorluklar) ile baş edebilmelerinin, biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimlere uyum sağlayabilmelerinin gelişimleri açısından önemli olduğu düşünülebilir. Bu değişimlerin duygusal gerginliğe neden olduğu söylenebilir. Bedel ve Ulubey (2015) ergenlerin özellikle aile ve çevresiyle olan ilişkilerinde yaşadığı sorunların arttığını ifade etmektedir. Karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmeyi başaramayan öğrencilerin yaşam doyumları bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2004). Eryılmaz ve Yorulmaz (2006) ergenlerin mutlu olmak için başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olmayı, saygı ve sevgi göstermeyi, hazzı aramayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, romantik yakınlık içinde olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıklarını ifade etmektedir (Akt. Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Bu bağlamda, çocuk ve ergenler da dahil olmak üzere bütün insanların tüm çaba ve faaliyetlerinin nihai hedefi mutlu olmak ve yaşamdan zevk almak olduğu düşünülebilir.

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasında yaşanan kritik dönemlerden biri olarak ifade edilebilir. Ergenlerin bu geçiş döneminde yaşadıkları problemlerle baş etme becerisine sahip olabilmeleri ve kullandıkları baş etme stratejileri mutluluğa ulaşmada önemli unsur olarak düşünülebilir. Bu noktada insanın olumlu yönleri ile ilgilenen Pozitif Psikoloji bilimi karşımıza çıkmaktadır. Hefferon ve Bonivel (2014) Pozitif Psikoloji'nin bireylerin sevgi, merhamet, hoşgörü, umut, affetme, mutluluk, öznel iyi olma gibi olumlu ve güçlü özelliklerini, erdemlerini temel alarak gelişmelerine katkıda bulunmayı amaçladığını belirtmektedir. Pozitif Psikoloji insanları daha sağlıklı ve mutlu hale getirebilmenin yaşam kalitelerini (yaşam doyumlarını) yükselterek ve sahip oldukları yeteneklerini geliştirerek mümkün olabileceğini öne sürmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Alanyazında mutluluk ve öznel iyi olma kavramları birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Diener, 2000; Hefferon ve Bonivel, 2014). Buna göre, Çivitçi (2014) yaşam doyumunu mutluluğun algısal boyutu, bireyin sahip olduğu yaşam kalitesinin bilişsel bir

değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç bileşeni olduğunu ve yaşam doyumunu, seçilmiş kriterlere bağlı olarak kişinin yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi olarak ifade etmektedir. Olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma öznel iyi oluş (mutluluk) düzeyini arttırmaktadır (Hefferon ve Bonivel, 2014). Zihinsel bir değerlendirme süreci olan yaşam doyumunu, bireyin içinde bulunduğu koşulların uygun standart olarak düşünülen koşullarla kıyaslanması olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1985). Dolayısıyla kıyaslama sürecinde bireyin kendi yaşamına ilişkin olumlu algısı yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunu belli bir alana (aile, arkadaş, iş, evlilik hayatı vs.) ilişkin doyumunu değil, yaşamdaki bütün alanlara ilişkin doyumunu ifade etmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Genel yaşam doyumunun içeriğine bakıldığında, aile ve arkadaş ilişkilerinin yaşam doyumunu etkileyen psikolojik değişkenler olduğu belirtilmektedir (Bugay ve Demir, 2011b). Ergenlerin aile, kardeş ve akran ilişkilerinde kendilerini inciten kişiye karşı hissettikleri öfke, nefret, düşmanlık gibi olumsuz duyguların yıkıcı davranışlara (intikam, öç alma) ve ilişki doyumlarının azalmasına neden olacağı düşünülebilir. Ergenlikte ilişkilerin önemini vurgulayan Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç-Atıcı'ya (2007) göre, toplumsal gelişimi etkileyen sağlıklı aile, kardeş ve arkadaş ilişkileri ergenler için mutluluk kaynağı olmakta ve bu durum duygusal gelişimlerini de desteklemektedir. Çivitçi (2014) aile ve akran ilişkilerinden memnun olan ergenlerin içinde buldukları dönemin problemleriyle baş edebildiklerini belirtmektedir. Bu bağlamda, lise çağındaki ergenlerin yaşam doyumlarının artırılmasının, içinde buldukları dönemde ve gelecekte karşılaşılabilecekleri stresli ve zorlu yaşam olayları ile baş edebilmelerini ve değişimlere uyum sağlayabilmelerini kolaylaştıracağı düşünülebilir.

Türkiye Cumhuriyeti ÖSYM (Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi) Başkanlığı'nın 2018 Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Değerlendirme Raporu'nda 2018 yılı Temel Yetenek Testine (TYT) giren 2.260.273 adaydan 960.895 adayın 180 puan barajını geçemediği, 41 bin adayın ise sıfır puan aldığı belirtilmektedir. Ergenler liseden sonra gelecekte yapmak istedikleri meslekle ilgili eğitim almayı hedeflemektedir. Ancak akademik yeterliliği ölçen bu sınavda başarının düşük olması ergenlerin istedikleri bölümlere yerleşmelerine engel olmaktadır. Hedeflerine ulaşmalarında önemli role sahip okul başarısının düşük olması sınav performansını ve sonuçlarını olumsuz etkileyebilir ve

bu durum ergenin mutsuz olmasına neden olabilir. Mutlu insanların hayatı daha olumlu algıladığı ve bu iyimser bakış açısının akademik başarıyı pozitif yönde etkilediği ifade edilmektedir (Aydın ve Tezer, 1991). Benzer şekilde Kümbül-Güler ve Emeç (2006) yaptıkları çalışmada yaşam doyumu yüksek bireylerin akademik başarı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak, ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini arttırmanın akademik başarılarını olumlu etkileyeceği ve gelecek kaygılarını azaltacağı düşünülebilir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yaptığı "Yaşam Memnuniyeti Araştırması"nda yaş grubuna göre mutluluk düzeyi, 2003-2018 sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun mutluluk düzeyinin 2016 yılında yüzde 65.1, 2017 yılında yüzde 61.3 ve 2018 yılında yüzde 55.4 olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre mutluluk düzeyinin son üç yılda giderek azaldığı söylenebilir. Mutluluk düzeyi ile yaşam doyumunun ilişkili olduğu yapılan bazı araştırmalarda (Demir ve Murat, 2017; Peterson, Park ve Seligman, 2005) ortaya konmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre, bireylerin mutlu olabilmesi için yaşam doyumunun arttırılmasının gerekli olduğu düşünülebilir. Kimlik kazanımı için de önemli olan ergenlik döneminde hem öznel (döneme özgü biyopsikososyal değişimler) hem de okul ve aileden kaynaklı içsel ve dışsal çatışmalardan dolayı bireylerin yaşam doyumu düzeyleri affetme değişkenine bağlı olarak değişebilir.

Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi, bireyin hataya ilişkin öfke, kızgınlık, nefret, hayal kırıklığı, ve öç alma gibi olumsuz tepkilerden gönüllü ve farkında olarak vazgeçmesi ve bunların yerine sevgi, merhamet, empatik anlayış gibi olumlu tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, affetme olumsuz duyguların zararını azaltmada etkili bir baş etme stratejisi olarak kullanılabilir. Ergenlerin acı veren duyguları saldırgan davranışlara dönüştürme eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Yazgan, Bilgin ve Kılıç-Atıcı, 2007). Bu çerçevede, affetme bu duyguların şiddetini ve yıkıcı sonuçlarını azaltarak bireysel ve toplumsal huzuru sağlayabilir.

Affetmenin suçluya karşı olan duygu, düşünce ve davranışların yeniden uyumlandırılarak mağdur için faydalı ve incinme, hakaret, öfke ve öç alma gibi olumsuz tepkilerle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Webb, Hirsch ve Visser, 2013). Dolayısıyla affetmenin inciten yaşantıların neden olduğu acı veren duygularla baş etmede önemli bir strateji olduğu düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda (Arıcıoğlu, 2016; Aslan, 2016; Aslan ve Ercan, 2018; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçükler, 2016; Macaskill,

2004; Öztörel, 2018; Thompson, Snyder, Hoffman, Scott, Rasmussen ve Billings, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015) affetme eğilimi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin de yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak, ergenlerde yaşam doyumu derecesini arttırmanın, daha sonraki yaşantılarını da olumlu algılamalarına neden olacağı ve ileride de başarılı, uyumlu olabilmelerinde etkili olacağı belirtilmektedir (Çivitçi, 2014). Ayrıca affetme, incitici olayın olumsuz etkilerini en aza indirmek için bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal potansiyelini en uygun biçimde ortaya çıkarma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Çolak ve Koç, 2016). Bu bağlamda, affetme becerisinin bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu yönde değişime neden olduğu söylenebilir. Fredrickson'un olumlu duyguların genişletme etkisinin test edildiği çalışmasında, olumlu duyguların zihni genişleterek alternatif düşünme becerisini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Hefferon ve Bonivel, 2014). Dolayısıyla alternatif düşünme becerisinin ergenlerin içinde buldukları dönemin problemleriyle (bedensel ve ruhsal değişim, olumsuz ebeveyn, arkadaş ve yakın ilişkiler, gelecek kaygısı, akademik başarısızlık vs.) baş edebilmelerinde etkili olacağı düşünülebilir.

Alanyazında lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik bir grup çalışmasının hem affetme hem de yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, hazırlanan affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı, ergenlere incitici yaşantılar karşısında olumlu, alternatif, uygun ve dengeli düşünceler üretebilme becerisi kazandırmayı hedeflemektedir. Wade ve Worthington (2005) affetmenin hatalı kişiye karşı geliştirilen olumsuz tepkilerle başa çıkmada etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle ergenlerde affetme becerisinin geliştirilmesinin, kendilerini daha iyi hissetmelerinde önemli rolü olduğu söylenebilir. Bu pozitif değişimin yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği varsayılabilir.

Sonuç olarak ergenlerde yaşam doyumunun arttırılması, inciten veya affedemedikleri yaşantılara ilişkin olumsuz duyguların ve saldırgan (yıkıcı davranışlar) davranışların azaltılmasında önemli olabilir. Olumsuz aile, kardeş ve arkadaş ilişkilerinde inciten kişiye karşı geliştirilen öfke, kızgınlık, nefret, öç alma gibi duyguların yoğunluğunun fazla olması ve uzun süre yaşanması hem fiziksel ve ruhsal sağlığı hem de problem çözme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Ergenlerin yaşamlarından memnun olmamaları gelecekteki yaşamlarını da olumsuz bakış açısıyla değerlendirmelerine ve mutsuz olmalarına neden olabilir. Yaşam doyumunun akademik başarı ile ilişkisi dikkate alındığında, yaşam

doyumunu düşük ergenler üniversite sınavında istedikleri başarıyı elde edemediklerinde gelecek kaygısını yoğun bir şekilde yaşayabilirler. Bu nedenle ergenlik döneminde yaşam doyumunun azalmasıyla ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlardan dolayı müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada daaffetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko eğitim programının ergenlerin hem affetme hem de yaşam doyumunu düzeylerine etkisi belirlenmeye çalışılmaktadır.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Ergenler yaşadıkları olumsuz ve incitici yaşantıların duygusal ve davranışsal açıdan olumsuz sonuçlarını hala yaşıyor olabilirler. Bu nedenle bireyin kendisine karşı yapılan hataların zararlarını azaltmada affetme becerisinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulabilir. Bu araştırmada ergenlerde affetme becerisi geliştirilerek yaşamlarında daha fazla doyum elde edebilmeleri amaçlanmaktadır. Böylece bireyler var olan potansiyellerini affetme eğilimlerini arttırmada kullandıklarında akademik, sosyal ve duygusal alanlarda olumlu yönde gelişmeler sağlayacağı düşünülebilir. Ayrıca geçmişin kancalarından kurtularak an'a ve geleceğe odaklanabilmeleri sağlanabilir. Sapmaz ve Doğan (2012) iyimserliğin yaşam doyumunu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koydukları araştırmada, iyimser bakış açısına sahip insanların olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla hissettiklerini bunun sonucunda mutluluk düzeylerinin yükseldiğini belirtmektedir. Bu çerçevede bu araştırma uygulama alanlarında kullanılabilir ve ergenlerde iyimser bir düşünme biçimini arttırarak onların yaşamdan daha çok doyum alabilen mutlu bireyler olarak topluma kazandırılabilmesine olanak sağlayacak affetme ve yaşam doyumunu düzeyini arttırmaya yönelik bir psiko eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması açısından önemli olduğu düşünülebilir.

Akran ilişkilerinin ergenlerin gelişiminde önemli etkiye sahip olduğunu ifade eden Huebner, Antaramian, Hills, Lewis ve Saha'ya (2010) göre akran ilişkilerindeki incitici olumsuz yaşantılar yaşam doyumunu düzeyinin azalmasına ve dışayönelim sorunlarının yaşanmasına neden olmaktadır. Ergenlerin aile, arkadaş ve yakın ilişkilerini pozitif algılamasının yaşam doyumunu etkilediği düşünüldüğünde, affetme eğilimi artan bireyler olumsuz yaşantılara olumlu bakabildikleri ve duygusal olarak rahatladıkları için yaşam doyumunu artabilir. Bu bağlamda, ergenlerde affetme becerisinin geliştirilmesi kişilerarası ilişkilerden doyum elde etmeleri açısından önemlidir.

Worthington ve Wade'e (1999) göre kiři gerçekleşen hata karşısında incindiğini dūřundūđunde öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, acı ve intikam gibi olumsuz duygular yaşamaktadır (Akt. Bugay ve Demir, 2011a). Toplumsal açıdan kabul edilebilir hale dnūřtrlemeyen bu olumsuz duygular bireyi  alma, savaş, adaleti uygulama ve hesaplaşma gibi yıkıcı davranışlara zorlamakta ve ergen sorunlu bir birey olmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç- Atıcı, 2007). Bu bağlamda, çalkantıların ve gelgitlerin yaşandığı ergenlik döneminde olumsuz duygu, dūřünce ve davranışlarla bař etmede affetme önemli bir beceri olabilir. Bireylerin inciten yaşantıların neden olduğu olumsuz tepkileri daha mantıklı, dürtüsel ve saldırgan/yıkıcı olmayan bir Őekilde ifade edebilmeleri, okul ortamında ve diğer yaşam alanlarında mutlu olabilmeleri amacıyla affetme becerisi geliştirme programının uygulanmasının yararlı olacağı dūřnlebilir.

Davidson and Jurkovic (1993), başkalarını incittiklerinde affedilme arayışı içerisinde olmayan bireylerin, affedilme ve başkalarını da affetmelerinin dūřk bir ihtimal olmasından dolayı çevreleriyle daha kötü ilişkilere sahip olma riski taşıdıklarını belirtmektedir(Akt. Macaskill, 2004). Diđer taraftan affetme düzeyi yüksek bireylerin, daha sık olumlu duygu yaşamaya ve başkalarından daha fazla sosyal destek alıp sürdürmeye meyilli olduğu görülmektedir (Zhu, 2015). Affetme eğilimi fazla olan bireylerin çevresinden (sağlıklı aile ve akran ilişkileri) aldığı sosyal desteğin iyi olma hissini arttırdığı belirtilmektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Bu açıdan bakıldığında, affetme ile artan iyimser yaklaşım ergenlerin ilişkilerini daha olumlu algılamalarını ve sağlıklı ilişkilere sahip olmalarını sağlayabilir. Ayrıca sosyal çevrenin tutum ve davranışlarına karşı duyarlı olan ergenlerin aldığı sosyal desteğintoplumsal ve duygusal gelişimleri açısından önemli olduğu dūřnlebilir.

Ergenlerin bař etmeye çalıştığı stresli ve zorlu yaşam olaylarından biri de akademik zorluk olarak dūřnlebilir. Yapılan araştırmalar (Güler ve Emeç, 2006; Suldo ve Huebner, 2006) sonucunda yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin akademik başarı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, geleceğin güvencesi olan lise đrencilerinin yaşam doyumunun arttırılması akademik yaşantılarında olumlu deneyimler elde edebilmelerini sağlayabilir. İyimser bir bakış açısının geliştirilmesinde etkili olan affetme beceri programı, ergenlerin yaşam doyumunun artmasına bununla birlikte akademik başarılarının yükseltilmesine katkıda bulunabilir.

Duygu, dūřünce ve davranıřlarda olumlu yönde deđiřim sađlayan affetme becerisinin, yařam doyumunu ve mutluluk düzeyini arttırdıđı dūřnlebilir. Diener (2000) mutlu

bireylerin yaratıcı, sabırlı, iyimser, fizyolojik olarak sağlıklı, sosyal, güvenli, yardımsever, olumsuz tepkileri daha az gösteren (düşmanlık, benmerkezci vs.), kaygı düzeyi düşük gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, mutlu ergenin sahip olabileceği bu özellikler gelişim görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirebilmelerinde oldukça önemlidir. Bu bağlamda, bu çalışma vurgusu yapılan özelliklerin ergenlerde geliştirilebilmesine katkı sağlayacak bir programın geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması açısından önemlidir

Ergenlerin içinde buldukları dönemin değişikliklerine uyum sağlayamamaları ve değişimleri olumsuz algılamaları ruh sağlığını bozabilir. Yapılan çalışmalarda affetmenin (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Göztepe-Gümüş, 2015; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Şentepe, 2016) ve yaşam doyumunun (Çivitçi ve Topbaşoğlu, 2015) ruh sağlığını olumlu etkilediği ifade edilmektedir. Benzer şekilde Hallowell (2005) affetmenin fiziksel ve ruhsal sağlığı koruduğunu belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında, yapılan araştırmanın okullarda ergenlerin ruh sağlığının korunmasına yönelik yapılacak müdahale çalışmalarına katkıda bulunması ve örnek bir uygulama olması açısından önemli olabilir. Son olarak bu çalışma, affetme düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin arttığı sonucunu ortaya koyan ilişkiyi araştırmalarla (Aslan, 2016; Aslan ve Ercan, 2018; Arıcıoğlu, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Küçükler, 2016; Macaskill, 2004; Öztörel, 2018; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015) birlikte, ergenlerde affetme becerisi geliştirmeye yönelik programın yaşam doyumunu arttırmada etkili olduğunu deneysel olarak ortaya koyması açısından oldukça önemlidir.

1.3. Problem cümlesi

Bu çalışmada, affetme düzeyi düşük ergenlere uygulanan affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının ergenlerin affetme ve yaşam doyumunu düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni ergenlerin affetme ve yaşam doyumunu düzeyleri ve bağımsız değişkeni ise ergenlere uygulanan affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programıdır.

1.4. Alt problemler

Bu araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

- Ölçümler arası değişime bakmaksızın deney ve kontrol gruplarının, tekrarlı ölçümlerinden elde edilen affetme ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı fark var mıdır?
- Deneklerin hangi grupta (deney ve kontrol) olduğuna bakılmaksızın (tek grup olarak) tekrarlı ölçümleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Deneklerin affetme ve yaşam doyumu değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerinde gözlenen değişim, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın varsayımları

Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan “Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) ve Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ)”ni içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılanların süreç boyunca maruz kaldıkları etkenlerin aynı olduğu ve farklılık oluşturacak kadar önemli ölçüde etkilenme olmadığı varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için öngörülen başlıca sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır:

- Araştırmada belirlenen affetme ve yaşam doyumu değişkenleri Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Deney ve kontrol grubundaki katılımcılar, 11. Sınıf öğrencilerinden oluştuğu için elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer şartlara sahip lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- İzleme çalışması, son ölçümden üç ay sonra yapılan ölçümlerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Affetme: Affetme, bir başkasının yaptığı haksızlık karşısında kırgınlıktan, suçlama ve intikam hakkından vazgeçme ve her ne kadar suçlu affeden kişinin ahlaki erdemini hak etmese de, ona karşı hak edilmeyen düzeyde şefkat, büyüklük ve hatta sevgi besleme, suçluya iyilikle yaklaşma olarak tanımlanmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Dolayısıyla yaşam doyumu kişinin mevcut durumu kendisine ait kriterlerle değerlendirdiği, hayatının bilinçli bir bilişsel eleştirisidir (Myers ve Diener, 1995).

1.8. Kısaltmalar

HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramları olan affetme ve yaşam doyumu kuramsal olarak açıklanmış ve bu kavramlarla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal çerçeve

Bu bölümde affetme ve yaşam doyumu kavramları ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. Affetme

Psikoloji alanında ilgi duyulan yaklaşımlardan biri olan pozitif psikolojinin, diğer yaklaşımlardan farklı olarak insanların olumlu ve güçlü özelliklerine odaklandığı söylenebilir. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından ortaya koyulan pozitif psikoloji, öznel iyilik halini (mutluluk) ve bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmelerini incelemektedir (Akt. Diener, 2000). İyilik hali, mutluluk, kişisel güçlü yanlar, akış, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü gibi olumlu kavramlara odaklanan pozitif psikoloji, olumlu düşünme ve duygulara odaklanmanın ötesinde, bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine, nelerin geliştirdiği ile ilgilenmektedir (Hefferon ve Bonivel, 2014). Bu noktada öznel iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilen ve pozitif psikolojinin ilgi alanına giren affetme (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III ve Wade, 2005) kavramı karşımıza çıkmaktadır. Affetmenin zıttı olan intikam alma ve kin tutma olayın ya da sosyal ortamın doğasına bakılmaksızın bir hastalık olarak ifade edilmektedir (Macaskill, 2004). Dolayısıyla affetmenin, bireylerin ve toplumun mutluluğu açısından önemli bir değişken olduğu düşünülebilir.

Alanyazında affetme tartışmalı bir kavramdır. Bireylerin ruhsal ve fizyolojik gelişimlerine olumlu katkıları olduğu ifade edilmesine rağmen affetmenin tanımı konusunda ortak bir bakış açısı olmadığı için kavram yeterince açık değildir (Çoklar ve Dönmez, 2014; Taysi,

2010). Wade ve Worthington (2005) affetmenin, danışanları kötü davranışı hoş görmeye, kırıcı eylemleri görmezden gelmeye ve acı veren tecrübelerle göz yummaya itebilecek şekilde anlaşılmasının daha fazla acıya sebep olabileceğini ve danışanların iyileşmesini engelleyebileceğini belirtmektedir. Bu muhtemel yanlış anlamının olumsuz sonuçları nedeniyle affetme kavramının açıkça tanımlanmasının önemli olduğunu ifade etmektedir. Psikoloji alanında ve klinik tanımlarda affetmenin içsel bir süreç (Enright ve Fitzgibbon, 2000) olduğuna, felsefe ve din alanında ise kişilerarası (Lawler-row, Scott, Raines, Edlismatityahou ve Moore, 2007) yönüne vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda affetmenin, psikolojik, felsefik ve din bilimsel çıkarımları olan bir kavram olduğu söylenebilir.

Affetme kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında olumsuzdan olumluya doğru ilerleyen içsel, kurban temelli, gönüllülüğe dayanan ve çok boyutlu aşamalı bir değişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Bugay ve Demir, 2011a; Webb ve diğerleri, 2013). Wade ve Worthington (2005) bu süreci, affedememenin sonucunda bireyin hissettiği acı, kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duygularının azalması ve olumlu duyguların (sevgi, şefkat veya en basiti sempati ve merhamet) gelişmesi olarak betimlemektedir. Affetme ile ilgili tanımlarda vurgulanan bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimleri Worthington, Kurusu, Collins, Berry, Ripley ve Baier (2000) affetme sürecindeki iki esas işleme dayandırmaktadır. Birincisi, mağdurun suçluya karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarının azaltılması ikincisi, olumlu düşünce, duygu ve davranışların geliştirilmesidir. Bu bağlamda, bireyin yapılan hataya ilişkin algısının, affetme sürecinde etkili ve üzerinde durulması gereken önemli bir unsur olduğu düşünülebilir.

Affetme yapılan haksızlık karşısında kırgınlıktan, suçlama ve intikam hakkından vazgeçme ve suçlu affeden kişinin ahlaki erdemini hak etmese de, ona karşı hak edilmeyen düzeyde şefkat, büyüklük hatta sevgi besleme, suçluya iyilikle yaklaşma olarak tanımlanmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996). Ancak Davidson and Jurkovic (1993) başkalarını incittiklerinde affetme arayışı içerisinde olmayan bireylerin, affedilme ve başkalarını da affetmelerinin düşük bir ihtimal olmasından dolayı çevreleriyle daha kötü ilişkilere sahip olma riski taşıdıklarını belirtmektedirler. Diğer taraftan affetme düzeyi yüksek bireylerin, daha sık olumlu duygu yaşamaya ve başkalarından daha fazla sosyal destek alıp sürdürmeye meyilli oldukları belirtilmektedir (Zhu, 2015). Bu nedenle affetme, incinen bireyin olumsuz yaşantıların neden olduğu duygusal acılarının hafiflemesi ve böylece sosyal yabancılaşmanın üstesinden gelerek hatalı kişiye karşı iyi niyet göstermesi konusunda motive etmektedir

(Madsen, Gygi, Hammond ve Plowman, 2009). Diğer bir ifadeyle affetme, insanları kişilerarası ilişkiye zarar veren tepkileri engellemeye ve kendilerine kötü, hatalı davranmış birine karşı yapıcı biçimde davranmaya yönlendiren güdüsel bir dönüşüm olarak tanımlanmaktadır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Bu noktada affetme, kin ve intikam düşüncelerini bir kenara atarak suçluya karşı hissedilen negatif duyguların pozitifçe çevrilmesi anlamına gelmektedir (Macaskill, 2004).

Çolak ve Koç (2016) affetmeyi bireyin incitici olayın olumsuz etkilerini en aza indirmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal potansiyelini en uygun biçimde ortaya çıkarma becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede, affetme olumsuz yaşantılar karşısında bir duruş ve bir seçim olabilir. Birey affetme sürecinde işlevsiz baş etme stratejilerini gözden geçirirken bunların yerine etkili stratejiler geliştirebilir ve uygulayabilir. Bu nedenle affetmenin, bireyin ve toplumun mutluluğunu arttırmada ve acı veren duyguların etkisini azaltmada önemli bir beceri olduğu düşünülebilir.

Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli, affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğu üzerinde durmaktadır. Affetme sürecinde bireyin çabasıyla olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında olumluya doğru bir değişim yaşanmaktadır (Bugay ve Demir, 2011a). Kaleta ve Mroz (2018) affetmenin olumlu duyguları arttırmada önemli bir strateji olduğunu belirtmektedir. Bu strateji, affetmemekle ilişkili olumsuz duyguların, olumlu duygulara dönüşmesini içermektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Bu bağlamda, affetmenin duygu odaklı bir baş etme stratejisi olduğu düşünülebilir. Bugay ve Demir (2012) affetmeyi, bireyin hataya ilişkin öfke, kızgınlık, nefret, hayal kırıklığı, ve öç alma gibi olumsuz tepkilerden gönüllü ve farkında olarak vazgeçmesi ve bunların yerine sevgi, merhamet, empatik anlayış ve cömertlik gibi olumlu tepkiler geliştirmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Zhu'ya (2015) göre affetme sürecinde meydana gelen bu olumlu duygusal dönüşümler bireyin sağlığını ve öznel iyi oluşunu (mutluluğu) olumlu etkilemektedir.

Worthington (1998) affetmenin incitici davranışla başladığını ve bu incitmeyi bireyin fiziki, ahlaki ya da psikolojik sınırlarının çığnenmesi olarak ifade etmektedir. Araştırmacılar (Thoreseni Luskin ve Harris, 1998; Worthington ve Wade, 1999) bireyin yapılan hata karşısında incindiğini düşündüğünde öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, acı ve intikam gibi olumsuz duygular hissettiğini belirtmektedir (Akt. Bugay ve Demir, 2011a). Olumsuz duygular bireyi öç alma, savaş ve hesaplaşma gibi olumsuz davranışlara zorlamaktadır. Bu noktada birey affettiğinde, öfke, kızgınlık ve dargınlığın esaretinden

kurtulup bu davranışları gerçekleştirmek için kendini zorlamamakta ve özgür hissetmektedir (Hallowell, 2005).

Affetme eğilimi olan bireylerin, daha fazla olumlu, daha az olumsuz düşünmeye ve kendilerini inciten bireye karşı daha fazla olumlu, daha az olumsuz şekilde davranmaya meyilli oldukları belirtilmektedir (Bugay ve Demir, 2011a; Bugay ve Demir, 2012; Katovsich, 2007). Benzer şekilde Çapan ve Arıcıoğlu (2014) affetmenin, bireyin kendisine ve başkalarına karşı pozitif düşünmesini, affetmemenin zarar veren duygularından uzaklaşmasını sağladığı ifade etmektedir. Bu bağlamda, değişim ve gelişim sürecinde incinen bireyin bilişsel süreçlerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülebilir.

Bilişsel yapıda yer alan otomatik düşünceler (olumsuz düşünceler) bireyin kendisi, başkaları veya olaya ilişkin olumsuz duygu ve davranışlarının temelinde yer alabilir. Bilişsel Terapinin önemli kavramlarından biri olan otomatik düşünceler (olumsuz düşünceler), zihinsel süreçte daha çok duygusal sıkıntı anlarına eşlik eden ortama, duruma özgü bilişler olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2015). Bu otomatik düşünceler doğru ve yararlı olabileceği gibi yanlış ve zararlı da olabilmektedir. Yanlış ve zararlı otomatik düşüncelerin kaynağını, düşünce kapanları olarak da ifade edilen bilişsel hatalar oluşturmaktadır (Creed, Reisweber ve Beck, 2011/2014). Bugay ve Demir (2012) Affetmeyi Geliştirme Grubu araştırmasında affetmenin kalıcı olabilmesini sağlamak amacıyla katılımcıların olumsuz düşüncelerini fark etmelerine yönelik beceri kazandırıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, birey yapılan hataya ilişkin olumsuz düşünceleriyle baş edebildiğinde kendisine veya başkalarına yönelik yıkıcı olmayan duygu ve davranışlar sergileyebilir.

Baskin ve Enright'a (2004) göre affetme, bazı kavramlarla benzer özellikleri gösterse de kesin bir ayrımı yapılmaktadır. Bu ayrım affetme kavramının daha net anlaşılmasını ve affetme temelli terapi sürecinde bireye doğru ve işlevsel müdahale edilmesini sağlamaktadır. Affetmenin, olumsuz yaşam deneyimlerini görmezden gelmekten, mazur görmekten, unutmaktan ayrı tutularak bu kavramlarla karıştırılmaması gerektiği vurgulanmaktadır (Enright ve Fritzgibbons, 2000). Kişi göz yumduğunda ya da mazur gördüğünde, haksızlık olmadığını fark etmektedir. İnsanlar travmatik olayları hatırlamaya meyillidir ama affetme konusuna gelince, bu hatırlama, derinden hissedilen kızgınlığı barındırmaya devam etmemekte ve yeni şekillerde ortaya çıkmaktadır (Baskin ve Enright, 2004). Bu bağlamda, affetmenin unutmak anlamına gelmediği ancak affetmenin olumsuz

yaşantıların neden olduğu öfke, nefret, kızgınlık, suçluluk ve intikam gibi olumsuz tepkilerin şiddetini azalttığı düşünülebilir.

Affetmenin uzlaşma kavramından da farklı olduğu söylenebilir. Uzlaşma, iki insanın karşılıklı güven çerçevesinde tekrar bir araya gelerek inciten kişide davranış değişikliği gerektirmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996). Affetme ise kişinin kırgınlığına son vermeyi ve haksızlık karşısında iyilik sunmayı seçmesi olarak tanımlanmaktadır. Uzlaşmada olduğu gibi güven affetmenin bir parçası fakat incinen kişi bazen inciten kişiye güvenmeden de affetmektedir. Dolayısıyla kişi uzlaşmadan da affedebilmektedir (Baskin ve Enright, 2004).

Affetme konusunda yapılan araştırmalar (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Göztepe-Gümüş, 2015; Macaskill, 2004; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Şentepe, 2016) incelendiğinde, affetmenin insanların ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından faydaları olduğuna da dikkati çekmektedir. Benzer şekilde affetmeye yatkınlığın bireyin uzun vadede fiziksel sağlığını ve psikolojik iyilik halini olumsuz duygulanımın üstesinden gelerek desteklediği belirtilmektedir (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001). Affetmek, fiziksel ve ruhsal sağlığı düzenleyerek uzun yaşama şansını artırmakta ve yaşamın düzene girmesini sağlamaktadır (Hallowell, 2005). Çolak ve Koç (2016) affetmenin, bireyin duygusal yaralarını iyileştirmesi, hem kendisi hem de diğerleri ile ilişkilerini tamir etmesi, fiziksel sağlığını koruması, sağlıklı yakın ilişkiler kurması ve şiddet zincirinin kırılması gibi önemli işlevlere sahip olduğunu belirtmektedir. Fiziksel sağlık açısından, affetmemeye birlikte ortaya çıkan suçlama, öfke ve düşmanlık gibi olumsuz tepkilerin, genel fiziksel sağlığın daha kötü olması (Worthington ve Scherer, 2004), daha yüksek oranda kalp hastalıkları ve yüksek ölüm oranlarıyla (Macaskill, 2004) ilişkili oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bağlamda, affetme eğiliminin artması psikosomatik belirtileri azaltabilir.

Fitzgibbons, Enright ve O'Brien (2004) affedici olmayan bireylerin daha yüksek seviyede öfke ve anksiyete belirtileri gösterdiğini belirtmektedir. İnciten yaşantılara ilişkin içinde öfke ve dargınlık barındıran bireylerin, kendini kaybetmeye ve şiddete daha meyilli, alkol ve madde kullanma olasılığının yüksek ve uzun süreli olumlu insan ilişkileri kurma beceri düzeyinin düşük olduğu görülmektedir (Hallowell, 2005). Fitzgibbons, Enright ve O'Brien, (2004) affetmenin, bireye acı veren duyguların yanında düşmanca davranışları ve takıntılı (obsesif) düşünceleri de azalttığını belirtmektedir. Macaskill (2004) affedemeden kaynaklanan öfke, suçlama, düşmanlık, öç alma ve kin tutma gibi olumsuz duyguların

sađlıđa zarar verdiđini ve affeden bireylerin sađlık ve yařamlarından memnun olma dűzeylerinin daha yűksek olduđunu belirtmektedir. Sonuç olarak, affetmenin insanların yařam doyumunu, psikolojik iyiliklerini arttırdıđı dűřűnűlebilir.

Affetme ilgili tanım ve açıklamalar incelendiđinde, kavram ű boyutta ele alınmaktadır. Bunlar bireyin kendini affetmesi, bařkalarını affetmesi ve sorumlusu belli olmayan durumları affetmesi olarak ifade edilmektedir (Thompson ve diđerleri, 2005). Birinci boyutu bireyin hatalarına karřı kendini affetmesidir. Kendini affetme, kiřinin kendini cezalandırmaktan (orneđin; kendine karřı misilleme, kendine zarar verici davranıřlar vb.) kaçındıđı, űfke ile alakalı uyarıcılardan uzak durduđu, kendine karřı daha merhametli davrandıđı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2005). İkinci boyutu bařkalarını affetme, merhamet, cűmertlik ve sevgi gibi olumlu duygulara teřvik edilerek, bireyin haksız řekilde davranan, inciten kiřiye karřı olumsuz duygu, dűřűnce ve davranıřlarından bilerek ve isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). űüncű boyut durumu affetme ise, bireyin zarar gűrerek mađdur olduđu ve sorumlusu belli olmayan durumu affetmesi olarak tanımlanmaktadır (Akin, űzdeveciođlu ve űnlű, 2012). Thompson ve diđerlerine (2005) gűre durumu affetme, kendini ve bařkalarını affetme ile iliřkili olmasına rađmen bunlardan farklılık gűstermektedir. űrneđin, bir hastalık durumunda zarar gűren kiři hastalıđa neden olarak genetik faktűrleri gűrűrse ailesinde bařkalarını suçlayabilir, dolayısıyla burada durumu affetmeden ziyade bařkalarını affetme sűz konusu olacaktır. Kiři hastalıđın nedenini kendisinin hatalı davranıřları olarak gűrűrse kendisini suçlayabilir, burada da kendini affetme sűz konusu olacaktır. Kısaca, durumu affetmenin kendini ve bařkalarını affetmeden farkını açıklayabilmek için yařanılan olay veya durumda etkilenen bireyin kimi, neyi suladıđına iliřkin algısını dikkate almak dođru bir yaklařım olarak gűrűlmektedir.

2.1.1.1. Affetme ile ilgili geliřtirilen műdahale modelleri

Burada affetmeyi anlama ve geliřtirme konusunda ortaya koyulan műdahale modellerinden bahsedilmektedir. Wade ve Worthington'a (2005) gűre Enright ve Worthington Grubu bu modeller arasında yer alan iki ana arařtırma grubu olup, deneysel arařtırmanın temeli affetme műdahaleleri űzerine kurulmuřtur. Bu iki grup ile ilgili sűre modelleri ařađıda açıklanmaktadır.

- ***Enright Modeli-Affetme Süreç Modeli***

Enright ve çalışma arkadaşları, affetmeyi desteklemek amacıyla ortaya koydukları bir müdahalenin ilk deneysel araştırmasını gerçekleştirmişlerdir. Müdahale stratejilerini, bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurları kapsayan 17 adımdan oluşan affetme modeline dayandırmaktadırlar (Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996; Wade ve Worthington, 2005). Bu modelde, incinen bir kişinin affetmeden önce geçebileceği birçok muhtemel adım yer almaktadır. Daha sonra bu müdahale stratejileri 20 adım modeline dönüştürülmüştür (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Baskin ve Enright'a (2004) göre, affetmenin aşama modeli insanların affetmelerinde esas modeldir. Çoğu bireyin yaşadığı bu 20 adım, bir gelişim dizisi oluşturan dört aşamada sunulmaktadır. Bu aşamalar keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme evrelerinden oluşmaktadır. Affetme süreç modelinin aşamaları ve basamakları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Aşamaları ve Basamakları

Keşfetme Aşaması	
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi	(Kiel, 1986)
2. Öfke ile yüzleşme; burada esas olan öfkeyi saklamak değil, serbest bırakmaktır	(Trainer, 1981)
3. Gerektiğinde utancını kabullenme	(Patton, 1985)
4. Kateksi bilinci	(Droll, 1984)
5. Suçun bilişsel tekrarı bilinci	(Droll, 1984)
6. İncinen tarafın kendisini inciten ile karşılaştırma sezgisi	(Kiel, 1986)
7. Kişinin aldığı yara ile kalıcı ve olumsuz şekilde değişebileceğini fark etmesi	(Close, 1970)
8. Muhtemelen değişmiş bir "etme bulma dünyası" görüşünün iç yüzünü anlama	(Flanigan, 1987)

Karar Aşaması

9. Duygu değişimi, dönüşüm, eski cesaret stratejilerinin artık işe yaramadığı yeni iç görüler (North, 1987)
10. Affetmeyi bir seçenek olarak düşünmeye istekli olma (Enright, 2001)
11. Suçluyu affetmeye söz verme (Neblett, 1974)
-

Çalışma Aşaması

12. Yanlış davranan kişiyi bir bağlam içerisinde inceleyerek ve rol üstlenerek yeni bir bakış açısı oluşturm (Smith, 1981)
13. Suçluya karşı empati duyma (Cunningham, 1985)
14. Suçluya karşı ortaya çıkan şefkat duygusu bili (Droll, 1984)
15. Acıyı kabullenme ve öğrenme (Bergin, 1988)
-

Derinleşme Aşaması

16. Acı çekme ve affetme sürecinde kişinin kendisi ve başkaları için anlam bulması (Frankl, 1959)
17. Kişinin kendisinin de geçmişte başkalarının affına ihtiyaç duyduğunu fark etmesi (Cunningham, 1985)
18. Kişinin yalnız olmadığı iç görüşü (genellik, destek) (Enright, 2001)
19. İncinme sayesinde insanın hayatında yeni bir amaç elde edebileceğini fark etme (Enright, 2001)
20. İnciten kişiye karşı azalan olumsuz duygulanım ve varsa artan olumlu duygulanım bilinci; içsel ve duygusal salınım bilinci (Smedes, 1984)
-

Kaynak: Baskin ve Enright (2004)

Her bir aşamanın kendi içerisinde özel farklılıkları bulunmaktadır. Her bir aşama içerisinde, çoğu bireyin başından geçen basamaklar yer almaktadır. Fakat her insan bu süreçlerden aynı şekilde ve aynı hızda geçmemektedir (Baskin ve Enright, 2004). Enright ve ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1996) affetme sürecinde bazı insanların tüm basamakları adım adım izlediğini, bazılarının da basamakların bir kısmını atlayarak

ilerlediğini belirtmektedir. Bu dört aşama gelişimsel bir süreç çerçevesinde aşağıda açıklanmaktadır.

Keşfetme aşaması. Keşfetme aşaması, kişinin haksızlık ve bunun sonucundaki incinmenin kendi hayatını olumsuz yönde etkileyip etkilemediği konusundaki farkındalığını ifade etmektedir. Bu durum, olumsuz duygular nedeniyle acı veren bir süreç olsa da kişi haksızlık nedeniyle kendisini kötü hissettiğinin farkına varırsa, bu durum değişmek, affetmeyi düşünmek ve denemek için cesaretlendirici olabilmektedir (Enright ve Kittle, 1999). Birey duygusal, zihinsel ve davranışsal değişimin meydana gelebileceği yaşantıları ile yüzleştikçe bu sürecin devam edeceği belirtilmektedir (Wade ve Worthington, 2005).

Keşif aşamasında, bireyin psikolojik savunma mekanizmaları incelenerek yapılan hatanın kendisi için ne anlama geldiğine ve önemini bilmesine ilişkin farkındalık geliştirilmektedir (Bugay ve Demir, 2012; Wade ve Worthington, 2005). Birey yapılan hata ve haksızlık karşısında acı ve adaletsizlik duygusu hissetmekte ve bu duygular öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı ve intikam alma gibi olumsuz tepkilere neden olmaktadır (Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Dolayısıyla, bu aşamadabireyin kendisiyle empati kurarak ne hissettiğinin/bu duyguların farkına varmasının önemli olduğu söylenebilir.

Karar aşaması. Bu aşamada, birey affetmenin ne işe yaradığını diğer bir ifadeyle gerçek affetmenin ne olduğunu ve bunun fizyolojik ve psikolojik sağlığa etkilerini anlamaya çalışmaktadır (Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Birey affetmenin ne olmadığı konusunda da farkındalık kazanmaktadır. Örneğin, affetmek ve unutmak kavramları birbiri ile karıştırılmakta ve affetmek unutmak anlamına gelmemektedir. Yani affetmek geçmişteki olayların anısını yok edemese de klinik belirtileri azaltabilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Sonuç olarak, bu aşama bireyin yapılan hata ve haksızlıkların neden olduğu olumsuz duyguların zararını düşünerek affetmeyi bir seçenek olarak değerlendirdiği ve affetmeye söz verdiği bir karar verme süreci olarak düşünülebilir. Bireyin affetmeye karar verdiğinde gereğini yapmasının dolayısıyla inciten yaşantıyı tekrar tekrar getirmemesinin ve kararlı bir şekilde bunu korumasının önemli olduğu söylenebilir. Aksi halde, birey affetme sözü verdiğinde süreci tamamladığını düşünebilir. Bu affetme süreci için yeterli olmayabilir.

Çalışma aşaması. Çalışma evresi bireyin hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla yeniden anlamaya çalışmasını ve suçluya karşı olan öfke, kızgınlık, nefret, öç alma ve hayal

kırıklığı gibi olumsuz duyguların yerine sevgi, merhamet ve empati gibi olumlu duygular hissetmesini ifade etmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu, 1996; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Bu bağlamda, hatalı kişiyi anlamaya çalışma, affetmemekle ilişkili öfke, kızgınlık, intikam duygularının yıkıcı gücüne engel olduğu ve hatalı kişinin bu noktaya gelmesinde nelerin etkili olabileceği konusunda farkındalığı arttırdığı düşünülebilir.

Bugay ve Demir'e (2012) göre affedemediğimiz yaşantılara ilişkin yanılı tutumlarımızın, olumsuz duygu ve davranışlarımızın değişmesi ancak sistemli yeni öğrenme süreciyle mümkün olmaktadır. Bu nedenle çalışma evresinde bireyin hatalı düşünceleri ve savunma mekanizmaları üzerinde çalışılarak bilişsel ve duyuşsal düzeyde olumlu değişim yaşaması sağlanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, çalışma aşaması affetmemeye ilişkin işlevsel olmayan düşüncelerle sağlıklı baş etme süreci olarak düşünülebilir.

Derinleşme aşaması. Derinleşme evresinde kişi kazandığı yeni bakış açısıyla öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmekte ve bir tepki olarak kendisini veya başkasını affettiğini beyan etmekte, bu yaşantılardan kişisel gelişimi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır (Enright ve İnsan gelişimi Çalışma Grubu, 1996). Sonuç olarak, affetme ile öfke, hayal kırıklığı, kızgınlık ve acı gibi duygular eskisi kadar ağır gelmeyebilir. Hallowell'e (2005) göre affetme, alıştırmaya yaparak gelişen bir yetenektir. Bu bağlamda, affetme becerisi gelişen birey bir yol haritasının veya reçetesinin olması sayesinde inciten yaşantıları hatırladığında veya benzer bir durumla karşılaştığında bununla baş edebilir.

- ***Worthington Modeli-Affetme Piramit Modeli***

Affetmeyle ilgili uygulamaya yönelik çalışmalara kuramsal zemin oluşturan diğer bir model de Worthington'un Affetme Piramit Modelidir. Belirli bir incinme durumunda affetmeyi geliştirmek için beş adım tanımlandığı bu modelde; her bir adım REACH (ulaşmak) kelimesinin harfleri ile başlamaktadır (Wade ve Worthington, 2005).

R: Recall the Hurt-İncinmeyi Hatırlamak

E: Empathy-Empati Kurmak

A: Altruistic Gift of Forgiveness-Özgecil Affetme Hediyesini Sunmak

C: Commit Yourself-Alenen Affetmek

H: Hold onto Forgiveness-Affetmeyi Sürdürmek

Birinci adımda birey incindiğinde, genellikle incinmeyi inkar ederek kendini korumaya çalışmakta ancak kişinin iyileşmek için incinmeyi mümkün olduğu kadar tarafsız şekilde hatırlaması ve yanlış bir davranışın yapıldığını kabul etmesi gerekmektedir (Worthington, 2001). Wade ve Worthington'a (2005) göre incinme ile ilişkili düşünceleri, duyguları ve davranışları tam olarak hatırlama cesareti ancak destekleyici ve eleştirel olmayan bir ortamda gerçekleşmektedir. İkinci adımda birey, yaşanan kötü olay öncesinde ve esnasında suçlunun duygularını anlamaya çalışarak olaya onun açısından bakmaktadır (Wade ve Worthington, 2005; Worthington, 2001). Empati, bireye incinmeye sebep olan durumsal faktörleri görmesine (Wade ve Worthington, 2005) ve tepkileri belirlemesine (Worthington, 2001) yardımcı olmaktadır.

Üçüncü basamakta birey kendisinin de başkalarını incittiğinde affedildiği zamanları ve affedilmenin nasıl bir his olduğunu hatırlamaktadır. Başkası tarafından affedilmenin yarattığı minnet duygusu, bireyin suçlu kişiye affetme hediyesini sunmakta daha istekli olmasını sağlamaktadır (Wade ve Worthington, 2005). Dördüncü aşamada, mağdur suçluyu affetmeyi açıkça yerine getirmek amacıyla affettiğini yalnızca yakın ve güvenilir bir arkadaşına ya da kendisine "aleni" şekilde sözlü ya da yazılı beyan etmektedir (Wade ve Worthington, 2005). Bu şekilde affetmenin alenen yapılmasının affetme kararından vazgeçme olasılığını azaltacağı belirtilmektedir (Worthington, 2001). Bu modelin son basamağında ise affetmeyi sürdürmenin önemi vurgulanmakta ve bireye affetmenin tekrar kızgınlık, dargınlık ve intikam gibi olumsuz tepkilere dönüşmesine neden olacak durum ve düşüncelerden kaçınması gerektiği öğretilmektedir (Worthington, 2001).

2.1.2. Yaşam doyumu

İnsanların hayattaki tüm çabalarının/faaliyetlerinin nihai hedefi mutlu bir yaşama sahip olmak ve bunu sürdürmek olduğu söylenebilir. Bu nedenle yaşamı olumlu bir bakış açısıyla algılamının ve değerlendirmenin, üzerinde durulan ve sürekli araştırılan bir konu olduğu düşünülebilir. Bu çerçevede özellikle son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak insanların zayıf yönlerine değil güçlü yönlerine odaklanan "pozitif psikoloji" ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin bilimsel ve uygulamadaki amacı, normal insanları daha güçlü,

daha üretken hale getirmek, insanların yüksek olan gerçek potansiyellerini anlamalarını sağlamak ve nelerin insanların iyi olmasını sağladığını araştırmaktır. Bu amaç çerçevesinde, pozitif psikoloji öznel iyi oluş, mutluluk, kişisel güçlü yönler, yaratıcılık gibi özelliklere odaklanarak insanların olumlu duygu ve düşüncelerini harekete geçirmeyi, yaşamdan daha çok zevk almalarını hedeflemektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011/2014). Bu bağlamda, bireylerin olumlu ve güçlü yönlerini daha fazla anlamının ve geliştirmenin mutluluk açısından önemli olduğu düşünülebilir.

Diener (2000) mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının genelde birbirinin yerine kullanıldığını belirtmektedir. Pozitif psikoloji alanında, mutluluğun değerlendirilmesi, öznel iyi oluş kavramının incelenmesi şeklinde olmaktadır (Kangal, 2013). “İyi yaşamın ne olduğu” sorgulanırken yaşam kalitesi kavramının incelenmesi gerekmektedir. Yaşam kalitesi tanımlanırken başkalarını sevme, memnuniyet ve iç görü gibi özellikler üzerinde durulmaktadır. İyi bir yaşam ile ilgili diğer bir düşünce ise insanlar kendilerinin iyi hayatlar yaşadıklarını veya iyi bir yaşama sahip olduklarını düşünmek istemektedirler. Yaşam kalitesinin bu demokratik, öznel tanımı her bir bireye yaşamının değerli olup olmadığına karar verme hakkı tanımaktadır. İyi yaşamı tanımlamadaki bu yaklaşım “öznel iyilik hali” veya “mutluluk” olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000).

Alanyazında yaşam kalitesi ve yaşam doyumunun benzer kavramlar olduğu ifade edilebilir. Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunun, bireyin kendi yaşam kalitesine ilişkin bilişsel değerlendirmelerinden oluştuğunu belirtmektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun, yaşam kalitesini gösteren önemli bir unsur olduğu ve kaliteli bir yaşam ve toplum için gerekli olduğu da vurgulanmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Pozitif psikolojinin bir çalışma alanı olan mutluluk ya da öznel iyi olma bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdiklerini ifade etmektedir (Diener, 2000). Bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmelerine odaklanması öznel iyi olmanın bir özelliğidir (Diener ve diğerleri, 1985). Pozitif psikolojinin temel dayanağının kişinin olumlu düşünce ve duyguları öğrenmesi ve gerçek mutluluk için çaba göstermesi olduğu belirtilmektedir. Pozitif psikoloji, olumsuz duyguların önemini kabul etmekte ve onları yok saymamakta (Hefferon ve Boniwell, 2011) mutluluğun üzüntü, hüznün, keder, korku, öfke, nefret gibi duyguların olmaması anlamına gelmediğini (Tarhan, Gümüsel ve Sayım, 2015) de vurgulamaktadır. Bu bağlamda, öznel iyi olma, yaşam doyumu ve olumlu duyguların çok olumsuz duyguların az olması olarak tanımlanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Mutluluk kavramı ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde; Hills ve Argyle (2002) mutluluğu (a) olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha baskın olması ve (b) genel anlamda yaşamdan memnun olma durumu olarak tanımlamaktadır. Myers ve Diener'a (1995) göre mutluluk veya öznel iyilik hali, bireyin hayatına ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerin yoğunluğunun fazla olmasıdır. Bu bağlamda, öznel iyilik hali yaşam doyumu ve olumlu duyguların toplamı olarak ifade edilebilir.

Dünyanın her yerinde, insanlar temel maddi gereksinimlerini fazlasıyla karşıladığında, öznel iyilik halinin daha fazla değerli bir amaç olacağı tahmin edilmekte ve bu nedenle, öznel iyilik hali iyi bir yaşam için yeterli olmasa da, gittikçe daha gerekli hale gelmektedir (Diener, 2000). Bu nedenle öznel iyilik hali kavramı ile ilgili araştırmalarda artış meydana geldiği söylenebilir. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından öznel iyilik halinin ayırt edilebilir üç ögesi bulunmaktadır. Bu üç ögenin ilk ikisi olumlu duygulanım ve düşük düzeyde olumsuz duygulanım olarak adlandırılan duygusal yönü, sonuncusu ise yaşam doyumu olarak adlandırılan bilişsel yönü ifade etmektedir (Diener ve diğerleri, 1985; Diener, 2000).

Pavot ve Diener'a (1993) göre yaşam doyumu öznel iyilik halinin duygusal bileşeninden ayrı bir faktör olmasına rağmen insanlar yaşamlarındaki istenmeyen unsurları fark ettiğinde olumsuz duygusal tepkileri yok saymakta ve bu tepkiler genellikle anlık etmenlere tepki olarak ortaya çıktığı için kısa süreli, yaşam doyumu değerlendirmeleri ise uzun süreli perspektifi yansıtmaktadır. Duygusal tepkiler, bilinç dışı güdüleri ve bedensel durumların etkilerini yaşam doyumu değerlendirmelerine oranla daha yüksek ölçüde yansıtmaktadır. Sonuç olarak öznel iyilik halinin bilişsel (yaşam doyumu) ve duygusal yönü birbirinden farklı olmalarına rağmen tamamen bağımsız da olmadıkları ve ayrı ayrı değerlendirildiğinde birbirleri için bütünlüyci olduğu söylenebilir.

Alanyazında yaşam doyumu ile ilgili çeşitli tanım ve açıklamalar yapılmaktadır. Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunu, bireyin yaşamını nasıl algıladığına ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlamaktadır. Bireyin yaşamının tüm alanlarına ilişkin değerlendirmeleri kapsayan yaşam doyumu, belli bir konuya (iş, okul, aile ve arkadaş ilişkileri, evlilik hayatı vs.) ilişkin doyumu değil, yaşamdaki bütün konulara ilişkin doyumu ifade etmektedir (Çivitçi, 2014; Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çerçevede, bireyin sadece arkadaş ve aile ilişkileri, iş, okul ve evlilik hayatından memnun olması, yaşam doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmeyebilir.

Bireyin yaşam doyum derecesine ilişkin değerlendirmeleri, mevcut durum ile kendisi için seçtikleri (dışardan dayatılmamış) standartların karşılaştırmasının bir sonucu olduğu ifade edilmektedir (Diener ve diğerleri, 1985). Bu karşılaştırma sonucunda yaşam doyumunu düzeyindeki artışın, koşulların bu standartları karşıladığı ölçü ile orantılı olduğu belirtilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Shin ve Johnson'a (1978) göre yaşam doyumunu bireylerin kendi yaşam kalitelerini kendine özgü ölçütler temelinde değerlendirdikleri eleştirel bir süreçtir (Akt. Pavot ve Diener, 1993).

2.2. İlgili araştırmalar

Bu bölümde affetme ve yaşam doyumunu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Affetme ile ilgili araştırmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde, affetme kavramının son yıllarda diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de birçok araştırmacı tarafından ilgi gören bir kavram olduğu görülmektedir. Ergenlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından önemli bir kavram olan affetmenin diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisini araştıran çalışmalar incelendiğinde genel olarak affetme ile öznel iyi oluş (Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012; Asıcı, 2018; Balcı-Çelik ve Öztürk-Serter, 2017; Çelik ve Serter, 2017; Dolunay-Cuğ, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Pareek ve Jain, 2012; Satıcı, 2016; Toussaint ve Friedman, 2008; Yaşar, 2015), empati (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bayar, 2015; Ermumcu, 2014; Katovsich, 2007; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Ulus, 2015), bilişsel çarpıtmalar (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çivan, 2013; Gündüz, 2014), öfke (Aslan, 2016; Besim, 2017; Topbaşoğlu, 2016), ruminasyon (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay ve Demir, 2011b; McCullough, Bono ve Root, 2007; Oral, 2016; Özgür ve Eldelekoğlu, 2017; Vatansever, 2016; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007), yaşam doyumunu (Aslan, 2016; Aslan ve Ercan, 2018; Arıcıoğlu, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçükler, 2016; Macaskill, 2004; Öztörel, 2018; Thompson ve diğerleri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015) ve ruh sağlığı (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Göztepe- Gümüş, 2015; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Şentepe, 2016) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Alanyazında affetme kavramı ile ilgili kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı (Bugay ve Demir, 2013; Mameghani, 2017) araştırmalar da bulunmaktadır. Yurt

içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde affetme konusunda yapılan deneysel çalışmalar da (Örn. Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017; Enright, 1991; Hall ve Fincham, 2005; Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) görölmektedir.

Türkiye’de affetme kavramı ile ilgili ilk bilimsel çalışmayı yapan Taysi (2007a), araştırma bulgularında ilişki yüklemelerinin ve ilişki uyumunun bağışlamayı yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada tüm çiftlerde ve evli kadınlarda yüklemelerin, evli erkeklerde ise ilişki uyumunun bağışlamayı daha fazla yordadığını bulmuştur. Tüm çiftler, evli kadınlar ve evli erkeklerde yüklemelerin alt boyutlarından sorumluluk yüklemeleri, nedensellik yüklemelerine göre bağışlamayı daha iyi yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Affetme ile öznel iyi oluş kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar ve sonuçları şu şekilde ifade edilebilir. Toussaint ve Friedman (2008) affetme ve minnetin, iyilik hali ile bağlantılı olan pozitif psikolojik özellikler olduğunu ifade etmişlerdir. Yaptıkları bu çalışmada da affetme ve minnet duymanın, iyilik hali ile pozitif ve güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin (2012) yaptıkları araştırmada öznel iyi oluşun olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu bileşenleri ile affetme arasında pozitif yönde, olumsuz duygulanım ile negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Gull ve Rana (2013) araştırmalarında affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, katılımcılar inciten yaşantılara karşı affedici tepkiler verdiklerinde, mutluluk gibi olumlu duygular hissettikleri ve duygusal olarak rahatladıkları görölmüştür. Ayrıca affedici tepkilerin öznel iyi oluş düzeyini olumlu etkilediği saptanmıştır (Akt. Topbaşoğlu, 2016). Dolunay-Cuğ (2015) kendini affetmenin, öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşar (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun psikolojik sağlamlık ve affetme ile pozitif, olumsuz duygu ile negatif yönlü ilişkili olduğunu bulmuştur. Satıcı (2016) yaptığı araştırmada, affetmenin sosyal bağlılığın kısmi aracılık rolü ile öznel iyi oluşu etkilediği ve intikamın ise sosyal bağlılığın tam aracılık etkisiyle öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Affetme ve empati değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yapıldığı da görölmektedir. Alpay (2009) tarafından yapılan benlik saygısı, empatik eğilim, romantik kıskançlık, bağlanma ve algılanan incinme düzeyi değişkenlerinin bağışlama davranışını yordama gücünün değerlendirdiği çalışmada, evli bireylerde, eşin bir başkası ile cinsel birlikteliği olan 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin

algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin evlilerde bağışlama davranışını en iyi yordayan değişkenler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca bu evli bireylerde romantik kıskançlık tetikleyicisi olan 2. tür kıskançlık tetikleyicisinin, bağışlamayı en iyi yordayan değişken olduğu saptanmıştır. Katovsich (2007) affetmenin empati ve bilişsel esneklikle ilişkisini incelediği çalışmasında, uzlaşmacı bireylerin daha fazla olumlu, daha az olumsuz düşünmeye ve kendilerini inciten bireylere karşı daha fazla olumlu, daha az olumsuz davranma eğilimleri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulus (2015) uyguladığı empati eğitimi çalışmasında, empati ve bağışlama arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitimin katılımcıların bağışlama düzeyinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Bayar'ın (2015) affetme ve empati arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, empatik bireylerin affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu araştırmalara bakılarak empatik eğilimi yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Çıvan (2013) üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puanları ile başkalarını bağışlamaları arasında düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Başkalarını bağışlamanın cinsiyete göre farklılaştığı ve kızlar lehine anlamlı sonuçların olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkekler lehine anlamlı sonuçlar olduğu görülmüştür. Gündüz'ün (2014) affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesine yönelik yaptığı araştırmasında, kendini ve başkalarını affetme ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Dini yönelimin, başkalarını affetmeyi anlamlı yönde yordadığı ancak kendini affetmeyi yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca bu araştırmada bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı yönde yordarken başkalarını affetmeyi yordamadığı ortaya konmuştur. Bu çalışmalara bakılarak kendini ve başkalarını affetme ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazında affetme ile öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara da rastlanmaktadır. Aslan (2016) üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada, affetmenin tüm alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam doyumunun kendini ve başkasını affetme alt boyutları düşük düzeyde, durumu affetme alt boyutuyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca affetme davranışı ile sürekli

öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Besim (2017) üniversite öğrencilerinin toplam affetme düzeyi ile sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Sürekli öfke ile başkalarını affetme alt boyutu arasında en güçlü, kendini affetme alt boyutu arasında en düşük ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu iki araştırma sonuçlarına bakılarak affetme ile öfke arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Affetme ile ilişkisi incelenen diğer bir kavram da ruminasyondur. Oral (2016) affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelediği araştırmasında öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetme alt boyutunun yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetme alt boyutunun yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşçıoğlu-Önal (2014) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin kendini ve başkasını affetmeyi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Bulgulara göre, başkalarını affetme ile empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutları arasında olumlu, yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma ile olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ruminasyonun başkalarını affetmeyi yordamada anlamlı bir katkısı olmadığı bulunmuştur. Empati ve ruminasyonun kendini affetmeyi anlamlı yönde yordadığı, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak ruminasyonun kendini affetme alt boyutunun önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilebilir.

Affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan Krause ve Ellison'un (2003) yaptıkları çalışmada affetme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuca benzer şekilde, Thompson ve diğerleri (2005) yüksek düzeyde affetme eğiliminin düşük depresyon düzeyini, düşük öfkeyi ve yaşamdan alınan yüksek doyumu yordadığını bulmuşlardır. Bugay ve Demir (2011b) affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca kendini ve başkalarını affetme ve aracı değişken olan ruminasyonun yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Zhu (2015) yaptığı çalışmada, affetmenin yaşam doyumundaki önemli rolünü analiz etmiş ve sosyal destek ile duygulanım dengesinin bu ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgularda, affetmenin sosyal destek ve duygulanım

dengesinin aracı etkisi yoluyla yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Datu (2014) yaptığı araştırmada ergenlerde kendini ve durumu affetme alt boyutları ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu, başkasını affetme alt boyutu ile aralarında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca kendini affetmenin öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu bulmuştur.

Arıcıoğlu (2016) yaptığı araştırma sonucu, şükran değişkeninin, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Ayten ve Ferhan (2016) yaptıkları araştırmada affetmenin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşımlardır. Küçüker (2016) yaptığı araştırmada duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin kısmen aracı rolü olduğu sonucunu bulmuştur. Topbaşoğlu (2016) çalışmasının sonunda, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolü olduğunu görmüştür. Topbaşoğlu'nun araştırması sonucu sürekli öfke düzeyi azaldıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı ve bu artışın toplam affetme düzeyi yüksek olanlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme alt boyutunun düzenleyici bir rolü bulunmadığını, başkalarını affetme alt boyutunun düzenleyici bir rolü olduğunu gözlemlemiştir. Ezerçe (2016) yaptığı araştırmada evli bireylerin eşindeki suçu affetme düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu dolayısıyla eşini affeden bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu, affetme arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazında affetme kavramı ile ilgili kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı çalışmalar da dikkati çekmektedir. Bugay ve Mullet (2013) Türkiye'den 252, Fransa'dan 216 üniversite öğrencisinin katılımıyla kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı araştırmalarından elde edilen bulgulara göre, Türk katılımcıların koşulsuz affetme ve koşulsuz affetmeyi isteme düzeylerinin Fransız katılımcılara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca Türk katılımcıların koşullara ilişkin duyarlılığının Fransız katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Saeighi Mameghani (2017) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin mutluluk ve tolerans düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durumu değişkenlerine göre farklılaştığı ancak affediciliğin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bir diğer çalışmada Özgür ve Eldeleklioğlu (2017)

Worthington'un REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe etkili olup olmadığını sınamak ve buna göre hazırlanan grup çalışmasının affetme ve ruminasyon düzeylerine etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin Affedicilik Ölçeğinden ve Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeğinden aldıkları ön test- son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin affetme son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca deney grubunun ruminasyon ön test- son test puanları arasında da anlamlı düzeyde fark olduğu ortaya çıkmıştır. Kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı bu araştırmalara bakılarak affetmenin Türk kültüründe de önemli bir kavram olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde affetme konusunda yapılan deneysel çalışmalar da (Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017; Enright, 1991; Hall ve Fincham, 2005; Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) görülmektedir. Bugay ve Demir (2012) Affetmeyi Geliştirme Grubunun affetme düzeyini yükseltip yükseltmediğini inceleyen deneysel bir çalışma yapmışlardır. Üniversite öğrencilerinden oluşturulan kendilerini ve başkalarını affetme düzeyini geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin başkalarını ve genel affetme düzeylerinin pozitif yönde arttığını bulmuşlardır. Ayrıca deney ve kontrol grubunun kendini affetme alt boyutu sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu ancak durumu affetme alt boyutu sonuçları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Asıcı (2018) yaptığı deneysel çalışmada, Affetme Odaklı Grup Rehberliği uygulamasına katılan öğrencilerin affetme eğilimlerinin uygulamaya katılmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde arttığını bulmuştur. Başka bir araştırmada ise Çolak (2014) logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırmada etkililiğini sınamış ve logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve toplam boyutlarını pozitif yönde arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu deneysel araştırma sonuçlarına bakılarak affetme ile ilgili psikoeğitim, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamalarının katılımcıların genel affetme eğilimlerini arttırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Bugay ve Demir (2011a) yaptıkları çalışmada hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne derece yordadığını incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre, başkasını affetme sürecinde hataya ilişkin özelliklerin önemli

olduğu ve hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca affetme düzeyini, hataya ilişkin özelliklerden birinci sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve üçüncü sırada “hatanın kimin tarafından yapıldığı” anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Affetmenin ruh sağlığı ile ilişkisini araştıran çalışmalar da dikkati çekmektedir. Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) yaptıkları çalışmada örgütlerde intikam niyeti ve affedicilik eğiliminin ruh sağlığı ile ilişkisini çeşitli demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda genel affetme eğiliminin ruh sağlığını olumlu etkilediği ortaya koymuşlardır. Ancak affetme eğiliminin başkalarını ve durumu affetme alt boyutları ile ruh sağlığı arasında pozitif ilişki varken kendini affetme alt boyutu ile ruh sağlığı arasında negatif ilişki olduğunu saptamışlardır. Ayrıca kendini affetme ile başkalarını ve durumu affetme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir çalışma da Şentepe (2016) tarafından yapılmıştır. Affetme, ruh sağlığı ve dindarlık kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucunda affetme ve ruh sağlığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Affetmenin ruh sağlığının önemli yordayıcısı olduğu özellikle kendini affetme alt boyutunun en yüksek düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında ilgili araştırmalara bakıldığında affetme ile pozitif ve negatif yönde ilişkili olan kavramlar şu şekilde özetlenebilir. Affetmenin öznel iyi oluş (Asıcı, 2018; Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012; Çelik ve Serter, 2017; Dolunay-Cuğ, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Pareek ve Jain, 2012; Satıcı, 2016; Toussaint ve Friedman, 2008; Yaşar, 2015), empati (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bayar, 2015; Ermumcu, 2014; Katovsich, 2007; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Ulus, 2015), yaşam doyumu (Aslan, 2016; Arıcıoğlu, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçüker, 2016; Macaskill, 2004; Öztörel, 2018; Thompson ve diğerleri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015) ve ruh sağlığı (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Göztepe-Gümüş, 2015; Maltby, Macaskill and Day, 2001; Şentepe, 2016) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan affetme ile bilişsel çarpıtmalar (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Besim, 2017; Çivan, 2013; Gündüz, 2014), öfke (Aslan, 2016, Topbaşoğlu, 2016), ruminasyon (Aşçıoğlu-Önal, 2014; McCollouh, Bono ve Root, 2007; Oral, 2016; Özgür ve Eldelekoğlu, 2017; Vatansever, 2016; Ysseldyk ve diğerleri, 2007) ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Alanyazında affetme kavramı ile ilgili kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı (Bugay ve Demir, 2013; Mameghani, 2017) araştırmalar da

bulunmaktadır. Bunların yanında affetme konusunda yapılan deneysel çalışmaların (Adam-Karduz, 2019; Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017; Enright, 1991; Hall ve Fincham, 2005; Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) affetme eğilimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca affetmenin hataya ilişkin özellikler (Bugay ve Demir, 2011) ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

2.2.2. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

Yaşam doyumu bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak düşünülebilir. Yaşam doyumu kavramı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında yaşam doyumu ile affetme (Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012; Arıcıoğlu, 2016; Aslan, 2016; Aslan ve Ercan, 2018; Aytan ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçükler, 2016; Macaskill, 2004; Öztörel, 2018; Thompson ve diğerleri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015), iyimserlik (Kümbül-Güler ve Emeç, 2006; Sapmaz ve Doğan, 2012; Sürücü, 2016), yalnızlık (Çeçen, 2007; Özkaya, 2017; Tuzgöl-Dost, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bunlarla birlikte alanyazında yaşam doyumu kavramı ile mutluluk (Demir ve Murat, 2017; Peterson, Park ve Seligman, 2005), stres (Balaban, 2015; Çivitçi, 2015) arasındaki ilişki de araştırılmıştır.

Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin (2012) affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, affetme ile öznel iyi oluşun bileşenleri olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde, olumsuz duygulanım ve kötümserlik arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Öztörel (2018) öğrencilerin yaşam doyumu ile genel affetme ve affetmenin kendini, durumu ve başkasını affetme alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır. Aslan ve Ercan (2018) üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada affetmenin kendini, durumu ve başkasını affetme alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönde, sürekli öfke ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Kümbül-Güler ve Emeç (2006) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde iyimserlik yöneliminin yaşam doyumu ve akademik başarılarını etkileme düzeyini incelemişlerdir. Yaşam doyumu ile iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi arttıkça akademik alanda not ortalamalarının arttığı saptanmıştır.

Sapmaz ve Doğan (2012) iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü araştırdıkları çalışmada iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu bulmuşlardır. Sürücü (2016) yaptığı araştırmada iş görenlerin iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında yaşam doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Kız öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz ve Altınok (2009) yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Özkaya (2017) da araştırmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü bulgusuna ulaşmıştır. Balaban (2015) 12-18 yaş arasındaki ergenlerde yaptığı araştırmada yalnızlık, yaşam doyumu ve stresle başa çıkma arasında ilişki olduğunu ve bu kavramların birbirlerini etkilediğini ortaya koymuştur. Yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Stresle başa çıkma alt ölçeklerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bu araştırmadan yola çıkarak ergenlerde stresle başa çıkmada kullanılan sağlıklı yaklaşımlar yaşamdan alınan doyumu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Yaşam doyumu ile ilişkili olan bir diğer kavram ise mutluluktur. Bununla ilgili alanyazında Demir ve Murat (2017) öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarını inceledikleri araştırmada iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu değişkenlerinin mutluluğu yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Ayrıca yaşam doyumunun mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucuna bakarak insanın yaşamda nihai hedefi olan mutluluğa ulaşmada yaşam doyumunu arttırmanın önemli bir yöntem olduğu düşünülebilir.

Alanyazında ilgili araştırmalara bakıldığında yaşam doyumu ile pozitif ve negatif yönde ilişkili olan kavramlar şu şekilde özetlenebilir. Yaşam doyumunun, affetme (Allemand, Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012; Arıcıoğlu, 2016; Aslan, 2016; Aslan ve Ercan, 2018; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçüker, 2016; Macaskill, 2004; Öztörel, 2018;

Thompson ve diğeri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Ysseldyk ve diğeri, 2007; Zhu, 2015), iyimserlik (Kümbül-Güler ve Emeç, 2006; Sapmaz ve Doğan, 2012; Sürücü, 2016), mutluluk (Demir ve Murat, 2017; Peterson, Park ve Seligman, 2005) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun, yalnızlık (Çeçen, 2007; Özkaya, 2017; Tuzgöl-Dost, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009; Yılmaz ve Aslan, 2013), stres (Balaban, 2015; Çivitçi, 2015) ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

2.3. Alanyazı taramasının sonucu

Ergenliğin biyolojik ve psikolojik değişimin yaşandığı önemli bir dönem olduğu söylenebilir. Bu fizyolojik ve ruhsal değişimler bir takım sorunları beraberinde getirmektedir. Yaşanılan bu sorunların ergenlerin stres ve kaygı düzeyini arttırdığı ve genel duygu durumunu olumsuz etkilediği düşünülebilir. Olumsuz duygulanım bireyin yaşamdan zevk alamamasına ve mutsuz olmasına neden olabilir. Bireyin sahip olduğu koşullardan öznel anlamda aldığı keyif (Diener ve diğeri, 1985) yaşam doyumunu düzeyini belirlemektedir. Veenhoven (1996) bireyin hayatını genel anlamda değerlendirmesi olarak tanımladığı yaşam doyumunun birçok alanla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Bu yaşam alanlarından çevre, aile ve sosyal ilişkilerin yaşam doyumunun önemli bir bileşeni olduğu ileri sürülmektedir (Appleton ve Song, 2008; Akt: Dağlı ve Baysal, 2016).

Alanyazında olumlu sosyal ilişkiler, aidiyet duygusu geliştirmek (Baykoçak, 2002) ve sosyal desteğin olması (Çivitçi, 2014) yaşam doyumunu etkileyen unsurlar olarak belirtilmektedir Ergenlikte olumlu aile, akran ve çevre ilişkisinin yaşam doyumunu üzerinde önemli etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Bu noktada ergenlerin ilişkilerinde yaşadığı çatışma, anlaşmazlık veya incinmişlikle sağlıklı baş edebilmelerinin mutluluk düzeylerini olumlu etkileyeceği öngörülebilir. Olumsuz duygu durumunun üstesinde gelerek bireyin kendisini iyi hissetmesi konusunda güçlü yanlarının farkına vararak bunları geliştirebilmesinin önemli bir yöntem olabileceği ifade edilebilir. Yapılan araştırmalarda affetme eğilimleri yüksek olan bireylerin inciten olay veya hatalı kişilere ilişkin öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, intikam gibi olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebildikleri ifade edilmektedir (Aslan, 2016; Besim, 2017; Bugay ve Demir, 2012; Thompson ve diğeri, 2005; Topbaşoğlu, 2016). Alanyazın incelendiğinde affetme ile ilgili psikoeğitim (Adam-Karduz, 2019), grupla psikolojik danışma (Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017) ve grup rehberliği (Asıcı, 2018) uygulamalarının bireylerin

genel affetme düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Dolayısıyla olumsuz yaşantıların neden olduğu yıkıcı, acı veren duygu, düşünce ve davranışların üstesinden gelmede affetme becerisi önemli bir baş etme stratejisi olarak görülebilir.

Alanyazında affetme ile ilgili yapılan ilişkisel ve deneysel araştırmalar incelendiğinde affetme düzeyinin artmasının yaşam doyumunu, öznel iyi oluşu, mutluluğu arttırdığı görülmektedir. Ayrıca empatik eğilimin genel affetmenin, ruminasyonun ise kendini affetme alt boyutunun önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. Diğer taraftan genel affetme ile öfke, kendini ve başkalarını affetme alt boyutları ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunların dışında affetmenin hataya ilişkin özellikler, depresyon, sosyal destek, duygulanım dengesi, şükran, dini yönelim, yaşam kalitesi, psikolojik sağlamlık, olumsuz duygu, bilişsel esneklik, romantik kıskançlık, kişilik özellikleri, benlik saygısı, ilişki uyumu, ilişki yüklemeleri, affetme esnekliği, stres ve kaygı ile ilişkilerinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma bulgularına bakıldığında affetme ile ilişkisi incelenen kavramların sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir.

Yurt içinde ve yurt dışında affetme kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda daha çok ilişkisel desenin kullanıldığı görülmektedir. Bunun yanında deneysel çalışmaların ise sınırlı sayıda olduğu dikkati çekmektedir. Bu araştırmalarda affetme kavramının birçok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Ancak affetme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen deneysel araştırmalara rastlanmamıştır. Bunun yanında ülkemizde de ergenlerde (lise öğrencilerinde) yaşam doyumunu düzeyini arttırmak amacıyla affetme becerisi geliştirmeye yönelik bir psikoeğitim programının uygulanmadığı da görülmüştür. Alanyazın taramasında affetme ve yaşam doyumunu kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda bireylerin affetme eğilimi arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Bu bağlamda ergenlerde affetme eğilimini arttırmaya yönelik uygulanan ve etkililiği sınıanan “Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının” alanyazına yeni bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma modeli

Bu araştırma, deneysel modellerden gerçek deneme modeli türlerinden öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney-kontrol), ikinci faktör de bağımlı değişkene ilişkin üç tekrarlı ölçümleri (ön test-son test-izleme testi) göstermektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımsız değişkeni affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı, bağımlı değişkenleri ise deneklerin affetme ve yaşam doyumu düzeyleridir. Araştırmanın modeli Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney Grubu	HAÖ- YDÖ	Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı	HAÖ-YDÖ	HAÖ- YDÖ
Kontrol Grubu	HAÖ- YDÖ	----	HAÖ-YDÖ	HAÖ- YDÖ

Not: HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 2’de görüleceği üzere ilk olarak deney ve kontrol gruplarına öntestlerde HAÖ ve YDÖ uygulanmış, daha sonra deney grubuna affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. İşlem aşamasından 3 ay sonra her iki gruba da izleme ölçümlerinde HAÖ ve YDÖ uygulanmıştır.

3.2. Çalışma grubu

Araştırmada affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının deneysel çalışma ile sınaması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın katılımcıları 11. sınıfta okuyan 148 öğrenciye Heartland Affetme Ölçeği öntest olarak uygulanarak belirlenmiştir. Bu ölçekten aritmetik ortalamasının altında ($\bar{x} = 78.09$, $SS = 16.40$) puan alan, seçkisiz örnekleme türlerinden olan basit seçkisiz yöntemle ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler seçilmiştir. Çalışma için oluşturulan gruplarda denek kaybı da göz önünde bulundurularak 30 öğrenci belirlenmiştir. Bu 30 öğrenci ile ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede öncelikli olarak, çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Programın affetmeyi anlamayı, tanımayı ve geliştirmeyi amaçladığına, oturum sayısı ve süresi gibi özelliklerine ve grup yaşantısına ilişkin bilgiler paylaşılmıştır. Grup yaşantısına katılmak isteyen öğrencilerin iletişim bilgileri, beklentileri, süreğen hastalığı, ilaç kullanma durumu, okul rehberlik servisinden yardım alıp almadığı ve hangi konularda destek aldığı gibi konularda bilgiyi içeren ön görüşme formu doldurulmuştur. Grup uygulamasının gün ve saati katılımcılara uyacak biçimde belirlenmiştir. Seçkisiz yöntemle tesadüfi olarak iki grup oluşturulmuştur. Araştırmaya deney grubunda 11 (8 kız, 3 erkek), kontrol grubunda 11 (7 kız, 4 erkek) olmak üzere toplam 22 kişi denek olarak katılmıştır. Katılımcılar 16-17 yaşları arasındadır. Deney ve kontrol grubuna alınan öğrencilerin demografik bilgilerine ve deney öncesinde Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin bilgiler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Cinsiyete ve Affetme Puanlarına Göre Dağılımı

Grup	Öğrenci Sırası	Cinsiyet	Affetme Puanı
Deney Grubu	1	Kız	46.00
	2	Kız	74.00
	3	Erkek	69.00
	4	Erkek	75.00
	5	Erkek	71.00

	6	Kız	77.00
	7	Kız	76.00
	8	Kız	63.00
	9	Kız	66.00
	10	Kız	62.00
	11	Kız	71.00
	1	Kız	39.00
	2	Erkek	58.00
	3	Kız	75.00
	4	Kız	53.00
	5	Erkek	62.00
Kontrol Grubu	6	Kız	71.00
	7	Erkek	77.00
	8	Erkek	70.00
	9	Kız	68.00
	10	Kız	71.00
	11	Kız	70.00

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları öntest puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile belirlenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	X	SS	P
Heartland Affetme Ölçeği	Deney Grubu Öntest	11	68.18	8.93	.082
	Kontrol Grubu Öntest	9	64.11	11.92	.064
Yaşam Doyumu Ölçeği	Deney Grubu Öntest	11	14.45	3.80	.380
	Kontrol Grubu Öntest	9	13.89	4.14	.173

Tablo 4'e göre deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları öntest puanlarının benzer dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko eğitim programın hazırlanması, öntest uygulama, denek seçimi, programın uygulanması, sontest ve izleme testi uygulanmasına ait zaman planlaması Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Zaman Planlaması

Süreç	Başlama tarihi	Bitiş tarihi
Programın Hazırlanması	05.12.2016	10.02.2017
Öntest Uygulama	13.02.2017	17.02.2017
Denek Seçimi	27.03.2017	31.03.2017
Programın Uygulanması	04.04.2017	05.06.2017
Sontest Uygulama	05.06.2017	16.06.2017
İzleme Testi Uygulama	18.09.2017	22.09.2017

3.3. Veri toplama araçları

Araştırmada, affetme düzeylerini belirlemek için Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan "Heartland Affetme Ölçeği", yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yetim (1991) ve Yetim (1993) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarıyla ilgili açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği

Araştırmada, öğrencilerin affetme düzeyini belirlemek amacıyla Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi puanlamalı ve 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadelerin puanlaması "Beni hiç yansıtmıyor (1)" ile "Beni tamamen yansıtıyor (7)" arasında değişmektedir. Heartland Affetme Ölçeği, "Kendini Affetmek", "Başkalarını Affetmek" ve "Durumu Affetmek" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinden alınabilecek puan 6 ile 42 arasında, ölçeğin toplamından alınabilecek puan ise 18 ile 126 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alandaki yüksek affetme düzeyini yansıtmaktadır. Ölçek toplam bir affetme puanı da vermektedir.

3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliği

Ölçeğin, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlamasının yapıldığı çalışmada, 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 hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu ölçeğin 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI=.92, AGFI=.90, RMSEA=.06 yeterli düzeyde uyum gösterdiği tespit edilmiştir.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, toplam 5 maddeden ve 7’li Likert tipi puanlanma özelliğine sahip kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekteki ifadelerin puanlaması “Hiç katılmıyorum (1)” ile “Tamamen katılıyorum (7)” arasında değişmektedir. Buna göre denekler her bir maddeyi 1’den 7’ye kadar derecelendirmekte ve her bir maddeden alınan puanlar 1-7, toplam puan ise 5-35 arasında değişmektedir. Ölçek tek boyutludur. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır.

3.3.2.1. Yaşam Doyumu Ölçeği’nin geçerliği ve güvenirliği

Diener ve diğerleri (1985), ölçeğin iç tutarlık katsayısını .87, test tekrar test korelasyonu ise .82 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasını yapan Yetim (1991) Kuder-Richardson 20 formuna göre ölçeğin güvenirliği .78, split-half iki yarım korelasyon güvenirliği .75 olarak hesaplamıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında elde edilen sonuçlara göre Yetim (1991) ayırıcılığı (yüksek ve düşük yaşam doyumlular) yüksek olan yaşam doyumu ölçeğinin yaşamdan alınan doyumu iyi ölçtüğünü, ölçeğin tüm maddelerinin güvenilir olduğunu belirtmektedir. Yetim (1993) yaptığı diğer bir çalışmada Cronbach-alfa katsayısını .86 ve test tekrar test korelasyonu .73 bulmuştur (Akt. Tuzgöl-Dost, 2007).

3.3.3. Ön görüşme formu

Araştırma için uygun olan tüm adaylarla ön görüşme yapılmıştır. Bu ön görüşme aday üyelerin psikoeğitim grubuna uygunluklarını değerlendirmek ve grup sürecine/dinamiğine olumsuz etkilerini engellemek amacıyla yapılmıştır. Ön görüşmede araştırmanın amacı, psikoeğitim programının içeriği, süreç ve programa katılan üyelerin sorumlulukları hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllü adayların süreçten beklentileri, sağlık durumu (süreğen hastalık, ilaç kullanımı vs.) ve okul rehberlik servisinden destek alıp almadığı, alıyorsa hangi konularda aldığı hususunda bilgi alınmıştır. Son aşamada programa katılması uygun görülen adaylara “Veli izin formu” verilerek velilerinin onayını/iznini almaları istenmiştir.

3.3.4. Oturum Değerlendirme Formu (ODF)

Araştırmaya katılan üyelere her bir oturumun sonunda “Oturum Değerlendirme Formu” verilmiştir. Bu form üyelerin oturumda neler öğrendiklerini, kendileri ve diğerlerine ilişkin farkındalıklarını, oturumdaki paylaşımların kendilerine katkılarını tespit etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.5. Grup Sürecine İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi Formu

Programın sonlandırılması aşamasında üyelere Psiko eğitim programını genel olarak değerlendirmeleri için “Sürece İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi Formu” verilmiştir. Bu form, üyelerin grup yaşantılarına ilişkin geribildirimlerini almak, grup sürecinde elde edebildikleri kazanımları tespit etmek ve programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır.

3.4. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko eğitim programı

3.4.1. Programın geliştirilme süreci

Yapılan çalışma, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko eğitim programının lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan 18 oturumlu bir psiko eğitim programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesi/hazırlanması sürecinde, daha önceden yapılmış affetme gelişim modelleri ve affetme ile ilgili yapılmış grupla psikolojik danışma (Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014) çalışmaları incelenmiştir. Programın içeriği, affetme ile ilgili kuramsal açıklamalar, araştırmalar ve sonuçları çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu araştırma, affetmeyi geliştirmeye yönelik deneysel araştırmalardan biri olan Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1996) affetme süreç modeli temel alınarak hazırlanmıştır. Affetme Süreç Modelinde, duygu, düşünce ve davranışların etkileşim halinde olduğuna dikkat çekilmektedir (Bugay ve Demir, 2012). Bu bağlamda affetme psiko eğitim programının oturumları bilişsel, duyuşsal ve davranışsal aşamalardan oluşturulmuştur. Bilişsel davranışçı kurama dayandırılan programda, Bugay ve Demir’in (2012) kendini ve başkasını affetmeyi geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma oturumları incelenerek katılımcıların inciten yaşantıyı hatırlamaya, hataya ilişkin duygu,

düşünce ve davranışlarını fark etmeye (kendisi için ne anlama geldiğini fark etme), arasındaki ilişkiyi kavramaya, affetmeyi engelleyen bilişsel hataları (otomatik düşünceler) fark etmeye ve değiştirmeye yönelik hedeflere yer verilmiştir.

3.4.2. Programın genel tanıtımı

Araştırma, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeylerindeki etkisini incelemeye yönelik ön test- son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır. Bu amaçla, Enright'ın affetme modelinin bu yaş grubunda uygulanması, öğrencilerin gelişim düzeyleri, okulun fiziki koşulları ve ders programı nedeniyle deney grubuna haftada iki kez yaklaşık 40-45'er dakikalık 18 oturumdan oluşan program uygulanmıştır. Bu başlık altında oturumların amacına ve oturumlarda yapılan etkinliklere ilişkin özet bilgilere yer verilmiştir. Programın tam hali ise Ek-1'de verilmiştir.

Grubun genel amacı, affetme becerisi geliştirerek yapılan hatayı veya inciten yaşantıları tekrar tekrar düşünmekten ve bunlarla ilgili duygusal yükten kurtulmaktır. Bu genel amaç çerçevesinde grup üyelerine kazandırılacak yeterlik ve göstergeler belirlenmiş ve grup oturumları planlanmıştır.

Yeterlik 1: Yapılan hatanın kendisi için ne anlama geldiğini söyleyebilme.

- Yapılan hata sonucunda incinme ve haksızlığa ilişkin düşünceleri fark etme ve ifade etme.
- İncinme ve haksızlığa uğrama sonucunda öfke, kızgınlık, nefret, intikam gibi olumsuz duyguları yaşama ve ifade etme.

Yeterlik 2: Gerçek affetmenin ne olduğunu ve ne işe yarayacağını anlayabilme.

- Hataya ilişkin olumsuz duygularla baş edebilmede affetmeyi bir seçenek olarak kabul etme.
- Affetmenin sorumluluğunu alarak gereğini yapma.

Yeterlik 3: Hataya ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan bilinçli ve istekli bir şekilde vazgeçebilme.

- Hataya ilişkin olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu ve işlevsel düşünceler koyma.
- Farklı bir bakış açısıyla yeniden anlamaya çalışma ve olumlu bir bakış açısı geliştirme.

Yeterlik 4: Algılanan hatanın yeniden yorumlanması ve anlamlandırılması ile olumlu duygusal ve davranışsal tepkiler geliştirebilme.

- Öfke, kızgınlık, nefret, hayal kırıklığı, öç alma gibi olumsuz duyguların yıkıcı gücüne karşı sevgi, merhamet, hoşgörü gibi olumlu tepkiler geliştirme.
- Bu olumsuz yaşantılardan kişisel gelişimi için faydalı olabilecek sonuçlar çıkarma.

1. OTURUM

Bu oturumda grup üyelerinin ve grup liderinin birbirleriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, psiko-eğitim programının amacı, içeriği ve grup oturumlarının nerede ve ne zaman yapılacağı, ne kadar süreceği konusunda grup üyelerinin bilgilendirilmesi amaçlanmıştır. Grup üyelerinin ve liderin birbirleriyle tanışmaları ve ısınmaları için “İsmi ve Üç Özelliğini Top İle Söyle”, üyelerin rahatlamaları ve gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak amacıyla “Sesli Harf Değiştirme” etkinliği yapılmıştır. Grup kurallarının belirlenmesi amacıyla ilişkin “Grup kuralları ve Sözleşme” formu imzalanmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

2. OTURUM

Bu oturumda grup üyelerinin, grup sürecine ilişkin beklentilerini değerlendirmesi diğer bir ifadeyle kişisel amaçlarını belirmeleri ve grupta güven duygusunun geliştirilmesi amaçlanmıştır. Üyelerin gruptan beklentilerinin neler olduğuna, program bittiğinde nelerin değişmesini istediğine ilişkin “Amaç Belirleme” formu doldurulmuştur. Grupta paylaşımları arttıracak, üyelerin gruptan daha fazla yararlanabilmelerini sağlayacak ve böylece kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak “grupta güven duygusunun geliştirilmesi” amacıyla “Bir Sırrını Hayal Et” etkinliği yapılmıştır. Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmaları ve bir sonraki oturuma istekli gelmeleri amacıyla “Sandalye Kapmaca” etkinliği yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

3. OTURUM

Bu oturumda grup üyelerinin duyguları fark etmeleri ve bunları ifade edebilmeleri amacıyla “Duygunu Anlat” canlandırma etkinliği yapılmıştır. Oluşturulan gruplardan bir temsilci içinde duygu kartları bulunan renkli zarflardan bir tane çekip yazılı olan duygu o grup tarafından canlandırılmıştır. Diğer üyeler de canlandırılan duyguyu tahmin etmiştir. Affetmeyen insanların duygu ve davranışlarını fark etmeleri ve bunlar arasındaki ilişkiyi anlamaları için “Duyguları Tanıma” formu doldurulmuştur. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

4. OTURUM

Bu oturumda üyelerin grup sürecinde kendilerini daha enerjik ve eğlenmiş hissetmeleri amacıyla “Aaaa.....Şşşş.....”adlı ısınma etkinliği yapılmıştır. Üyelerin inciten kişi ya da durumları affettiklerinde ve affedemediklerinde hissettikleri duygularını ve bu duyguların neden olduğu bedensel tepkilerini ve davranışlarını fark etmelerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi anlamalarını sağlamak için “Duyguları Tanıma” formu doldurulmuştur. Affetme sürecini etkileyen “hataya ilişkin özellikler” in nasıl algılandığına ilişkin farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

5. OTURUM

Bu oturumda duyguların sağlıklı ve sağlıklısız ifadelerini fark etmeleri amacıyla 3’er kişilik gruplar oluşturulmuştur. Aynı zamanda grup üyeleri arasında etkileşimi ve paylaşımı arttırmak amacıyla küçük gruplar oluşturulmuştur. Gruplara affettiğimizde ve affemediğimizde hissettiğimiz duyguların yazılı olduğu “Duyguların sağlıklı ve sağlıklısız ifadesi” formu verilmiş ve formlar üyeler tarafından doldurulmuştur. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

6. OTURUM

Bu oturumda üyeler inciten kişi ya da durumları affettiklerinde ve affedemediklerinde hissettikleri duyguları ve kendilerini inciten, hala affedemedikleri yaşantılarını paylaşmışlardır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

7. OTURUM

Bu oturumda üyelerin inciten kişi ya da durumları affettiklerinde ve affedemediklerinde hissettikleri duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadeleri ile ilgili paylaşımda bulunmaları sağlanmıştır. Ardından 4. oturumda paylaştıkları affedemedikleri kişi ya da duruma ilişkin olumsuz duyguların bedensel ve davranışsal olarak kendilerini nasıl etkilediğini tekrar gözden geçirerek bu duyguları sağlıklı mı sağlıksız mı ifade ettiklerini değerlendirmeleri ve buna ilişkin farkındalıklarını arttırmak amaçlanmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

8. OTURUM

Bu oturumun başlangıcında grup üyelerinin hareketlenmesi ve rahatlama amacıyla “Hareketimi Tekrar Et.” ısınma etkinliği yapılmıştır. Üyelerin inciten kişi ya da durumları affettiklerinde ve affedemediklerinde hissettikleri duyguların işlevlerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla gruplar oluşturularak üyeler “Duyguların İşlevleri” formunu doldurmuşlardır. Kullanılan formda “Duygu”, “Bu duygu olmasaydı ne olurdu?”, “Bu duyguyu aşırı yaşarsak ne olur?” soruları sorularak üyelerin duyguların koruyucu özelliklerini ve bunları belirli düzeyde yaşamının önemini fark etmeleri sağlanmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

9. OTURUM

Bu oturumda üyelerin bir olay karşısında farklı düşünce, duygu ve davranışlar sergileyebileceğini fark etmeleri amacıyla “Otobüs Durağı” adlı hikaye okunmuştur. Ardından yaşanan olay, duygu, düşünce, davranış ve fiziksel tepkileri ayırt edebilmeleri amacıyla “Beş Yolu Tanımak” formu kullanılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

10. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affedemediği yaşantılarını diğer bir ifade ile neye kırdıklarını fark etmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla üyelerin kendilerine acı veren olay, durum ve kişilerle ilgili yaşantılarını yazmaları/paylaşmaları ve bu olay, durum ve kişileri ne kadar affettiklerini derecelendirmeleri için “Affetme Yoğunluğu” formu kullanılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

11. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affetme konusundaki genel algı/düşünceleri hakkında farkındalık kazandırmak amacıyla şu etkinlik: “Üyelerden ayağa kalkmalarını istenmiş ve belirlenen karşılıklı iki noktadan birisi “insanları affederim” diğeri de “insanları affetmem” olan bu derecelendirmede üyelerden kendilerini nerede gördüklerini göstermeleri için çizelgede orada bulunmaları istenmiştir.” yapılmıştır. Etkinlikle ilgili olarak üyelerin kendilerini nerede gördükleri ve neleri farkettileri sorularıyla üyelerden geribildirimler alınmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

12. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affedemediği yaşantılarına ilişkin kendileri ile empati kurarak neler hissettiklerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Grup üyeleri olumsuz yaşantılarını zihinlerinde canlandırarak neler hissettiklerini ve bu duyguların yoğunluğunu “Duygular”formuna yazmışlardır. Üyeler duygu termometresini kullanarak inciten yaşantısına ilişkin duyguların yoğunluğunu 1-10 arasındaki derecelendirme cetvelinde göstermişlerdir. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

13. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affedemediği yaşantılarına ilişkin olumsuz duygularını daha iyi tanıyabilmeleri ve bu duyguların yaşantılarını nasıl etkilediği, yaşattığı güçlükler konusunda farkındalıklarını arttırmak amaçlanmıştır. Bu amaçlar çerçevesinde metaforik düşündürme tekniği ile “Duygunun Objesi” etkinliği yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

14. OTURUM

Bu oturumda üyelerin unutamadığı, kendilerine karşı hata yapıldığını ve haksızlığa uğradıklarını düşündükleri olumsuz yaşantılarını neden affedemediklerine ilişkin farkındalıklarını arttırmak amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik “Neden Affedemiyorum?” formu kullanılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

15. OTURUM

Bu oturumda üyelerin gerçek affetmenin ne olduğu, sınırlarını ve önemini fark etmeleri (fiziksel ve ruh sağlığına katkıları) ve inciten ya da hatalı kişiyi affetmeye karar vermeleri

ve bunun sorumluluğunu almaları amaçlanmıştır. Gerçek affetmenin ne olduğunu konusunda farkındalık kazandırmak için “Hayvanat Bahçesi” adlı hikaye okunmuştur. Sorularla ve içerik tepkileriyle etkileşim sağlanmış ve geribildirimler alınmıştır. Üyelerin affetme konusundaki kararlarını netleştirebilmeleri ve bunun sorumluluğu almaları amacıyla “Affetmenin Avantajları ve Dezavantajları Listesi” kullanılmıştır. Üyelere önceden hazırlanmış “Affetmenin Sorumluluğunu Alma Beyanı-Affetmeye Karar Verme Beyanı” verilmiş, gözden geçirmeleri ve bir sonraki oturumda bununla ilgili görüşleri alınmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

16. OTURUM

Bu oturumda üyelerin inciten yaşantıları ya da hatalı kişiyi affetmelerini engelleyen bilişsel hataları tanınmaları ve affetme sürecini etkileyen “hataya ilişkin özellikler” in gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Oturum başlangıcında grubun motivasyonunu arttırmak için “Sayı Sayma” etkinliği yapılmıştır. Oturumun amacı çerçevesinde “Nick’in Hikayesi” adlı parça okunmuş ve sorularla olumsuz gerçekçi olmayan ve olumlu gerçekçi olan düşünceleri fark etmeleri, bu tarz düşüncelerin duygu ve davranışlarına etkileri değerlendirilmiştir. Grupta etkileşimi ve paylaşımı arttırmak üyelerin affetmeyi engelleyen bilişsel hataları daha iyi kavrayabilmeleri için üyelerden gruplar oluşturulmuştur, “Verilen cümlelerin ne tür bir bilişsel hata olduğunu bulma egzersizi” yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

17. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affedemediği yaşantılarında, affetmelerine engel olan düşünce hatalarını (Bilişsel Hataları) fark etmeleri ve inciten yaşantılarına ilişkin daha sağlıklı ve işlevsel düşünme becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır. Bununla birlikte hatalı kişiye ilişkin beklentilerinin gerçekçi olup olmadığını fark etmeleri, affetme sürecinde bireysel sorumluluklarını gözden geçirerek telafi edici davranışlar konusunda farkındalıklarını artırma ve cesaretlendirilmeleri, bundan sonraki yaşantılarında yeni olumlu hedefler

oluşturmaları hususunda çalışmalar yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur.

18. OTURUM

Bu oturumda üyelerin affetme becerisi geliştirmeye yönelik program çerçevesinde kazandıkları becerileri ve bu becerileri grup sürecinden sonra nasıl kullanabileceklerini, grup yaşantısını ve kişisel amaçlara ulaşma düzeyini değerlendirebilmeleri, grup sürecinde bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri paylaşmaları, gruptan olumlu duygularla ayrılmaları ve üyelerin birbirleri hakkında geribildirim vermeleri amaçlanmıştır. Bu amaçlara yönelik sorular sorulmuş, kendilerini inciten kişileri affettiklerine dair “Affetme Beyanı” yazdırılmış, “Sevgi Bombardımanı” etkinliği ve “Kapanış Konuşması” yapılmıştır. Oturum sonunda üyelerin o günkü oturumda neler öğrendiği, kendileriyle ilgili fark ettikleri, paylaşımlarda neleri fark ettikleri ve bunların kendilerine katkıları konusunda geribildirim vermeleri amacıyla “Oturum Değerlendirme Formu” doldurulmuştur. Ayrıca affetme becerisi geliştirmeye yönelik grup sürecine ilişkin elde edilen tecrübelerin-kazanımların genel olarak değerlendirilmesi amacıyla “Sürece İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi Formu” doldurulmuştur.

3.4.3. Oturumların genel akışı

- Uygulama sürecinde A4 kağıt, renkli kağıt-kalem, pastel boya, silgi, yaka kartı, renkli A4 ve zarflar gibi materyaller kullanılmıştır.
- Oturumlara başlanmadan önce grup üyeleri kendilerini nasıl hissettikleri, neler yaptıkları ile ilgili paylaşımda bulunmuşlar ve bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Oturum özetleri ikinci oturumdan itibaren grup üyeleri tarafından da yapılmıştır.
- Özeti ardından ısınma oyunları yapılarak üyelerin birbirine alışması ve gruba ısınmaları, rahatlamaları ve enerji düzeylerinin artması amaçlanmıştır.
- Lider tarafından oturumun konusu ve amacı hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.

- Lider tarafından oturumda uygulanacak etkinliklere ilişkin yönergeler anlaşılır bir dille ifade edilmiş ve uygulama sırasında grup üyelerinin anlayamadığı noktalarda gerekli açıklamalar yapılmıştır.
- Oturum sonrasında yapılan etkinlikler değerlendirilmiş ve özetlenmiştir. Oturum sonu özetlemeleri grup üyeleri tarafından da yapılmıştır. Üyelerden oturuma ilişkin farkındalıklarını, öğrendiklerini, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra grup üyelerinin olumsuz duygularını dağıtmak ve bir sonraki oturuma katılımı desteklemek amacıyla sonlandırma etkinlikleri yapılmış ve oturumlar sonlandırılmıştır.

3.4.4. Grup kuralları

Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının verimli olabilmesi, grup üyelerinin kendilerini rahat hissetmeleri ve süreçten etkili bir şekilde yararlanabilmeleri için uyulması gereken kurallar listesi hazırlanmış ve üyelerden istedikleri diğer kurallar da eklenmiş grup kuralları oluşturulmuştur. Grup üyeleri oluşturulan kurallara uyacaklarına dair sözleşmeyi imzalamışlardır. Grup kuralları oturumların yapıldığı yerde tüm üyeleri görebileceği bir yere asılmıştır. Grup kuralları Ek-2’de yer almaktadır.

3.5. Verilerin analizi

Deney süreci başlamadan önce deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin Heartland Affetme Ölçeği’nden ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden aldıkları öntest puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Deney sonrasında ise veri analizi karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile yapılmıştır. Büyüköztürk (2010) uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin grupxölçüm ortak etkisini ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkilerinin karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile test edilebileceğini belirtmektedir. Bu çerçevede, araştırma verileri öncelikle karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizi varsayımları açısından incelenerek analizler gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin nicel bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini sınamak için yapılan nicel analizlerden elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

4.1.1. Affetmeye ilişkin bulgular

Araştırmada uygulanan deneysel işlemin affetme ve yaşam doyumunu düzeyi üzerindeki etkililiğine ilişkin grupXölçüm ortak etkisi ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkileri karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile test edilmeye çalışılmıştır. Bu nedenle veri seti öncelikle karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA varsayımları açısından incelenmiştir. Bu çerçevede, bağımlı değişkenlere (affetme ve yaşam doyumunu) ait puanların her bir alt grupta normal dağılıma sahip olup olmadığı (Shapiro-Wilks), grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının (Levene testi) ve ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grupların kovaryanslarının eşit olup olmadığı (Box's M), küresellik ve herhangi bir denek için hesaplanan fark puanının diğer denekler için hesaplanan fark puanlarından bağımsız olup olmadığı (Mauchly's Test of Sphericity) incelenmiştir.

Yapılan incelemeler sonucu affediciliğe ait verilerin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 6 ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6.

Affetme Değişkenine İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	Shapiro-Wilks İstatistik	sd	<i>p</i>
Affetme	Deney	Öntest	.854	9	.082
		Sontest	.898	9	.241
		İzleme	.966	9	.861
	Kontrol	Öntest	.844	9	.064
		Sontest	.965	9	.845
		İzleme	.984	9	.983

Tablo 6 incelendiğinde, Shapiro-Wilks testi sonucuna göre bağımlı değişkene (affetme) ait puanların her bir alt grupta normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 7.

Varyansların Homojenliğine ve grupların kovaryanslarının eşit olup olmadığına İlişkin Levene, Box's M Ve Küresellik Testi Sonuçları

Gruplar	Değişken	Levene				Box's M			Küresellik Testi	
		F	sd ₁	sd ₂	<i>p</i>	İstatistik	<i>F</i>	<i>p</i>	Mauchly's W	<i>p</i>
Deney ve Kontrol	Öntest	1.121	1	18	.304					
	Sontest	3.379	1	18	.083	13.840	1.877	.081	.692	.044
	İzleme	.003	1	18	.955					

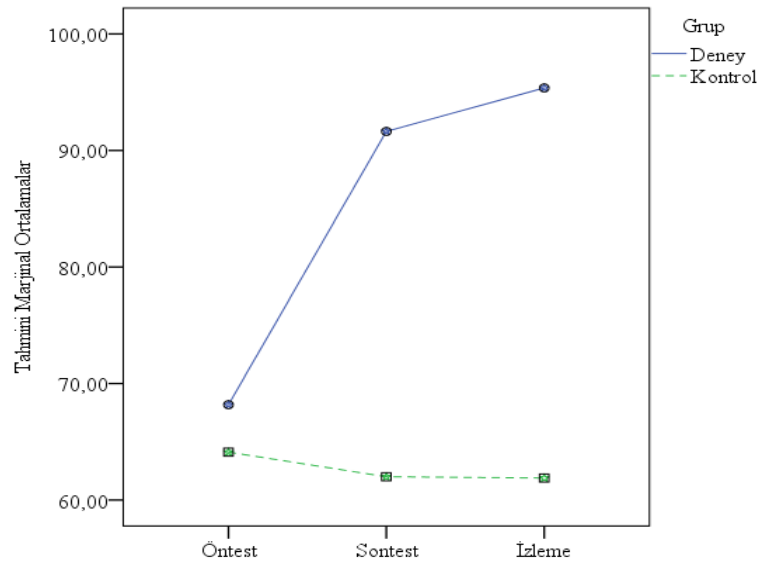
Tablo 7'de yer alan Levene testi sonucu ($p > .05$) grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğunu, Box's M testi sonucu ($p > .05$) ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grupların kovaryanslarının eşit olduğunu göstermektedir. Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde veri setinin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Diğer taraftan Tablo 2 incelendiğinde, Mauchly testi sonucu ($p < .05$) incelendiğinde iki faktörlü ANOVA varsayımlarından küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) küresellik

varsayımının ihlali durumunda alternatif olarak varsayımın ihlaline karşı düzeltme yapan Greenhouse-Geisser düzeltmesi veya Huynh-Feldt gibi manidarlık testlerinden birinin kullanılabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle bu araştırmada Greenhouse-Geisser değeri ve ilişkili düzeltilmiş manidarlık düzeyi dikkate alınmıştır. Veri setinin iki faktörlü ANOVA varsayımları açısından incelenmesi sonucu yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 9’te ve affetme ölçeğinden alınan öntest, sontest ve izleme testine ilişkin ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 8’ te sunulmuştur. Ayrıca affetme düzeyine ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puanlarının nasıl farklılaştığı grafiksel olarak Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 8.

Affetme Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme Testi		
	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS
Deney	11	68.18	8.93	11	91.64	6.26	11	95.36	10.21
Kontrol	9	64.11	11.92	9	62.00	12.97	9	61.89	12.16



Şekil 1. Deney ve kontrol gruplarının affetme düzeyine ilişkin ön test, son test ve izleme ölçümleri

Tablo 8 ve Şekil 1 incelendiğinde deney grubunda affetme puanı artarken kontrol grubunda önemli bir değişimin olmadığı ve deney grubuna ilişkin izleme testinde affetmeye ilişkin puan artışı devam etmesine rağmen kontrol grubunda affetme düzeyinin sabit kaldığı görülmektedir.

Tablo 9.

Affetme Ölçeği Öntest-Sontest-İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansların Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi Eta-Kare
Deneklerarası	11708.317	19				
Grup (Deney/Kontrol)	7447.105	1	7447.105	31.458	.000	.636
Hata	4261.212	18	236.734			
Denekleriçi	5967.773	40				
Ölçüm (Öntest-Sontest-İzleme)	1801.140	2	900.570	19.801	.000	.524
Grup*Ölçüm	2529.340	2	1264.670	27.807	.000	.607
Hata	1637.293	36	45.480			
Toplam	17676.09	59				

ANOVA tablosunda verilen kısmi eta-kare (partial eta-squared) değeri .524 olarak bulunmuştur. Bu değere bakarak bağımlı değişkenimizdeki çeşitliliğin %52.4'sinin zaman değişkeni tarafından açıklandığını söyleyebiliriz.

4.1.2. Yaşam doyumuna ilişkin bulgular

Araştırmada uygulanan deneysel işlemin yaşam doyumunu düzeyi üzerindeki etkililiğine ilişkin grupXölçüm ortak etkisi ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkileri karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA ile test edilmeye çalışılmıştır. Bu nedenle veri seti öncelikle karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA varsayımları açısından incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucu yaşam doyumuna ait verilerin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10 ve Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 10.

Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	Ölçüm	Shapiro-Wilks İstatistik	sd	<i>P</i>
Yaşam Doyumu	Deney	Öntest	.919	9	.380
		Sontest	.930	9	.482
		İzleme	.877	9	.146
	Kontrol	Öntest	.884	9	.173
		Sontest	.949	9	.675
		İzleme	.970	9	.898

Tablo 10 incelendiğinde, Shapiro-Wilks testi sonucuna göre yaşam doyumuna ait puanların her bir alt grupta normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 11.

Varyansların Homojenliğine ve Grupların Kovaryanslarının Eşit Olup Olmadığına İlişkin Levene, Box's M ve Küresellik Testi Sonuçları

Gruplar	Değişken	Levene				Box's M			Küresellik Testi	
		F	sd ₁	sd ₂	<i>p</i>	İstatistik	<i>F</i>	<i>p</i>	Mauchly's W	<i>p</i>
Deney	Öntest	.002	1	18	.966					
	Sontest	.783	1	18	.388	11.834	1.605	.142	.735	.073
Kontrol	İzleme	1.368	1	18	.257					

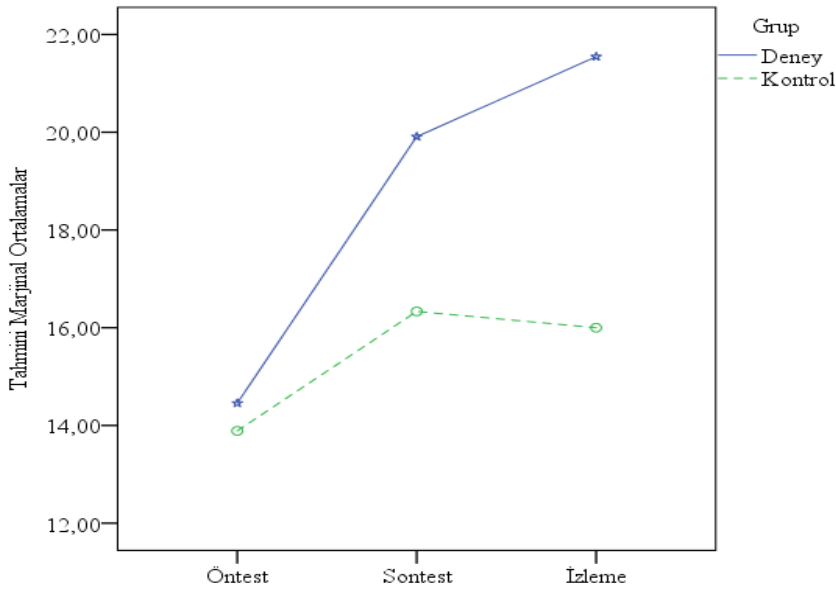
Tablo 11'de yer alan Levene testi sonucu ($p > .05$) grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğunu, Box's M testi sonucu ($p > .05$) ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grupların kovaryanslarının eşit olduğunu göstermektedir. Bu

bulgular genel olarak değerlendirildiğinde veri setinin iki faktörlü ANOVA varsayımlarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca, Tablo 6 incelendiğinde, Mauchly testi sonucu ($p > .05$) incelendiğinde iki faktörlü ANOVA varsayımlarından küresellik varsayımının karşılandığı görülmektedir. Veri setinin iki faktörlü ANOVA varsayımları açısından incelenmesi sonucu doğrultusunda yapılan iki faktörlü ANOVA sonucu elde edilen bulgular Tablo 13’te ve yaşam doyumu ölçeğinden alınan öntest, sontest ve izleme testine ilişkin ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 12’de sunulmuştur. Ayrıca yaşam doyumuna ilişkin öntest, sontest ve izleme testi puanlarının nasıl farklılaştığı grafiksel olarak Şekil 1’de gösterilmiştir.

Tablo 12.

Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	Öntest			Sontest			İzleme Testi		
	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS	N	\bar{x}	SS
Deney	11	14.45	3.80	11	19.91	4.99	11	21.55	4.01
Kontrol	9	13.89	4.14	9	16.33	3.94	9	16.00	6.73



Şekil 2. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumuna ilişkin ön test, son test ve izleme ölçümleri

Tablo 12 ve Şekil 2 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubunda bireylerin yaşam doyumu puanlarının arttığı ancak deney grubundaki puan artışının kontrol grubundan daha yüksek olduğu ve deney grubuna ilişkin izleme testinde yaşam doyumuna ilişkin puan artışının devam etmesine rağmen kontrol grubunda düşüşün olduğu görülmektedir.

Tablo 13.

Yaşam Doyumu Ölçeği Öntest-Sontest-İzleme Testi Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansların Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Kısmi Eta-Kare
Deneklerarası	1059.65	19				
Grup (Deney/Kontrol)	154.828	1	154.828	3.080	.096	.146
Hata	904.822	18	50.268			
Denekleriçi	580.169	40				
Ölçüm (Öntest-Sontest-İzleme)	245.469	2	122.735	16.219	.000	.474
Grup*Ölçüm	62.269	2	31.135	4.114	.025	.186
Hata	272.431	36	7.568			
Toplam						

ANOVA tablosunda verilen kısmi eta-kare (partial eta-squared) değeri .474 olarak bulunmuştur. Bu değere bakarak bağımlı değişkenimizdeki çeşitliliğin %47.4'sinin zaman değişkeni tarafından açıklandığını söyleyebiliriz.

4.2. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı oturumlarına ilişkin grup liderinin gözlemleri ve grup üyelerinden alınan geribildirimler

1. Oturum

Bu oturumda, “İsmini ve 3 Özelliğini Top İle Söyle” adlı tanışma etkinliğinde topu ilk alan üye, yönergenin tekrarlanması istedi. Açıklamadan sonra paylaşımda bulunmuştur. Bu etkinlik sırasında üyelerin hem olumlu hem de olumsuz özelliklerini ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Üyelerden üç kız “karamsar, utangaç, çekingen” olduklarını paylaşırken, erkek iki üye “pozitif bir insan olduğunu, insanları mutlu etmeyi sevdiğini” paylaşmıştır. “İnsanları nasıl mutlu edebildiği” sorulduğunda erkek üye “espiri yaparak” şeklinde geribildirim vermiştir. Ayrıca üyelere “yetenekli oldukları bir alan var mı?” sorusu sorulduğunda “keman çalma, kara kalem, resim çizme” şeklinde cevaplar vermişlerdir. Tanışma etkinliği sırasında bir kız üye sakin bir tavırla “dengesiz biriyim, ruh halim çok çabuk değişiyor, bunun bir yönden avantajlı olduğunu düşünüyorum, bence iyi, ne kadar çabuk üzülürsem o kadar çabuk mutlu olabiliyorum, gereksiz şeyler mutlu edebiliyor ayrıca kin tutmam sevmediğim insanla konuşurum, eğlenirim” diyerek paylaşımda bulunmuştur. Grupta bir erkek üye “sevmediğim insanları affetmem, ikinci bir şans vermem” şeklinde olumsuz özelliğini paylaştığında “bizimle paylaşabileceğin olumlu özelliklerin neler” sorusu sorulduğunda “keman çalmak” şeklinde cevap vermiştir.

Grup kuralları ile ilgili “bu kurallar sizce neden önemli?” sorusuna bir kız üye “gizlilik açısından önemli, eğer bir şey paylaştığımızda, ortak çevreye sahibiz duyduğumuzda bu gruba dahil olmakta isteksiz ve mutsuz oluruz” bir erkek üye de “grubun başarısı için önemli olduğunu” ifade etmiştir. “Sizin için önemli olan kurallar neler” sorusuna bir kız üye “paylaşımda bulunmak ve yalan söylememek önemli, burada bir şeyleri saklarsak olduğu gibi anlatmazsak hayatımızı değiştiremeyiz, faydasını göremeyiz” şeklinde geribildirim vermiştir. “Bu kuralların olması ne hissettirdi” sorusuna gruptan bir erkek üye “güvende hissettim, burada konuşulan şeyler başka bir yerde paylaşılmayacak” yine bir kız üye “ait hissettim” gibi cevaplar vermiştir.

Üyelerin affetme becerisi eğitimi oturumlarında neler öğrendiği, kendileriyle ilgili neleri fark ettikleri, diğer üyelerin paylaşmalarında neleri fark ettikleri ve kendilerine ne gibi katkısı (kazanımları) olduğuna ilişkin oturum değerlendirme formunda bir üye “gereksiz yere heyecanlanıp, korktuğumu fark ettim. Paylaşımların benim için oturama alışmamı, adapte olmamı, rahatça düşüncelerimi paylaşabilmemde katkısı oldu.”, başka bir üye “Farklı özelliklere sahip kişileri tanıdım, aslında bu gruba katılmam gerektiğini ve buna

ihtiyaç duyduğumu fark ettim. Kendimi ifade edebilmenin aslında zor olmadığını fark ettim ve burada olmaktan mutluyum.” diye belirtmiştir. Diğer üyelerin paylaşımlarındaki farkındağına ilişkin bir üye “Hepimiz farklıyken bu grupta aynı olduğumuzu fark ettim.” demiştir.

Bir üye oturumda öğrendikleri ile ilgili “Grupta gizliliğın ve saygının ne kadar önemli olduğunu öğrendim” demiş, çekingen olduğunu ifade eden bu üye diğer üyelerin paylaşımlarından sonra “İnsanlar benden çok da farklı değillermiş, herkes biraz çekingen, biraz özgüvenim arttı” şeklinde farkındalığını ifade etmiştir. Oturum değerlendirmelerinde “öncelikle odaya ilk girdiğim anda çok heyecanlandım, fakat birbirimizi tanıdıkça heyecanım giderek azaldı.”, “Ben özgüvensiz olduğumu düşünüyordum fakat şunu fark ettim o kadar da kötü değilmışim”, “Genel olarak gizliliğe önem veren kişiler olduklarını fark ettim. Bu da bana daha güvenli olduğunu hissettirdi.”, “programda neler yapacağımızı öğrendim.”, “Bugünkü oturumda, bu eğitimin bana faydalı olacağını ve eğlenceli geleceğini anladım.”, “bugünkü oturumda, bu tür söylenenin söylendiğı yerde kaldığı ortamlarda insanların düşüncelerini daha özgür ifade ettiklerini gördüm.” şeklinde ifadeler kullanmışlardır.

2. Oturum

Bu oturumda üyeler programın genel amacı ve içeriğı kapsamında bireysel amaçlarını “Kişisel Amaçlarım” formuna kaydetmişlerdir. “Program bittiğinde kendinizde nelerin değişmesini isterdiniz?” sorusuna gönüllü üyeler “her türlü ilişkide daha doğru anlayabilmek, önyargılı olmamak istiyorum. Affetme becerisi sayesinde ilişkilerimde daha sağlıklı düşünmek ve daha doğru hissetmek istiyorum.”, “kendime hakim olmayı, daha az öfkelenmeyi, ufak sorunları dert etmemeyi, kendimi sıkmamayı başkalarına olan affetme becerimi arttırmak istiyorum.”, üzerinden yıllar geçmesine rağmen atlatamadığım ilk gün ki gibi beni üzen, ruhen sıkıntıya sokan, geren, gülünecek ortamda gülmemi engelleyen, günlük yaşantımda ders çalışmama engel olan ve ilişkilerimin önüne geçen durumlarıma biraz olsun yumuşamak, içimdeki nefreti, kini biraz olsun dindirebilmek istiyorum.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grupta bir kız üye “içimde tuttuğum kini boşaltmak, daha sağlıklı düşünmek, beynimi saran intikam alma duygusundan kurtulmak ve daha iyi insan olmak istiyorum.” demiştir. “Bu duygular davranışlarına nasıl yansıyor?” sorusuna “Daha çok içime kapanıyorum.” şeklinde cevap vermiştir. Ayrıca bir erkek üyenin ilk oturumda grupta paylaştığı bir özelliğini kişisel amaçlarım formunda “İnsanlara

ikinci bir şans vermek, insanlar hakkında kötü düşünmemek, insanların iyiliğini istiyorum.” cümlesi ile bu grup sürecinde değiştirmek istediği yönlerini ifade etmiştir.

“Bir sırrını hayal et” etkinliğinde şimdiye kadar kimse ile paylaşmadıkları, kendilerine sakladıkları bir sırrı grupta paylaştıklarını zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Üyelerden gelen geribildirimler şunlardır: “Erkeklerin umursamayacağını, kızların duygusal bir şeyler yaşayacağını, şaşıracaklarını, ciddi mi diye soracaklarını ve üzüleceklerini hayal ettim.”, “Yuhalayanlar oldu ama yanımda olanlar da oldu.”, “Çok garip geldi insanlara neden kötü düşünüyorsun, düşünmemelisin hayatı akışına bırakmalısın dediler.”.

“Sandalye Kapmaca” adlı sonlandırma etkinliğinden sonra üyelere kendilerini nasıl hissettikleri sorulunca “Rahatlamış, eğlenmiş hissettim, aklıma gelse böyle şeyler yapmam”, “Bir önceki etkinlik biraz daha zordu, bu rahatlattı, baya iyi oldu.” şeklinde geribildirim vermişlerdir. “Etkinlik sırasında özellik bulmakta zorlandınız mı?” sorusuna bir üye tarafından “Çok kişi olduğu için kolaydı, illa ortak bir şeyler vardı.” şeklinde cevap verilmiştir. “Kişisel Amaçlarım” etkinliğine ait bir görüntü Şekil 3’te verilmiştir.

Açıklama

Bu form, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının genel amacı ve içeriği kapsamında bireysel amaçlarınızı belirlemeniz ve kaydetmeniz için hazırlanmıştır. Sizinle yürüteceğimiz oturumlar sonunda kendinizde değiştirmek istediğiniz özelliklerinizi affetme becerisi eğitimi kapsamında yazmanız istenmektedir. Kendinizde olmasını istediğiniz değişimleri açık ve anlaşılır yazmanız önemlidir.

“Affetme becerisini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programı bittiğinde ...
yıllar... geemesine... rağmen... atlatamadığım... ilk günkü...
gibi... beni... özen... sıkıntıya sokan... gecen... günlük...
yaşantımda... başarımın... ve ilişkilerimin... önüne ge-
cen... durumlarımı... biraz... olsun... yumuşamak... içimde-
ki... nefreti... kimi... biraz olsun... dindirebilmek... is-
tiyorum” cümlesini
tamamlayarak yazınız.

Şekil 3. “Kişisel Amaçlarım” etkinliğine ilişkin görüntü

3. Oturum

Bu oturuma başlamadan önce lider, “Önceki oturumda neler yapmıştık, kim özetlemek ister?” sorusuna erkek bir üye “Birbirimizin özelliklerini söyledik, birbirimizi tanıdık, gözlerimizi kapattık ve büyük bir sırrımızı grupla paylaştığımızı hayal ettik ve genelde yanımızda olduklarını, desteklediklerini söyledik.” cümleleriyle geçen haftaki oturumun özetini yapmıştır. “Duyguyu Anlat” etkinliğinde grup üyelerinin genel olarak eğlenmiş olduğu gözlemlenmiştir. “Canlandırma yaparken ne hissettiniz?” sorusuna üyelerin birçoğu aynı anda “güzel, iyi” demişlerdir. Canlandırmak zor geldi mi? sorusuna bir kız üye “Aslında canlandırmadan önce heyecanlandım yapamayacağımı düşündüm hiç yeteneğim yoktur. Ama çok da zor gelmedi” şeklinde geribildirim vermiştir. Bir üye, canlandırma yaparken gruptan birinin duyguyu hemen bilmesine “Mutlu oldum.” demiştir. Lider, “Beden duruşundan, jest ve mimiklerden, ses tonundan başkalarının duygularını anlamak işimize nasıl yarar, bunun ne gibi kolaylığı olabilir?” sorusuna bir üye “O kişiye yaklaşımımızı etkileyebilir. Konuşmasından, yüz ifadesinden, ses tonundan, mimiklerinden bir şeye üzgün olduğunu anlayabiliriz. Mutlaka onu mutlu etmeye çalışırım, mutlu edecek şeyler yapmaya çalışırım. Mesela ona kötü bir şaka yapmam alınabilir.”. “Böyle bir yaşantın oldu mu?” sorusuna ise “İlla olmuştur, mesela sınavda kötü not almıştır, ben yüksek almışsam çok mutluyumdur ama onun yanında mutlu olmam çünkü o düşük almıştır acısını paylaşmak iyi bir şey.” şeklinde cevap vermiştir. “Sizin tavrınızdan, duruşunuzdan başkası duygunuzu fark ederse sizin için ne anlama gelir?” sorusuna “Bazen duygularımızı ifade etmek istemeyiz. Ama bazen bakışımızdan, ses tonumuzdan anlar ve karşımızdaki kişi bizi iyi tanıyordur anlar ve o kötü anlarımızı söylemeden bizim yanımızda olacağını bilir. Ne yapması gerektiğini bilir. Rahatlatıcı bir duygu.” şeklinde cevap vermiştir.

Lider, “sizlerin ifade etmekte zorlandığınız duygularınız neler?” sorusuna ilişkin paylaşımlar şunlardır: “Eğer kırılırsam karamsarlığa düşersen hiç belli etmem. Beni tanıdığını sandığım birinin anlamaması kötü bir şey, söyleyemem. Soyutlaştırırım, bir duvar olur.”, “Bir olayla karşılaştığımda ne kadar kırılırsam kırılıyım bir anda tepki veremiyorum. Sanki çok normal bir şey gibi geliyor, sonra ben fark edip tepki verene kadar zaman geçiyor, karşımdaki insan buna kırıldın, tepki vermedin üzerinden bu kadar zaman geçti diyor. Gerçekten o anda tepki veremiyorum, sıkıntı oluyor ya da hep kendimi tutuyorum. Sinirli olduğumda iyi tamam diyorum, kendimi tutuyorum, yavaş yavaş birikiyor ve bir anda patlıyorum en olmadık yerde en olmadık şeyler oluyor.”. “İçinde tutmanın sana ne gibi zararı oluyor?” sorusuna aynı üye “Rahatsız ediyor, üzerinden zaman

geçince kendimi suçluyorum”, “Peki davranışlarına nasıl yansıyor?” sorusuna “Yüzüne bakmıyorum” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

Üyeler “Affedemediğinizde neler hissedersiniz?” sorusuna verilen cevaplar şunlardır: “sinirli, kızgın, öfkeli, nefret”. “Affedemediğiniz zaman hissettiğiniz bu duygular bedeninizi ve davranışlarınızı nasıl etkiliyor?” sorusuna “Derste isem sürekli bacaklarımı sallıyorum, ayakta isem hızlı hızlı yürüyorum ancak bu şekilde sakinleşiyorum. Söyleyemediysem o sırada gözlerim dolar, ellerim titriyor, sosyal ortamdan uzaklaşıyorum”, “Plan kurarım kötü şeyler düşünürüm ama yapmam, elim ayağım soğuyor, yüzüme sıcaklık geliyor, sert ve kırıncı olabiliyorum”, “İstemsiz bir şekilde ağlıyorum, bağıriyorum, başıma kan toplanıyor”, “karnım ağrıyor, adrenalini azaltmak için uyuyorum ama etkili olmuyor” cümleler kurmuşlardır. Oturumun sonunda “Grupta kimleri kendinize yakın hissettiniz?” sorusuna bir üye gruptan bir üyenin ismini söyleyerek “Bana çok yakın davrandı” şeklinde geribildirim vermiştir.

4. Oturum

Bu oturumda üyelerin kendilerini daha enerjik ve eğlenmiş hissetmeleri amacıyla yapılan ısınma etkinliği ile ilgili üyelere gelen geribildirimler şunlardır: “Çok beğendim.”, “Beğendim ama hareketler çok kısıtlıydı, zenginleştirilebilir.”. “Kendilerini inciten birini veya yaşantıyı affettiklerinde ne hissedersiniz?” sorusuna gruptan bir erkek üye “Eğer affettiğimiz yoksa?” şeklinde cevap verince “Affeden insanlar neler hisseder? Bunu düşünerek forma bir şeyler yazabilirsin.” açıklaması ile başkalarıyla empati kurmaları sağlanmıştır. Grup üyeleri bu etkinlikle ilgili “Rahatlamış hissederim, aklıma kurcalayan bir meseleyi halletmiş olurum, dalgın gözükmez”, “Mutlu olurum herhalde. Bir şeyi sürekli düşünüyorsun kafa yoruyorsun, kafandan atınca rahatlarsın. Ben mutluluğu kalbimde hissederim. Affettiğimde, kızarıyorum, yerimde duramam, sürekli şarkı söylerim bu tepkileri veririm.” paylaşımlarda bulunmuşlardır. Grupta üç üyenin affettiğinde o kişinin tekrar aynısını yapacağına dair olumsuz bir inancı olduğu gözlemlenmiştir. Bu üyelerden ilk paylaşımda bulunan üyeye “.....senin paylaşımlarınla benzer şeyleri paylaşırken neleri fark ettin?” sorusu sorulmuş ve “Kendimi gördüm, duygularımı, anlatmak istediğim şeyi anlattı. Sevdiğimiz kişi hata yaptıkça sevdiğimiz için affediyoruz ama güven azalıyor.” şeklinde geribildirim vermiştir. Bu üyelerden erkek üyeye “Kendini kime yakın hissettin?” sorusuna diğer iki üyenin ismini söyleyerek cevap vermiştir. Lider, “Gelecek kaygını bir kenara attığında ne hissedersin?” sorusuna “Mutlu olurum, iyimser yaklaşırım, arkadaşlarımdan daha çok zevk alırım.” cevabını vermiştir. Bu üye paylaşımları sırasında

“Şu anda tek zevk aldığım burada bulunma.” demiştir. Grupta olmanın kendisi için anlamı sorulduğunda “Gizlilik, burada olan burada kalır.” cevabını vermiştir. Bir üye “Kendimi onu düşünmemeye zorlarım” nasıl başardığı sorulduğunda “iyi yönlerini görmeye çalışırım, bilerek yapmamıştır bir nedeni vardır derim.” cevabını vermiştir.

Affetme ve hatanın özellikleri arasındaki ilişki hususunda üyelere bazıları “Samimi bulduğum insanları umursarım. Tepki veremem. Kendimi onu düşünmemeye zorlarım. Üst üste birkaç kez yaptığında dolarım, ruh halime yansır ve durgunlaşırım, uzaklaşırım, bir süre sonra o kişiyi silerim.”, “Karşıdaki insan sürekli aynı şeyi yapınca, bir zamandan sonra yine aynı şeyi yapacak, defalarca olmuş ve başa sarıyorum. Karşıdaki insanın karakterini değiştiremiyorum. Nefreti içime tekrar yerleştiriyor ve işte o zaman affetmeyi tam olarak içime yerleştiremiyorum.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Hatanın sıklığının affetmeyi güçleştirdiğine ilişkin bir üye “Üst üste birkaç kez yaptığında durgunlaşırım, ruh halime yansır ve uzaklaşırım, bir süre sonra o kişiyi silerim” demiştir ardından “Silince bu duygulardan kurtulabiliyor musun?” sorusuna “Hayır. Babamla konuşunca rahatlıyorum. İnsan sonuçta ben de o da hata yapabilir. Ama birden fazla yapıyorsa hal ve hareketlerinin, yaptığını sonucunda yanlış olduğunu görmüyorsa sorun ondadır.” şeklinde cevap vermiştir. İçerik ve duygu yansıtılmalarıyla alınan geribildirimlerde hataya ilişkin özelliklerden hatayı yapan kişinin yakınlık derecesi ve hatanın sıklığının affetmeyi güçleştirdiği fark edilmiştir. Oturumu grup üyelerinden biri özetlemiştir.

5. Oturum

Bu oturumun başında bir kız üye annesine olan kızgınlığından bahsetmiştir. “Paylaşmak ne hissettirdi” sorusuna “Tedirgin hissettim. Sonucunu düşünüyorum” demiştir. Gizlilik kuralı hatırlatılmıştır. Gruptan bir erkek üye “Gizlilik mi yoksa bu konu hakkında yanlış bir şey söylediğin için mi?” sorusunu sorunca kız üye “başkasının bu konu hakkında ne düşündüğünü önemsiyorum” şeklinde cevap vermiştir. Affetme sürecinde beklentilerin gözden geçirilmesi önemlidir. Üyeye “Annenin neyi görmesini istiyorsun?” sorusuna “Bir kızı olduğunu, bir şey istiyorum hemen tamam diyor. Evet der ama kesin değildir. Sürekli maddi bir şeyler yapar.” Cevabını vermiştir. Lider üyelere “Söylemek istediğiniz bir şey var mı?” sorusunu sorunca bir kız üye “Anlatırken yaşadıklarıyla kendi yaşadıklarıyla benzerlik kurdum. O yüzden yakınlık hissettim, yalnız olmadığını söylemek istiyorum.” şeklinde geribildirim vermiştir. Bu paylaşımdan sonra üye “Kendimi iyi hissettim” demiştir. Bir erkek üye ise “Affetme becerisi geliştirmek olduğu için. Sen mesela ona

yakınlık kurmak için çaba gösteriyor musun? Bu oturumların sonunda sen kendinde bir şeyler değiştirebilirsin.” şeklinde geribildirim vermiştir. Üyeye “Kendinde neyi gördün?” sorusuna “ Kör noktalarımı fark ettim.” demiştir. Bu paylaşımlarda, grup üyelerinin geribildirimlerinin bu kız üyenin inciten yaşantısına ilişkin farkındalığını arttırdığı gözlemlenmiştir.

Geçen oturumu bir erkek üye hatırlatmıştır. Grup üyeleri duyguların sağlıklı ve sağlıklı ifadelerini oluşturulan küçük gruplarda değerlendirmişlerdir. Grup çalışmasında üyelerin birbiriyle etkileşim düzeyinin ve paylaşımının arttığı gözlemlenmiştir. Grup çalışmasına ilişkin “Birlikte bir şeyler yaparken neler hissettiniz?” sorusuna bir üye “İyi hissettim, hatırlatıcı oldu.” şeklinde cevap vermiştir. Öfke duygusunun sağlıklı ifadesine ilişkin paylaşımlar şunlardır: “Oturup konuşabiliriz, tartışabiliriz.”, “Sakince konuşmak.”, sağlıklı ifadesine ilişkin paylaşımlar ise: “Sözel ve davranışsal tepki vermek örneğin kavga etmek.”, “Zarar vermek.”. Sevinç duygusu ile ilgili “O an mutlu eden şeyi çevre ile paylaşmak.”, “Kararında sevinmek.” şeklinde sağlıklı ifadelerine örnek vermişlerdir. “Aşırı sevinç sonucu kontrolünü kaybedip başkalarına zarar vermek, doyumsuzluk.”, “Cenazede gülmek.”, Dozundan yüksek sevinmek, insanlara rahatsızlık vermek.” şeklinde de sağlıklı ifadelerine örnek vermişlerdir. Paylaşımlarda suçluluk duygusu ile ilgili de paylaşımlar olmuştur. Üyeler bununla ilgili “Durumu dile getirmek, özür dilemek.”, “Hatamızın farkına varmak.”, “Suçunu kabul etmek.” şeklinde sağlıklı ifadesine örnek verirken “Başka bir suçlu aramak, kendisine çok yüklenmek.”, “Göz yummak.”, “Görmezden gelmek, kabul etmemek.” şeklinde de sağlıklı ifadesine örnek vermişlerdir. İçerik yansıtmasından sonra bir erkek üye “Bir yazılıdan 80 aldım 50-60 alan arkadaşımın yanında sevincimi abartırsam veya karşılaştırma yaparsam incitici olabilir.” paylaşımında bulunmuştur. Oturumu bir kız üye özetlemiştir. Özetleme yaparken “Arkadaşımın paylaşımında bulunurken güvendiğimi hissettim. Ortak yanlarımız vardı. Bazı sorunlar yaşıyoruz ve aynı tepkileri veriyoruz. Kendime yakın hissettim. Öfkelendiğimde şiddete başvuruyordum. Daha önceden daha az kontrol edebiliyordum, kitaplarımı dağıtıyordum. Onların yanlış olduğunu gördüm. Gittikçe daha çok kontrol altına almaya çalışıyorum.” cümlelerini paylaşmıştır.

6. Oturum

Bu oturumda bir üye önceki oturumu hatırlatırken yapılan grup çalışmasına ilişkin farkındalığını “Grup olarak çalışmamız aklımıza gelmeyen noktaları hatırlamamıza yardımcı oldu.” şeklinde ifade etmiştir. Grupta güvenin oluştuğu, üyeler arasındaki

paylaşımın ve etkileşimin arttığı gözlemlenmiştir. Çünkü gruptan beş üye kendilerini inciten yaşantılarını paylaşmışlardır. Paylaşımlar sırasında inciten kişi ya da durumlarla ilgili neler yaşadıkları ve neler hissettikleri ile ilgili farkındalıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Kendisini açan bir üyeye “Annenden giderek uzaklaştığımı ifade ettin, peki onunla yakınlaşmak için ne yapabilirsin?” sorusuna “Annemle tek başımıza vakit geçirmeye çok fazla çekiniyorum. Çünkü ona en ufak bir hareketinde öfkeleneneceğimden, kızacağımdan çok korkuyorum. O yüzden vakit geçirmek istemiyorum. Böyle bir talep geldiğinde direk reddediyorum.” Ardından “Genel olarak bağıyorum, bir şeye şiddet uygulamak zorunda kalıyorum. Yoksa atamıyorum o öfkeyi. Ya da en kötü ihtimalle gidiyorum.” şeklinde cevap vermiştir. Üyelerin paylaşımlarında yalnız olmadıklarını birbirine hissettirdiği gözlemlenmiş ve kendilerini açmaya başlamışlardır. Bununla ilgili olarak bir üye “Ben de babamla yaşıyorum. Ama annemle de çok şey paylaştığım söylenemez. Aile içinde çok iletişim kuramıyoruz. Onunla tartışıyorum. Odama kapanıyor ve ağlıyorum. Beni dinlemiyor, her seferinde dinlemediği için de olumsuz şeyler söylüyor. Ekstra çaba sarf ediyorum. Ondan tepki almıyorum.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Ayrıca üyelerin affedemedikleri ve onları inciten kişilerin genelde ebeveynleri olduğu görülmüştür. İnciten yaşantılarını paylaşan üyelere neler hissettikleri sorulduğunda “Kızgınım.”, “Bütün hevesimi kaybetmiş hissediyorum.”, “Kızgınım, öfke duyuyorum. Öfkemden, kızgınlığımdan çekiniyorum.”, “Öfkelendim.”, “Kötü hissediyorum. Kendimi değersiz hissediyorum. Boşa kürek çekiyormuşum gibi hissediyorum.”, “Öfkeleniyorum.” şeklinde cevaplar vermişlerdir.

Paylaşımlar sırasında sessiz bir üye dönen sandalyede otururken sallandığı ve döndürdüğü gözlemlenmiştir. Ardından bu üyeye “Diğer üyeler paylaşımda bulunurken aklından neler geçti?” sorusuna “Aslında aynı durumda olduğumu düşünüyorum. Babamla ilgili sorunlarım var. Son birkaç gündür de annemle var. Ortak noktalarımız varmış.” demiştir ardından “Onlara baktığında kendinle ilgili neleri gördün?” sorusuna “Benim annemle babama karşı nasıl davrandığımı gördüm ve yaşadığım şeyler karşısında nasıl tepki verdiğimi, bu sorunlara karşı nasıl kendim çözümler bulmaya çalıştığımı anladım. Genelde öfkeli olduğum zamanlarda uyuyorum ya da soru falan çözmeye çalışıyorum. Ama çok işe yaramıyor.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Ancak kendisini inciten yaşantısını açma hususunda hazır olmadığı gözlemlenmiştir.

Oturumun sonunda üyelere sorulan “Kedinizle ilgili neleri fark ettiniz?” sorusuna bir üye “Yalnız olmadığımızı fark ettim. Bir de bir şeyi daha farkettim, bizim sadece ailelerimizle ilgili sorunlarımız yok, biz de varız. Kendimiz olarak da var. Ve bunları döktükçe sürekli o

kadar büyük bir yığın haline geliyor ki görmek istemiyoruz. Kendi içimizde çıkmazlarımız oluyor.” cevabını vermiştir.

7. Oturum

Bu oturumda duyguların sağlıklı ve sağlıklı ifade ile ilgili ilgili çalışmaya devam edilmiştir. Üyelerden kaygının sağlıklı ifadesi için “Kaygılandığımız zaman birisi ile paylaşmak”, “Kaygılandığımız konu hakkında oturup konuşmak, duygumuzu paylaşmak.”, sağlıklı ifade için “İçe kapanmak, karamsarlığa düşmek ve paylaşmamak.”, “İçimize atarak olayı çok daha büyük boyutlara taşımak.”, hayal kırıklığı için bir üye “Sağlıklı ifade; hemen vazgeçmeyip peşinden gitmek, konuşmak. Sağlıklı ifade; vaz geçmek, pes etmek.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Duyguların sağlıklı ifadesini kullanan bir üye “Kaygımı ailemle paylaşmak ve onlara söylemek beni rahatlatıyor.” demiştir. Ayrıca inciten yaşantılarla ilgili olumsuz duyguların yükünü hafifletmek konusunda üyeler “Hayal kırıklığına uğramamak için beklentilerimizi beklenen seviyede tutabiliriz. Beklentilerimizi olanaklara göre sınırlandırabiliriz.”, “Katılıyorum. Beklentilerimizi kendi çabana göre de değerlendirebiliriz.”, “Yaşadığımız durumu hayal kırıklığı olarak değil de. Şanssızlık olarak yorumlarsak belki önümüzdeki fırsatı değerlendirebiliriz.”, buna bir üye “Katılıyorum, bir defaya özel olarak şanssızlık olarak değerlendirirsek hayal kırıklığını bastırıp daha iyi şeyler ortaya koyabiliriz.” şeklinde geribildirimler verilmiştir. Daha sonra üyeler inciten yaşantılarında hissettikleri duyguları sağlıklı mı sağlıklı mı ifade ettiklerini değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmede üyeler “Eğer ki öfkem son seviyede ise karşımdakine her şeyi yapabilirim. İntikam almak istediğimde bana yapılanın aynısını yapana yaparım. Sağlıklı ifade ettiğimi düşünüyorum.”, “Kızgınlığımı elimden geldiği kadar sağlıklı ifade etmeye çalışıyorum.” şeklinde paylaşımda bulunmuşlardır.

Bu oturumda kendisini pek açmayan iki üye yaşadıklarını, bunlara ilişkin duygu ve düşüncelerini derinlemesine paylaşmışlardır. Dolayısıyla grupta yeterli desteğin ve güvenin olduğu görülmektedir. Bu paylaşımlar sırasında bir üye annesinin sürekli başkaları ile kıyasladığını ifade etmiştir. Ardından “Kıyasladığında ne hissediyorsun?” sorusuna “Kıyaslaması kadar öğrendiğim bir şey yok. O an ondan öğreniyorum. Bazen neden annem bu ki diyorum. Bunu dediğim oluyor. Bir insanı kıyaslama kadar öğrenç bir şey olamaz. Ben de başka kişilerin anneleri ile kıyaslıyorum. Diyorum anne böyle yaparsan ben de sana böyle yaparım. Nasıl hissettiriyor diyorum.” şeklinde cevap vermiştir. Yapılan içerik ve duygu yansıtmalarının ardından üye “Biri canımı yaktığı zaman canını yakmak isterim. Bu işe yaramıyor evet ama onu durduramıyorum başka şekilde.” şeklinde

paylaşımında bulunmuştur. Başka bir üye ebeveynleri ile iletişim kurmaktan vazgeçtiğini ifade ettiğinde “Böyle düşünmek ne hissettiriyor?” sorusuna “Çaresiz hissediyorum. Yardıma ihtiyacım olduğunda onlarla iletişimim olmadığı için ve yapamadıklarını düşündüğüm için yardım bekleyip gelmemesi. Anlatamadım” şeklinde cevap vermiştir. Bu üyeye sorulan açık uçlu sorular ve yapılan içerik, duygu yansımaları ile yaşadığı olumsuz yaşantısından bahsederken “Babama karşı düşüncelerim çok değişti. Onun beni anlamayacağını ve onunla konuşmanın beni yorduğunu anladım.” şeklinde kendisini ifade etmiştir. Paylaşım sırasında duraksadığı gözlemlenen üyeye “Anlatırken biraz zorlandın. Şu anda neler hissediyorsun?” sorusuna “Hayal kırıklığına uğradım. Hayal kırıklığına uğradığım olayı tekrar tekrar yaşıyormuşum gibi oldu konuşmamı etkiledi. Babama karşı öfke hissediyorum. Kendimi değersiz hissediyorum.” demiştir ve taşıdığı bu duygusal yüklerle ilgili “Aynı zamanda kurtulmak istemiyorum. Bana güç verdiğini düşünüyorum. Ama çoğu zaman yük oluyor. Konuşabilsek bu yüklerden kurtulabileceğimi düşünmüştüm. Ama beni hiçbir zaman dinlemeyen dinlediğinde umursamayan bir aileye sahip olduğum için. Bu yüklerden kurtulmak kolay değil. Çünkü tek taraflı bir şey olabileceğini de düşünmüyorum. Aslında bana destek olurlarsa belki karşılıklı olursa bu iş daha kolay.” açıklamada bulunmuştur. “Anne ve babandan beklediğin desteği göremeyince ne hissediyorsun?” sorusuna “Üzülüyorum. Bu sefer öfkeleniyorum.” şeklinde cevap vermiştir.

8. Oturum

Bu oturumda grubun enerjisini arttırmak amacıyla “Hareketimi Tekrar Et.” ısınma etkinliği yapılmıştır. Etkinlik sırasında üyelerin çok eğlendikleri gözlemlenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde üyeler “Güzeldi.”, “Çok eğlendik.”, “Dikkatimizi toparlamamıza yardımcı oldu.” şeklinde geribildirimler vermişlerdir.

Bu oturumda üyelerin duyguların koruyucu özelliklerini ve duyguları belirli düzeyde yaşamanın önemini fark etmeleri için grup çalışması yapılmıştır. Üyelerin hissettikleri olumlu ve olumsuz duygular olmasaydı ve bu duyguları aşırı yaşadıklarında ne olduğu konusunda farkındalıklarını arttırmak amacıyla “Duyguların işlevleri” formu kullanılmıştır. Bu çalışmanın etkili olabilmesi ve grupta etkileşimi arttırmak için üyeler gruplandırılmıştır. Üyelere “Grup olarak çalışmanız nasıldı? Birbirinizle bir şeyleri paylaşmak ne hissettirdi?” sorularına bir üye “İyi hissettim. Birimizin aklına gelmeyen bir şey diğerinin aklına gelmesi işimizi kolaylaştırdı. Bir şeyleri paylaşmış olduk.” şeklinde

cevap vermiştir. Bu etkinlikle ilgili paylaşımlarda üyelerin özellikle “Merhamet, kaygı, umut, hayal kırıklığı, pişmanlık ve suçluluk” duyguların üzerinde durduğu gözlemlenmiştir. Geçmiş oturumlardan birinde duygularla ilgili paylaşımda bulunan bir üyenin paylaşımından yola çıkarak üyelerin çalışmaya ilişkin farkındalığı arttırılmış ve bu üye “kaygı” ile ilgili “Yapmak zorunda olduğumuz şeyleri yeterince önemseyemedik. Bu duygunun aşırısına kaçarsak da yaptığımız şeyleri daha kötü hale getirebiliyoruz.” şeklinde geribildirim vermiştir. Ardından başka bir üye “Merhamet” ile ilgili “Eğer bu duygu olmasaydı, karşımızdaki insana sevgi, saygı göstermek için sebepimiz kalmazdı. Affedemedik. Eğer bu duyguyu çok yoğun veya aşırı yaşarsak kendimizden ödün verebiliriz.”, bazı üyeler “üzüntü” ile ilgili “hayatın anlamı kalmazdı.”, “Bir kişiyi kaybetmemizin veya kaybetmememizin hiçbir anlamı olmazdı.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. “Hayal kırıklığı” ile ilgili bir üye “Eğer bu duygu olmasaydı değer duygusunu bilmeyebilirdik. Ancak hayal kırıklığına uğrayınca o değeri anlayabiliyoruz. Eğer bu duyguyu bir insan aşırı yaşarsa kendimize zarar verebilir, umudu olmazdı, umutsuzca yaşayabilir.” demiştir ardından bir üyeye “Hayal kırıklığına uğradığında sana ve çevrene ne gibi zararları oluyor?” sorusuna “Ben dalgım oluyorum biraz. İçimde yaşarım üzüntümü, çok belli etmemeye çalışırım. Olumsuz yanları bu şekilde oluyor. Fazla aşırıya kaçarsa, fazla devam ettirmemeye çalışırım bu hayal kırıklığını. Bir an önce çözmeye çalışırım, mantıklı düşünürüm. İlk hayal kırıklığında şok olur o şoku çabuk atlatmaya çalışırım. O duyguyu bir an önce sonuca ulaştırmaya çalışırım. Çünkü o duygunun yükünü taşırsam beni meşgul eder.” şeklinde cevap vermiştir. Ardından “Pişmanlık” ve “Suçluluk” duyguları ile ilgili bir üyenin paylaşımı “Eğer bu duygular olmasaydı, yaptığımız hataları tekrarlardık. Yaptıklarımızı telafi etme şansımız olmazdı. Hatalarımızı umursamazdık. Eğer aşırı yaşarsak kendimizi affedemeyiz.” şeklinde olmuştur.

Oturum özetlendikten sonra üyelere oturuma ilişkin “Neleri farkettiler?” sorusu sorulduğunda bir üye “Yazdığımız şeyler genel olarak birbirimizle benzerdi. Çok aşırı bir fark göremedim. Bunu fark ettim.” demiştir ardından “Sana ne gibi katkıları oldu?” sorusuna ise “Fark etmemi sağladı. Bu duyguları aşırı yaşarsak neler olabileceğini daha fazla göz önünde bulundurdum.” şeklinde cevap vermiştir.

9. Oturum

Bu oturumun başında bir erkek üye geçen oturumu hatırlattı. Ardından bu oturumda üyelerin aynı olay karşısında herkesin farklı duygu, düşünce ve davranışlara sahip olduğuna ilişkin farkındalıklarını arttırmak amacıyla “Otobüs Durağı” adlı hikaye okunmuştur. Üyelere “Siz olsaydınız ne yapardınız?” sorusu sorulduğunda “Doktoru alırdım. Zamanında bana iyilik yapmış olduğu için.”, “Her türlü birini yanıma aldığımda diğer ikisi için üzüleceğim zaten. Hayalimdeki insanı yanıma alırsam biraz daha mutlu olabilirim. Geleceğim için iyi bir şeyler olurdu.” şeklinde cevaplar verilmiştir. Diğer üyeler ise yaşlı ve hasta kişiyi almak istediklerini ifade etmişlerdir. Üyeler yapmak istediklerini paylaştıktan sonra “Ne hissederdin?” sorusuna “Üstümdeki yükü atardım. Üstümdeki o yükü hafifletmiş hissederdim.”, “İyi hissederdim.”, “Mutlu olurdum.”, “Çok daha iyi hissederdim.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Üyelere olay, duygu, düşünce, davranış, fiziksel tepkileri birbirinden ayırt edebilmeleri için tahtada örnek sunulmuştur ve ardından üyeler “Beş Yolu Tanımak” formunu doldurmuşlar ve herkes paylaşımında bulunmuştur. Paylaşımlar sırasında takılan veya yanlış söyleyen üyeler için gruptan alınan geribildirimlerle doğru olan konusunda destek alınmıştır. Oturumu bir kız üye özetledi. “Bugün grupta kimi ya da kimleri kendine yakın hissettin?” sorusuna “Yaşlı kişiyi tercih edenleri kendime yakın hissettim. Çünkü ben de onu tercih edecektim. M’yi daha yakın hissettim. Çünkü benimde vicdanım sızlardı. Merhametliyim. Ben de dayanamazdım.” şeklinde paylaşımında bulunmuştur.

10. Oturum

Bu oturumda geçen oturumu gözden geçirirken bir kız üye gönüllü olarak hatırlattı. Üyelerin birçoğu önceki oturumlarda kendilerini inciten, hala öfke, kızgınlık hissettikleri, unutamadıkları yaşantılarını sözel olarak paylaşmışlardı. Bu oturumda bu yaşantıları hem ifade edemeyen üyeler hem de farkındalıklarını arttırmak (İnciten yaşantılarla yüzleşmeleri) amacıyla affedemedikleri yaşantıları yazmışlar ve bunları ne kadar affettiklerine ilişkin derecelendirme yapmışlardır. Bu ekinlikle ilgili verilen geribildirimlerde üyelerin affedemedikleri kişilerin “ebeveynleri, arkadaşları, yakın akrabaları ve romantik ilişkisinde partneri” olduğu gözlemlenmiştir. Üyelerin affedemedikleri yaşantıların ne olduğu ve inciten kişiyi ne kadar affettiğini düşünüyorsun sorularına “Anneme karşı sinirliyim, beni sürekli hayal kırıklığına uğrattıyor ve onu affetme düzeyim 2.”, “Babam beni üzdü, hayal kırıklığına uğrattı ve affetme düzeyim 3.”,

“Babamla artık bir şeyler paylaşmak ve vakit geçirmek istemiyorum. Sanki her an bir şeye sinirlenip bağırabilir gibi hissediyorum. Onu affetme düzeyim 2.”, “Sadece kırıldığımı ve yıprandığımı hissettirdi bana. Ve takıntılı, saplantılı bir şekilde hala hayatıma girmeye çalışıyor. Beni gerçekten çok üzdü. Ve bu onun umurunda bile değil. Bu bile beni ayrı üzüyor. Her defasında aynısını yapacağını bildiğimden dolayı artık arkama bakmamaya çalışıyorum. Onu affetme yoğunluğum 2.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

11. Oturum

Bu oturumda bir kız üye geçen oturumu hatırlatmıştır. Bu hatırlatma sürecinin, grupta etkileşimi ve paylaşımı daha da arttırdığı gözlemlenmiştir. Çünkü geçen oturumda paylaşımda bulunan bir üye inciten yaşantısını daha çok açmıştır. Affedemediği yaşantısı ile ilgili verilen içerik yansıtmalarına “Babamla çok konuşmuyoruz. Aslında çabalıyorum. Biliyorum ben onunla bir şeyler paylaşmaya çalışırken ters tepki aldığım için bir süre onunla konuşmayı bıraktım.” demiş, “Onu bu şekilde kabullendin aynı zamanda seni rahatsız ediyor.” geribildirimi verildiğinde “Yani aslında sessizliğin olması daha iyi sıkıntı oluyor.” ardından “Söylemek isteyip de söyleyemediğin birçok şey var.” yansıtma yapıldığında “Tabi var da ama onları söyleyince de evde bir kaos ortamı oluyor, o yüzden içimde kalması daha iyi.” demiştir. “Neler söylemek isterdin?” sorusuna üye “Babama çok kaba olduğunu ve çocuğu olduğumu hatırlatmak isterdim. Bana kardeşimden daha iyi davranıyor, kardeşim 14 yaşında ve tam ergenlik döneminde şu an. O bence daha kötü. Dersleri kötü olduğu için ona daha kötü davranıyor. Kardeşimle tartıştığı zamanlarda söylüyorum bu şekilde davranma. Ama sen karışma diyor.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

Oturumda “Affederim-affetmem” etkinliğinde 3 üyenin “Affederim” çizgisine yakın olduğu, 3 üyenin “Affetmem” çizgisinde olduğu görülmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde “Affetmem” çizgisine yakın üye sayısı, “Affederim” çizgisine yakın üye sayısından fazla olduğu fark edilmiştir. “Bulduğunuz noktayı gözden geçiriniz, kendinizde neleri fark ettiniz?” sorusuna “O olay tekrar etmezse aslında unutuporum ve öfke hissetmiyorum. Ama tekrar ederse tekrar öfkeleniyorum ama unutuporum. Kimseye uzun süre kin beslemiyorum. O yüzden affedebiliyorum diye düşünüyorum.” demiş “Bu skalada kendini nerede görüyorsun?” sorusuna “Tam olarak affedemiyorum ama o kişiye karşı öfke, kin beslemiyorum, kötü davranmıyorum.” şeklinde cevap vermiştir. Bu etkinlik önceki oturumda affedemediği yaşantısını paylaşamayan üyelerin motivasyonunu arttırdığı görülmüş ve paylaşımda bulunmuşlardır. Bir üyenin ebeveynleri ilgili paylaşımının

ardından “Sizler de benzer durumu yaşıyor musunuz?” sorusuyla bir üye kendini açmış “Baba ile ilgili sorunlar arkadaşlarla aynı olmasa da biraz biraz benziyor. Benim babam da anlayışsız ve sinirli birisi olduğunu kabul ediyorum. Kızsa da artık alışmış olduğum için hani artık bozulmuyorum.” “Nasıl kabul ettin bu konuda bize neler söyleyebilirsin?” sorusuna “Cevap verirken aslında kendimi açıklamaya çalışıyorum. Susamıyorum direk aklımdan ne geçiyorsa söylüyorum. Ama hep böyle olduğu için insan bir süre sonra kabulleniyor.”. “Aklından ne geçiyor, ne diyorsun?” sorusuna “Keşke daha sakın bir yapısı olsaydı. Keşke her şeyi böyle kolay kolay söylemeseydi.” şeklinde paylaşımda bulunmuş daha sonra baba ile empati kurabilmesi ve onu bu davranışa iten nedeni fark edebilmesi için babasının arka planı sorulmuş, “iş stresine bağlıyorum. Çünkü ben de yorulunca kimseye tahammül edemiyorum. Biraz huylarımız benziyor gibi. Söylese de babam affediyorum aslında affetme derecem 7.” şeklinde ifadelerde bulunmuştur. Oturumda lider kendini açarak diğer üyelerin kendilerini yalnız hissetmemelerine, rahatlamalarına ve cesaretlendirerek paylaşımların derinleşmesine yardımcı olmuştur.

12. Oturum

Bu oturumda geçen oturumda yapılan etkinlikle ilgili 3 üyenin affetmem sınırında olması sebebiyle üyelerden birine yönelerek “O çizgide sınırdıydın sen ne yaşıyorsun?” sorusu “Açmadan söyleyeceğim.” demiş ve inciten kişi hakkında “Başına bir şey gelse hiç üzülmem, sevmiyorum. Affetmiyorum nefret ediyorum. Bu oturum bittiğinde ben onu hala affetmek istemiyorum.” şeklinde yüzeysel olarak paylaşımda bulunmuştur. “Onu affetmediğinde ne hissediyorsun?” sorusuna “Aslında onu affetmediğimde çok fazla takmıyorum.” ardından “Burada paylaşmak istemediğini söyledin, bunun için engel nedir?” soru ile yaşadıklarını detaylı bir şekilde anlatmıştır.

Oturuma geçerken “bundan önceki oturumumuzdan bu yana ne yaptınız, hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu? sorusuna bir üye “Planladığım bir şey değildi babamın teşvikiyle oldu. Önce gerek duymadım ama ihtiyacım olduğunu hissettim. İyi hissettim. Ağlamak istedim. Ama güzeldi.” şeklinde ifadelerde bulunmuştur. Bu oturumda üyeler kendilerini inciten, haksızlığa uğradıklarını düşündükleri, affedemedikleri yaşantıların ne hissettirdiği ve bu duyguların yoğunluğu ile ilgili duygunun derecesi formuna “hayal kırıklığı (7)”, “Öfke (6), kızgınlık (6)”, “Öfke (5)”, “Kızgın (6), hayal kırıklığı (6)”, “Öfke (10), nefret (10), hayal kırıklığı (10), kızgınlık (10)”, “Üzüntü (8)”, “Kızgın (5)”, “Üzüntü (3)” ve “Üzüntü (8)” şeklinde yazmışlar ve bunları ifade etmişlerdir. Üyelerden biri inciten kişi karşı olumsuz duygularını şu şekilde ifade etmiştir: “Hem ben üzülüyorum, bana yaptığı

zaman kızgın oluyorum. Zamanla geçiyor yerine hayal kırıklığına bırakıyor. Neden böyle yapıyor, çünkü ben karşımdaki insanı kırmamaya özen gösteririm. Niye yaptı, gerçekten hayal kırıklığı içinde kalıyorum.”. Bu etkinlikle üyeler duygularına temas edince (kendileriyle empati kurunca) grupta paylaşımın arttığı gözlemlenmiştir. Sessiz üyelere bir paylaşımında bulunduğu anda “Şu anda bu yaşadığını burada ifade ederken ne hissettin?” sorusuna “Zorlandım aslında. Eskide kalmış, ifade edemiyorum.” demiştir. Üyelere “Bugünkü oturumda kendinizle ilgili neleri fark ettiniz?” sorusuna bir üye “X’in yaşadığını bir nevi benim aileme de yaşattılar. O duyguları anlayabildim.” demiş ve ardından iki üye de “benim ailemde yaşamış, kendime yakın hissettim.” , “X’i yakın hissettim.” şeklinde paylaşımında bulunmuşlardır. Bu paylaşımlar sırasında babası ilgili paylaşımında bulunan üyeye babasını bu davranışlara iten nedenleri fark etmesi için “Babanın kritik bir çocukluk yaşantısı etkili olmuş olabilir mi?” sorusuna üye “Öyle babamı anlıyorum. Çok kötü bir çocukluk yaşamış. Üvey babaannem yaşadıklarından babamı ve iki kardeşini sorumlu tutmuş, dışlamış ve hala dışlıyor.” cevabını verirken inciten kişi ile empati kurabildiği gözlemlenmiştir.

13. Oturum

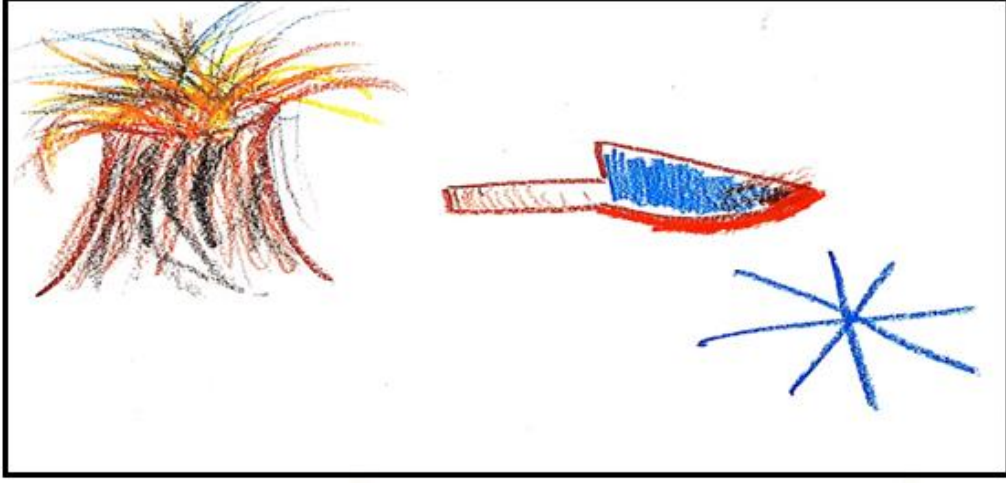
Bu oturumda üyeler affedemedikleri yaşantıların hissettirdiği duyguyu/duyguları zihinlerinde canlandırıp onu temsil eden objeyi düşünürken motivasyonlarının yüksek olduğu ve duygularını temsil eden objenin resmini rahat ve istekli çizdikleri gözlemlenmiştir. Etkinlikle ilgili bir üye çizdiği bir kedi ve yumağın resmini üyelere gösterdi ve “Bu hangi duyguyu temsil ediyor?” sorusuna “Bu bunalmışlığımın sonucudur.” demiş “Seni inciten yaşantınla bağlantısı nedir?” sorusuna “Somutlaştırayım. Annemle babamla tartışmalarımız artık bir şey yapmak istemiyorum. Bir yumak var ve onu çözmeye çalışırsınız, daha sonra çözülmeyeceği için onu bırakırsınız. Tamamıyla çözülmez çünkü. Ben de onu çizdim. Artık annemle tartışmalarımız bir yere varmadığı için artık uğraşmıyorum.” demiştir. Açık uçlu sorularla bu üye duygunun objesinin rengini bilerek mor çizdiğini ve anlamının ise duygunun yoğunluğu olabileceğini, kesin ve net bir şekilde kızgınlığını ifade ettiğini, bu duygunun kendisine söyledikleri ve yaşattığı güçlüklerle ilgili de kafasına takmamasını, konuşmaların hep aynı sonuca vardığını ve iletişimi engellediği şeklinde paylaşımında bulunmuştur.

Duyguların objesi etkinliğinde üyeler duygularını “Yanan odun ateşi, siyah bir nokta, vazo, patlamış volkan (yanardağ), bıçak, kartopu, kaktüs, merdiven, şelale.” gibi sembollerle ifade etmişlerdir. Yanan odun ateşini çizen üyeye hangi duygusunu ifade ettiği

sorulduğunda “Bu benim öfkemi ifade ediyor.”, bu objeyi tanıtmaması istendiğinde “Ateş yanıyor, odunlar var, sıcak.”, bu sıcaklığı hissedip hissetmediği sorulduğunda “Yakında olunca hissediyorum ama çok olunca yakıyor elimi.”, bu objenin kendisine ne söylediği sorulduğunda “Öfke duygumu, kini bunun içinde görüyorum. Yani öbür tarafa bırakıyorum.”, yaşantısında ne gibi güçlükler yaşattığı/zorluklar çıkarttığı sorulduğunda “Çok düşününce rahatsız ediyorum, aslında alıştım biraz, artık sinir olmuyorum. Eskiden dişlerimi falan sıkardım. İlişkilerimi etkiliyor çok iyi davranmıyorum insanlara. Toplu bir yerde pek düşünmem genelde kendi başıma iken düşünüyorum. Ana odaklanabiliyorum. Pek takmıyorum.”, bunu nasıl başardığı ile ilgili “Aslında eskiden sabırlı değildim kendimi geliştirdim biraz. Şimdi çok öfkelenmiyorum.” paylaşımlarında bulunmuştur. Bu etkinlikte üyelerin hissettiği acı veren duygularını somutlaştırmaları, bu duyguların kendilerine yaşattığı güçlükleri daha çok fark etmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Diğer paylaşımlarda “Vazo, kırıldığımı.”, “Siyah nokta, üzümlüğümü, özelliği ise hiçbir zaman silinmiyor, silmeye kalktıkça beraberinde başka duyguları da getiriyor. Öfke, kaygı da beraberinde getiriyor, hiçbir zaman silinmiyor.”, “Kaktüs, kırgınlığımı.”, “Merdivenler, umutsuzluğumu”, “Volkan, öfkemi, bıçak ise kırgınlığımı ve kartopu bu duygularımın biriktiğini gösteriyor” şeklinde ifade edilmiştir. Bu duyguların kısmen de olsa üstesinden gelmeye çalışan bazı üyeler “Bununla nasıl baş ediyorsun?”, “Nasıl bir güç seni oradan çıkarıyor?” sorularına “Karşımda biri varmış gibi kendi kendime seçenekler sunarım, sesli konuşurum.”, “Ona dost gibi yaklaşıyorum. Belki bir sebebi vardır. İhtiyacı vardır, o da bir insan hata yapabilir.”, “Bebek kardeşim var, onunla oynarken mutlu oluyorum. Kafam dağılıyor, başka şeylere odaklanınca rahatlıyorum.” şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır. “Duygunun Objesi” etkinliğine ait görüntüler Şekil 4 ve Şekil 5’te sunulmuştur.



Şekil 4. “Duygunun Objesi” etkinliğine ilişkin görüntü 1



Şekil 5. “Duygunun Objesi” etkinliğine ilişkin görüntü 2

14. Oturum

Bu oturumun başında geçen oturumu gözden geçirirken üyelerin paylaşımlarında inciten yaşantıların hissettirdiği olumsuz duyguların ilk zamanlardaki gibi yoğun olduğu ve kendilerini rahatsız ettiği (yaşattığı güçlükler) dolayısıyla hatalı kişileri hala affedemedikleri gözlemlenmiştir. Bu oturumda “Neden Affedemiyorum?” etkinliğinin inciten ya da hatalı kişileri affetmelerine engel olan nedenlere ilişkin farkındalıklarını arttırdığı gözlemlenmiştir. Yapılan etkinlikte üyelere “Unutamadığın, sana karşı hata yapıldığını ve haksızlığa uğradığını düşündüğün olumsuz yaşantılarını neden affemediğini hiç düşündün mü?” ve “Peki neden affedemiyorsun?” sorularına “Evet düşündüm. Sanırım affedemememin nedeni iletişimimizin sürekli kopuyor olması. Uzlaşmaya çalışmıyoruz ve bu tek taraflı gerçekleşebilecek bir şey değil. Benim düşüncelerimi, söylediklerimi dinlemiyor ve kendi istediği gibi karar kıldığı için birbirimizi anlamaya çalışmıyoruz. İletişim kopukluğu bu yüzden kaynaklandığını düşünüyorum ve bu da birbirimize olan tavırları etkiliyor.”, “Evet düşündüm. Affettiğimde yine aynılarını yaşayacağımı düşünüyorum. Affedersem o insana tekrar güveneceğimi ve yine bana aynılarını yaşatacağını düşünüyorum. Veya affetmeye çalışsam aklıma yaptığı şey geliyor ve tekrar öfkeleniyorum.”, “Hayır. Hala izlerini bıraktığı ve bu izlerin geçmediğini düşündüğüm için affedemiyorum. Zamanında yaşadığım şeylerin şu an bile hayatıma olumsuz yansıdığı için affedemiyorum. Korkuyorum affetmekten.”, “Affedip affetmediğimi düşünmedim. Affetmiyorum çünkü eğer affedersem aynı şeyin tekrar yaşanacağı ihtimalini boş vermiş olurum. Ve tekrar yaşandığı zaman daha çok hayal

kırıklığına uğrarım. Affetmeyip zihnimin diplerinde bunu saklamak beni sağlamlaştırıyor.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Bu çalışmada üyelerin affetmelerine engel olan nedenlere ilişkin paylaşımlarda güvensiz, gelecek kaygılarının ve korkularının (Tekrar aynı şeyi yapacak ve olumsuz duyguları daha çok hissedeceğim) olduğu gözlemlenmiştir. Oturumda bir kız üyenin paylaşımları sırasında gruptan başka bir üye geribildirimler (içerik ve duygu yansıması) vermiştir. Üye aldığı geribildirimlerde “Evet, kesinlikle, aynen öyle, aynen” ifadelerini kullanarak paylaşımda bulunmuştur. Dolayısıyla bu geribildirimlerin grupta etkileşimi arttırdığı ve üyenin kendisini daha çok açmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Üyeye “Şu anda bunları bizimle paylaşırken ne hissettin?” sorusuna “Hiçbir zaman hiçbir yerde kendimi bu kadar açmamıştım.” cevap vermiştir. Oturumun sonunda bu iki üye kendilerini birbirine yakın hissettiklerini ifade etmişlerdir. Oturum bittikten birbirine gülümseyerek sarılmışlardır.

15. Oturum

Bu oturumun başında gönüllü bir üye önceki oturumu hatırlatırken “Hep ben konuşmuştum, niye affedemediğimle ilgili sürekli düşündüğümle alakalı konuşmuştum. Biraz irdelemiştik bu durumu.” paylaşımında bulunmuştur. Üye “neden affedemediğini düşündün, tekrar yapmasından korkuyorsun, gelecek kaygım var demiştin. Bunu biraz açar mısın?” sorusuna “Bıktım artık, sürekli yapmayacağım deyip yapmasından bıktım artık. Kafamda kurduğum kişi ile o kişi aynı değil. Bunu geçen oturumda kabullendim. Çünkü kafamda kurup onlara inanıyordum. Tekrardan tekrardan yapar diye kafamda kurduğum şeylere inanmıyorum artık. Ben onu tecrübe ettim. Ona göre davranıyorum bundan sonra.” şeklinde cevap vermiştir ve “Bu deneyimi kazanmış olman sana ne hissettiyor?” sorusuna ise “Daha güvende hissediyorum.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

Üyelerin affetmenin ne olduğu, sınırları ve bireye katkıları konusunda farkındalıklarını arttırmak amacıyla “Hayatınızda hiç affettiğiniz yaşantılarınız oldu mu? Gerçekten kızgınlığım, kırgınlığım, nefretim bitti dediğiniz yaşantılarınız oldu mu, neler?” sorusuna üyelerden biri hem arkadaşı ve hem de babası ile ilgili affettiği yaşantısını paylaşırken “Bu oturumlar şu ana kadar hepsinin bitmesine ve affetmeme yardımcı oldu. Affettikten sonra artık düşünmemeye başladım.” demiş ve affettiği yaşantılarından bahsetmeye devam etmiştir. Ardından “Bunu nasıl başardın, neler yaptın?” sorusuna “Kızgınlığım hepsi bitti. Çünkü o kişilerle ilgili bir şeyler düşündüğümde ya da bir şeyler anımsattığımda bana kötü oluyordum ve bu sefer en başa dönüyordum. Ama artık kırgınlığım, kızgınlığım, üzüntüm hiçbir şekilde yok. Son 1-2 aydır çok mutluyum ve çok huzurluyum. Sürekli o olaydan o

durumdan kurtulmak için bir şey yapıyordum. Ama artık mutlu olmak için istediğim için yapıyorum bazı şeyleri. O yüzden çok farklı bir duygu. Affetmek çok güzel bir şey.” şeklinde ifade etmiştir. Affetmenin sınırları konusunda açıklama yapılırken bir üye affetmenin yaşanılanları görmezden gelmek olmadığı ile ilgili “Yok saydığımızda içimizde daha da büyüyor aslında farkında olmadan.” şeklinde geribildirim vermiştir.

Affetmenin tanımı ile ilgili farkındalık kazandırmak amacıyla örnek hikaye okunmuştur. Bu hikayeden sonra “Bu hikaye ile ilgili ne düşünüyorsunuz?” sorusuna bir üye “affetmek ve tedbirli olmak. Örneğin ben babamı da affettim. Onunla eve ilk başta geldiğinde daha bir mesafe vardı. Yavaş yavaş ilerlemek istedim. Orda da onu demek istiyor bence. Biraz yavaş yavaş.” cevabını vermiştir.

Bu oturumda üyelerin affetme konusundaki kararlarını netleştirebilmeleri amacıyla incittiği ya da hata yaptığını düşündükleri kişileri “Affetmenin Avantaj ve Dezavantajları” nı değerlendirmişlerdir. Etkinlikle ilgili formlarda avantajlara “Özgür oluruz, rahatlama olur, stres olmaz, daha hafif ve yüklerimizden kurtulmuş oluruz, sağlıklı düşünebiliriz, doğru karar alabiliriz, geçmişe takılıp kalmayız, iletişimimiz olumlu yönde olur ve karşımızdakini anlayabiliriz, yaşam için zevk alırız, sağlığım için iyi olur, daha iyimser olabilirim, karşımızdakine karşı bakış açımız değişebilir, onunla yaşayacağımız olaylarda onun penceresinden bakabiliriz, o kişiye sevgi ile yaklaşıp daha verimli vakit geçiririz.” şeklinde yazılmıştır. Dezavantajlara ise “karşımızdakine karşı savunmasız oluruz, affettikten sonra tekrar aynı kötü duruma düşüp pişman olmak.” şeklinde yazılmıştır. Bu çalışmanın ardından gönüllü bir üye “Yaptığımız şeylere daha çok odaklanabiliyorum. Çünkü affetmediğim kişi olduğunda hep onu düşünüyorum. Yaptığımız şeyleri düşünmüyorum. Daha huzurlu hissediyorum, vicdanen daha rahat hissediyorum. Geceleri daha rahat uyuyorum. Yoksa diğer türlü sürekli düşün düşün insan kendini huzursuz hissediyor. Dezavantajına aynı kişiye tekrar güvenebiliriz ve aynı hatayı bize bir kez daha yapmasına zemin hazırlayabiliriz. Ama bir dahaki sefer yaklaştığımızda eskisi gibi daha yakın olabiliyorum. Bir şey anlatmamam gerekiyorsa anlatıyorum.” dedikten sonra paylaşma tekniği ile diğer üyelere “X affettiğimde yine eskisi gibi davranırdım dedi. Siz olsaydınız ne yapardınız? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?” sorusu sorulmuş iki üye “Görüşmeye devam etmek zorunda değilsin eğer rahatsız oluyorsan. Onu sık sık görüyorsan da onu normal bir insanmış gibi karşılayabilirsin. Öncelikle kendini biraz tutman gerekiyor. Sonra alışırın zaten. İçinde bir anahtar kelime tut o kişiye ait. Onu gördüğün an o anahtar kelime gelsin ve bir sonraki adımda pişman olacağın şeyler yapmazsın.”, “Okuduğunuz örnek hikayedeki gibi aslında affediyor ama o aslanın ısırıldığını aklında tutuyor. Affediyorsun

onu, ona karşı olumsuz düşüncelerinden arınıyorsun ama bir şey paylaşacakken böyle bir şey yaşamıştık bu şekilde davranmıştı diyerek daha temkinli davranabilirsin.” gibi geribildirimler vermiştir. Başka bir üye “Affettiğimizde mutlu olabiliriz. Ama mutlu da olamayabiliriz. Affettiğinde illa mutlu olacaksın diye bir şey değildir. Ama içiniz rahat olabilir. Kendimizi sevebiliriz. Affetmediğimizde ne kendimizi ne de karşımızdaki insan karşı sevgi besleyebiliriz.” şeklinde yazdıklarını paylaşmıştır.

Kendi yaşantısını açma konusunda dirençli bir üye bu oturumda ilk adımı attı ve “Yaşadıklarım o kadar anlatılacak şekilde basit olmayacağını düşünüyorum. Hani bu sevip sevmeme falan değil.” dedikten sonra üye susmuş ve ağlamaya başlamıştır. Daha sonra lider üyenin yanına gidip omuzuna dokunmuş ve üye çıkmak istediğini söylemiştir. Kendini iyi hissettiğinde gelebileceği ifade edilmiştir. Grupta sessizliği bozmak amacıyla “Şu anda ne hissediyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve bir üye “Kendimi gördüm biraz.” demiş ve bu konuda paylaşımında bulunmuştur. Gruptan ayrılan üyenin daha önceki paylaşımını hatırlayan bir üye “Şöyle bir söz görmüştüm. Unuttum demek de hatırlamaktır aslında. Çok doğru. Şu an X’i de anlıyorum. Çünkü çok çaresiz. Ben de çok kötü şeyler yaşadım. Ve o an ne yapacağını bilmiyorsun. Çok kötü anlatamıyorsun o an ki duygularını.” şeklinde paylaşımında bulunmuştur. Daha sonra kapı çalmış ve dışarı çıkan üye gruba katılmıştır. Kendisini nasıl hissettiği sorulduğunda iyi olduğunu ve inciten yaşantısını açmak istemediğini belirtmiştir. İçerik ve duygu yansıtmaları sonucunda üye ağlamasına, üzülmesine ve olayları daha sıcak yaşamanın korkuttuğuna ilişkin açıklamalar yapmıştır. Üye “Öyle fazla affetmediğimi de farkettim. Ben kendi kafamda aileye, arkadaşlara fazla gerek duymadığımı farkettim. Yalnız başıma daha rahatım.” şeklinde ifadeler kullanmıştır. Oturumun sonunda üyelere bugünkü oturumda yapılan çalışmalardan “affetmenin avantajlarını” gözden geçirerek verilen “Affetme Beyanını” evde okuyup bir sonraki oturumda bununla ilgili fikirlerini/görüşleri alınacağı belirtilmiştir.

16. Oturum

Bu oturumun başında, geçen oturumda verilen “Affetme Beyanı” ile ilgili üyelere biri “Hayatımda bir değişiklik oluyor. Düşünsel olarak artık yavaş yavaş bir şeylere karar verdiğimi düşünüyorum. Bu duygusal yoğunluktan artık vazgeçme aşamasına girdim. Kararımı verdim. Affetme aşamasına girdim.” ardından “Adına sevindim. Bu konuda çaba gösteriyorsun. Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?” sorusuna “Eski halime göre baya rahatlamış hissediyorum. Beni eskisi kadar sıkımsıyor hiç bir şey.” şeklinde paylaşımında bulunmuştur. Üyeler affetme beyanında yazılanları okudukça affetme kararını etkilediği

gözlenmiştir. Bununla ilgili “Böyle düşünceleri (olumlu) tekrarladıkça tekrarladıkça içimize daha çok yerleşiyor. Yani ben birkaç kez okudum. Kararımda okumamın da faydası oldu.”, “Affetmemenin hoş olmayan intikam ve cezalandırma gibi sonuçlarını fark ettim.” şeklinde paylaşımlar olmuştur.

Bu oturumda grubun motivasyonunu arttırmak amacıyla yapılan “Sayı sayma “ etkinliğinin değerlendirmesi ile ilgili üyeler “Eğlenceliydi”, “Güzeldi”, “11’den başa dönmek zor oldu.” şeklinde geribildirimler vermişlerdir. “Nick’in Hikayesi” ni gönüllü bir üye okumuştur. Üyelerin olumsuz ve gerçekçi olmayan düşüncelerin duygu ve davranış üzerindeki etkisini fark ettikleri gözlemlenmiştir. Bir üye “Nick’in ölmesinin nedeninin içerisinde soğuk olmasını düşünmesi ve psikolojik olarak üşüyormuş gibi hissetti.” geribildirimini vermiştir.

Üyelerin inciten yaşantılarına ilişkin bilişsel hatalarının daha çok “Kişiselleştirme, aşırı genelleme, olumsuz odaklanma, geleceği okuma, yargılama, adil olma yanılgısı, değişme yanılgısı, tekrar ve suçlama” olduğu gözlemlenmiştir. Bununla ilgili “Bir şeye olumsuz bakıyorsak başka şeyleri de mesela bir olumsuz davranışının ardından bir şey daha yapıyor o aslında çok fazla olmuşuz değil ama diğerlerine göre çok olumsuz görüyoruz. Ben de öyle bir şeyde var.” demiştir. Annesine karşı kızgın olan bir üye de “Annem ne istersen onu yapayım demişti. Bana sormuştu. Ben şey düşündüm. Sormak için sordu.” şeklinde paylaşımda bulunmuş ardından “Böyle düşününce ne hissettin?” sorusuna “Kendimi değersiz hissettim” şeklinde cevap vermiştir.

Üyelerin affetmelerini engelleyen “Kişiselleştirme ve aşırı genelleme” bilişsel hatalarında istisnaları fark ettikleri gözlemlenmiştir. Bununla ilgili üyeler “Bana başka davranıyorsa, hayatında başka insanlara da böyle davranıyor olabilir diye düşündüm.”, “Aslında babam beni düşünüyor. Ders çalışırken pencereyi kapatmamı, hasta olabileceğimi söylemişti.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. İnciten yaşantısına ilişkin bilişsel hatayı fark eden üyeye “Bana bunu nasıl yapar diye düşündüğünde neler yaşıyordun? Sana ne gibi güçlükler yaşatıyordu?” sorusu sorulduğunda “Kaçmaya çalışıyordum. Madem böyle davranıyor, daha düzgün davranсын, daha iyi olsun. Madem çok seviyorsun beni. Benim incindiğim şeylere biraz daha dikkat etsin diye beni sürekli uyarıyor.” Cevabını vermiştir. Hatayı yine tekrarlayacak şekilde gelecek kaygısı olan bir üye “Ben bunun farkına vardım. Çok uzun süre farkındalığını yaşadım. Tekrar onunla birlikte olmayacağım çünkü karakteri böyle. Değiştiremem, değiştirmeye de çalışmayacağım. Değiştirmeye çalıştım olmadı.” şeklinde edindiği tecrübesini ve bu düşünceyle nasıl başa çıkmaya çalıştığını

ifade etmiştir. Bu oturumda üyelerin bilişsel hataları daha iyi kavramaları için yapılan grup çalışmasının etkileşimi ve paylaşımı arttırdığı gözlemlenmiştir.

Çalışmanın sonunda üyelere sorulan “Affetme sürecini olumsuz etkileyen düşünce hataları konusunda ne düşünüyorsunuz?” soruya “Yapıyoruz ve biz bunların farkında olmuyoruz. Ve bunlar sanki bizim sağlıklı düşüncelerimiz gibi. Karşımızdakinin yaptıklarından dolayı olmuş düşüncelerimiz gibi görüyoruz. Sonra gerçekten bunların bir hata olduğu karşımıza çıkıyor. Değiştirmeye çalışıyoruz.”, “İletişimsizliğe neden oluyor.” şeklinde cevaplar verilmiştir. Oturumun sonunda “Bugünkü oturumda kimi/kimleri kendinize yakın hissettiniz?” sorusuna bir üye “X’i kendime yakın hissettim.” ardından “Hangi konuda yakın hissettin?” sorusuna “Artık onun gibi affettiğimi hissettim.” cevabını vermiştir. “Bugün neleri fark ettiniz?” sorusuna bir üye “Bilişsel hataları yapıyoruz. Farkında değiliz. Yaptığımızın sadece aklımızdan geçen normal düşüncelerimiz gibi geliyor. Değiştirebileceğimizin ve bunların yanlış olduğunun farkında olmuyoruz. Öfkelendiğimiz, sinirlendiğimiz zaman mesela. Karşı tarafın süzgecinden geçirmeden, yaptığı şeyler ona göre doğru mu diye düşünmeden direk bu düşüncelere kapılıyoruz.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

17. Oturum

Bu oturumda üyelerin affedemediği yaşantılarında kullandıkları bilişsel hatalar üzerinde çalışmak amacıyla kullanılan “Düşünce Kaydı” etkinliğinin değerlendirilmesinde “Olumsuz düşüncelerin nelerdi? Her birine ne kadar inanıyorsun? Ne hissettin? Yoğunluğu ne kadar?” sorularına “Onu sevmiyorum. Kötü bir insan olduğumu düşünüyorum (8), sadece bize yapıyor (10), öfke hissettim (7)”, “Neden gitti? (7), Gitmeseydi ne olurdu? (5), öfke hissettim (6), kırgınlık hissettim (8).”, “Göründüğü gibi olmayan birisi, dışarıdan iyi görünüp aslında kötü olan birisi (7), Kırgınlık hissettim (8), öfke hissettim (6).” şeklinde paylaşımda bulunmuşlardır.

Üyeler kullandıkları düşünce hatalarını bulduktan sonra sorulan sorularla alternatif seçenekler oluşturmuşlardır. Bununla ilgili bir üye “Başka insanlara iyi davranan birisi, sadece bize öyle davranıyor.” demiş ve diğer üyelere sorulan “Elde ettiğiniz bilgi ve tecrübelerle bazen düşünce hataları doğru olabilir. Diyelim ki durum böyle kendini iyi hissetmek adına neler yapabilir?” sorusuna üyelere “Karşımızdaki insan bir robot değil. Onun da duyguları var. Onun tam tersini davranarak, çok iyi davranarak onun kendisini kötü hissetmesini sağlayabilirsin. Ben öyle yapardım. Aşırı iyi davranarak o kötü davrandığı için suçlu hissetmesini sağlayabilirsin.”, “Sadece size yapılıyor bunun bir

sebebi olmalı bence. Bunun hakkında tartışmalıyız.” şeklinde geribildirimler gelmiştir. Bu durumun üyenin daha çok kendini açmasına, istisnaları ve alternatif çözümleri görmesine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Üye şu anda hissettiği duyguyu ve yoğunluğunu değerlendirirken olumluya doğru bir ilerleme olduğu gözlemlenmiş ve “Öfke (2)”, bundan sonra neler yapabileceğine ilişkin ise “Daha dikkatli davranırım. Bizimle ilgili söylediği yalanları konu açıldığında ona ifade edebilirim. Bu da etkili olmazsa ilişkimize sınır koyarım.” şeklinde cevaplar vermiştir.

Grupta etkileşim ve paylaşım düzeyinin yüksek olduğu ve üyelerin inciten yaşantılarına ilişkin olumlu istisnaları fark ettikleri gözlemlenmiştir. Bununla ilgili üyelere biri babası için “Neden gitti?” diye söylemişti ardından gruptan iki üye “Neden diye sorarken kendi çapında aslında yaşantıyı kabullenememe var. O kişiye bunu oturtamıyor, o formu o kişiye oturtamıyor.”, “Ayrıca psikolojik olarak kendisine zarar veriyor.” şeklinde geribildirimlerde bulunmuşlardır. Ardından “Bu olayı yaşayan bir arkadaşın olsaydı ona ne söyledin? sorusuna “Nedenlerine odaklanmasını söyledim.” demiştir. “Ne yaparsan kendini iyi hissedersin?” sorusuna üye sessiz kaldı. Gruba “Siz ne düşünüyorsunuz? Sorulduğunda “Ben olsam babasının açısından bakmaya çalışırdım. Bir sebebi vardır. Onun psikolojisinden düşünmeye çalışırdım. İşleri yolunda gitmemiş o sırada acaba nasıl bir bunalım içerisindeydi. Onu düşünmeye çalışırdım.”, “ Geçen oturumda daha çok düzeldiğini söylemiştin. Ben o sırada babasının açısından bakmaya çalıştım. Sonuçta 10 yıl var ortada 10 yıl soğukluk getirmiş olabilir. Sonuçta büyüme çağına X’in yanında olamadı. Ondan çekingenliği olabilir babasının.” şeklinde geribildirimler sunulmuştur. Üyelerin verdiği geribildirimler üyenin farkındalığını arttırmış ve socratik sorgulamalardan sonra “Olaylara baban açısından baktığında ne düşündün?” sorusuna “Ona haksızlık yaptığımı düşündüm.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Duygularını değerlendirdiğinde “Yarı yarıya düştü ve Öfke (3), kırgınlığım (4)” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

Affetme sürecinde telafi edici davranışlar konusunda adım atılmış ve bunlara ilişkin yeni ve olumlu hedefler oluşturulmuştur. Bu konuda geribildirim veren üyeler kendi yaşantılarından yola çıkarak etkili önerilerde bulunmuşlardır. Bir üye inciten kişileri affetme sürecinde sorumlulukların farkına vardığını ve harekete geçtiğini “Şu anda hep bunun böyle olmayacağını biliyoruz kendimizi değiştirebileceğimizi gördük.” şeklinde belirtmiştir. Ardından üyeler “Baban eve geldiğinde evde oluyorsan, gidersen mesela hoş geldin deyip öpebilirsin. İlk anda bu topa karşılık vermeyecek babam bana da vermiyordu. Ama sen de sarılacaksın sen de öpeceksin diyerek baskı yapıyordum. Öyle sarılmaya öpmeye başlıyor. İyi yönlerin üzerine gideceksin. Maç izlerken yemek yedi oturuyor

diyelim çok iyi bir şey oldu diyelim bugün işte okulda iyi şeyler oldu hocaya şöyle şöyle dedim o da bana söyledi diyeceksin. Karşılık vermeyecek gerçekten. Sen ne kadar mutlu olursan ol ama ne kadar güzel olmuş diye sana tepki vermeyecek ilk başta ama en azından sen konuşacaksın, konuşup konuşup susacak, sana cevap vermeyecek sonra aslında çok iyi davranıyormuş gibi ona iyi davranacaksın.”, “X çekingen bir özelliğe sahip ya. Babası da aynı şekilde X, biraz bastırsın ki babasındaki o duygular açılsın.”, “Mesela ben ona iyi davransam bile o bana kötü davranacak. O beni affetmedi 10 yıl boyunca yanında olmadığım için diye içinde de kendini yiyor olabilir. Sen ona sürekli iyi olacaksın, sürekli ona gideceksin konuşacaksın mesela “Bugün ne oldu?” diye sorabilirsin. Bir şey anlatacak sen ondan büyük konular açacaksın, konuşacaksın, onun fikirlerini alacaksın. Sonra düzeler bazı şeyler.” şeklinde verilen geribildirimlere “Denerim ama babamı hiç tanımadım. Onun nasıl tepki vereceğini bilmiyorum.” demiş ve bir üye “Yani baban hiçbir şey olmadan kızını itmez, sarılır aksine mutlu olur. Hiç sarılmamışsa bundan sonra hep sarılabilirsin. 10 yıl boyunca ne kadar sarılmadıysan bundan sonraki 10 yıl boyunca o kadar sarılabilirsin ne kadar konuşmadıysan bundan sonra o kadar konuşabilirsin.”, “Beğendiği bir tatlıyı yapıp bak ben yaptım diyebilirsin.”, “Televizyonda bir gün öncesinde bak böyle kanalların sırasına kanalları değiştirirken de şu kanalda şu program var istersen izle diyebilirsin. En azından bir iletişim olsun aranızda.”, “Küçük küçük bir şeyler filizlenip belki baban da sana büyük tepkiler verebilir. Nasıl davranırsak o şekilde davranıyor olabilir.” şeklinde alternatifler sunmuşlardır.

Alternatifleri değerlendiren üye bunları deneyebileceğini ifade etmiş ve “Yemeğini tabağa kendim koyacağım. Sofrada ve oturma odasında muhabbet edeceğim.” şeklinde planlar yapmıştır. “Bu planları bize ifade ederken kendini nasıl hissettin?” sorusuna “Kendimi iyi hissettim.” demiştir ardından destekleyen bir üye “Sanki umutlandın gibi, başarabilirsin.” şeklinde geribildirim vermiştir. Bu oturumda üyelerin kendilerine yeni ve olumlu hedefler oluşturmasının duygularında olumluya doğru bir değişime neden olduğu gözlemlenmiştir. Beklentilerin değerlendirilmesi ile ilgili “Daha çok ilgilenmesini istiyorum.” demiş “Ne yapabilir?” sorusuna “Sorun olduğunda konuşalım, birlikte televizyon izleyelim” şeklinde cevap vermiştir. Ardından bir üyenin “İlk etapta yapmayabilir. Bir anda hiç beklemediği bir tepki olabilir. İyi ve mükemmel tepki veremeyebilir. Sen bastıracaksın. Bir iki üç dördüncüde artık tepki vermek zorunda kalacak, o gülümsemek zorunda kalacak.” şeklinde yaptığı paylaşımı üyenin motivasyonunu arttırdığı gözlemlenmiştir. Oturumun sonunda “Kendinizle ilgili neleri farkettiler?” sorusuna “Karşımızdaki kişi için değil gerçekten kendimiz için iyi hissetmek çok önemli bunu farkettiler.” şeklinde paylaşımda bulunmuştur.

18. Oturum

Bu oturumun başında bugün son oturumun yapılacağı ve artık vedalaşılacağı ifade edilmiştir. Bir kız üye önceki oturumu “Arkadaşlar affedemediği olayları anlatmışlardı, tekrardan geri getirmişlerdi. Olaylarla ilgili bilişsel hatalarımızı ayırmıştık. Duygusal olarak geçmişle şimdikini karşılaştırmıştık, ne gibi azalmalar gerçekleşmiş veya şu an ne düşünüyoruz, inandırıcılığı var mı?” şeklinde hatırlatmıştır. Kendisiyle ilgili neleri farkettiği sorulduğunda “Affetme sürecinde olduğumu biliyorum, en azından bunun farkına vardım tekrardan. Çaba gösterdim. Bir sonraki adımda neler yapmam gerektiğini fark ettim.” cevabını vermiştir.

Bir önceki oturumda bir üyenin inciten yaşantısına ilişkin gruptan bazı üyeler geribildirim (kendi yaşantılarından yola çıkarak çözüm önerileri) vermişlerdir. Bu üyeye aldığı kararlarla ilgili ne yaptığı sorulduğunda “Küçük küçük şeyler mesela babamla konuşmaya başladım. Şunu farkettim ben ufacık bir şey yaptım ve aslında o daha büyük bir şekilde bana döndü. Arkadaşlara tavsiyelerinden dolayı teşekkür ederim. Bundan sonra babamla konuşmayı düşünüyorum. Sen bana böyle davrandığında ben bunu (üzüntü, hayal kırıklığı, kızgınlık, öfke, kin...) hissetmişim, bunca yıl bunu hissetmişim işte içimde ne varsa babama anlatmayı planlıyorum. Ne derse desin anlatmayı planlıyorum, bilsin istiyorum.” şeklinde paylaşımında bulunmuştur.

Daha sonra üyeler seçtikleri renkli kağıtlara kendilerini inciten kişileri affettiklerini ya da affetme düzeyinde ilerlediklerini beyan eden mektupta düşünce ve duygularını yazmışlardır. Beyanlarını yazdıktan sonra üyelere ne düşündükleri sorulduğunda bir kız üye “Bu mektubu o kişiye gerçek hayatta versem mi ben de mi kalsa diye düşündüm. “ dedi. Üyelerin affetmeye ilişkin beyanları kendilerinde kalacaktı ve affetme tek taraflı bir süreçti. Aslında üye affettiği kişiye bu gelişmeyi göstermek istemiştir. Affetmeye ilişkin beyanında şunları ifade etti: “Abimi affettiğimi yazdım. Beni tanıdığı gibi bir insan olmadığımı ve kendimi ona öyle gösterdiğim için özür dilediğimden bahsettim. Onu ne kadar çok sevdiğimi, bu dünyanın kalıcı olmadığını tekrar bu yaşımıza gelemeyeceğimizden ve en azında bu kadar zaman geçmesine rağmen sonrası olacağı için vakit geçirebileceğimizden bahsettim. Tabi eğer isterse. Bende isteğin var olduğunu söyledim. Aslında bunu ona gösterebilirim, verebilirim içimde o cesaret belirdi bir an.”. Başka bir üye “ Önceden babama kırgın ve nefret, kin duygularımın çok fazla saçmalık olduğunu bunun hem benim için hem babamla benim aramızdaki ilişki için ve bundan sonraki planım için çok kötü olduğunu düşünüyorum. Bundan kurtulmak istedim aslında

affetmeye karar verdim. Ve o kararımı verdiğimden affetmişim gibi çok mutluluk, rahatlama verdi bana aslında affetmek istiyorum.” şeklinde paylaşımında bulunmuştur.

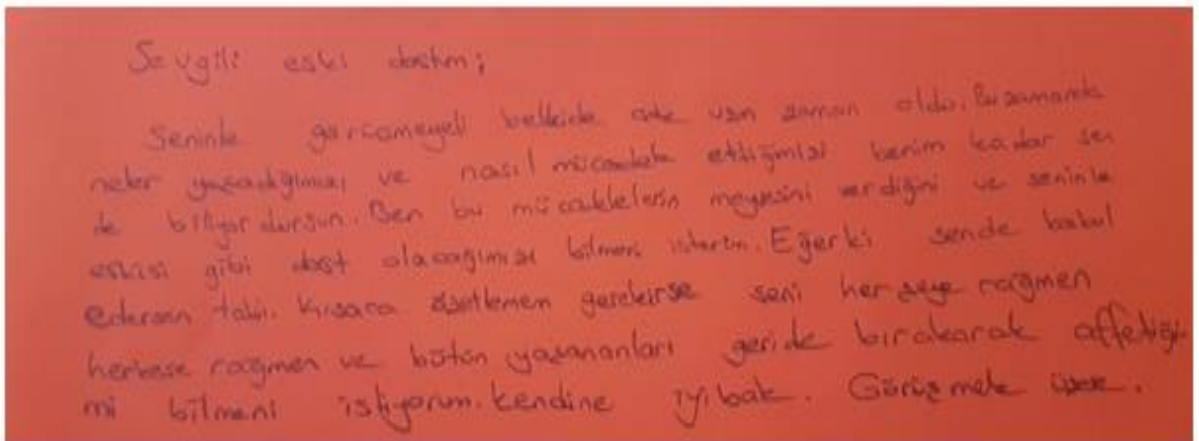
Üyelerin eğitim sonunda elde ettikleri kazanımları gözden geçirmeleri amacıyla “Elinizde bir reçete var, bu reçetede neler var, reçetenizde ne yazıyor, bundan sonraki hayatınızda nerede kullanabilirsiniz bu bilgiyi ve tecrübeyi?” sorulan soruya: “olaylara daha önyargılı yaklaşmamayı.”, “Ben içimdeki kırgınlığının affetmeme engel olmamasını öğrendim, olmaması gerektiğini öğrendim. O kırgınlık her zaman olacak ama hayatımı daha sağlıklı bir şekilde devam ettirmem için affetmem gerekiyor. Sürekli bunu hatırlarsam, düşünürsem o kişiyle iletişim kuramam sonra.”, “Karşımızdaki insanı bilerek anlayarak o kişiden beklentilerimizi o kişiye göre yapmamız gerektiği, yani ondan fazla şeyler beklemememiz gerektiğini. Bir örnek vermiştik hatta uçamayan bir hayvan için uçuşmasını bekleyemeyiz. Bu hayal kırıklığına sebep olur, gerçekçi olmaz.”, “Ben olaylara karşı o kişinin ne düşündüğü onu ne hissederek böyle yaptığı, onun açısından düşünüyorum.”, “Falcılık yapmamam gerektiğini. Eğer karşıma yine aynı bu tarzda veya farklı bir olay çıktığında, yeniden olacak düşüncesini kaldırdım. Özür dilemeyi öğrenmiş olabilirim. Karşı taraf haklı da haksız da olsa dileyemem. Altta kalırım düşüncesi var. Ama şu anda öyle bir sorunum yok.”, “Bir problemle karşılaştığım zaman o an ne düşünüyorsam karşımdakine uygun bir dille yansıtıp onu içimde patlamasını beklemeyip direk yavaş yavaş çözüme ulaşacağım. Ve karşımdakinin de duyguları var karşıdaki istediği gibi davranabilir. Belki de haklı sebepleri vardır diye düşüneceğim. Yani her şey benim istediğim gibi olamaz. Benim istediğim gibi davranmak zorunda değil karşımdaki insan. Biraz daha anlayışlı olacağım. Ve burada edindiğim tecrübe bunu yavaş yavaş içime oturtmak oldu.” cevaplarını vermişlerdir.

Üyelerin ilk oturumda yazdıkları ve ifade ettikleri kişisel amaçlarına ne derece ulaştıklarına ilişkin değerlendirmelerinde: “Ben özür dilemeyi bilmek yazmışım, amacıma ulaştığımı düşünüyorum. Şu anda içim, kafam çok rahat.”, “Kendime hakim olmayı yazmışım, olumlu yönde gitmiş.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Üyelere bu grup yaşantısının kendileri için nasıl bir tecrübe olduğu veya özel amaçlı bir grupta olmanın kendileri için ne anlama geldiği sorusuna: “Güzeldi. Aslında seçilmiş olmak güzel. Hoşuma gitti. Grup adına bakarsam bunu başkasına söylediğimde psikolojik sorunların mı var gibisinden tepki aldığım oldu. Ama değil. Hiç alakası yok o anlamda. Biz gayet normaliz. Biz sadece daha iyi olabiliriz. Bu iyi hissettiriyor en azından bunun için seçilmiş olmak, en azından daha iyi olabileceğimiz düşüncesi iyi hissettiriyor.”, “Kendimiz dışında başka insanların yaşantılarını dinlemiş olduk. Başka insanların yaşantılarına

dokunmuş olduk. Başka insanların yaşantılarına kendi tecrübelerimizden bir şeyler katmış olduk. İyi hissettirdi. Kendime de çok şey kattığını düşünüyorum bu durumda.” cevapları vermişlerdir.

Oturumu ve grubu sonlandırma etkinliğinde üyeler birbirine “iyimser, merhametli, sorumluluk sahibi, olumlu yönde gelişmeye çok açık biri, güçlü, kindar değil, çabuk öfkelenmeyen, dertsiz tasasız sen niye buradasın (Üyeler katıla katıla güldüler), toplumda olması gereken biri, kendini çok iyi ifade ediyor, sorunlarıyla baş etmesini biliyor, paylaşımcı-paylaşımında bulundu, mantıklı, dürüst, açık sözlü, cesaretli olmaya çabılıyor, sabırlı, anlayışlı, güçlü, özür dileyebilecek erdeme sahip, bence istediğini elde edebilen biri, zeki, insanları anlayabiliyor, sabırlı tahammül seviyesi yüksek.” gibi geribildirimler vermişlerdir. Sonlandırma etkinliği sırasında ne düşündükleri, neler hissettikleri ve daha önceden fark etmediğiniz bir özelliğiniz olup olmadığı sorularına: “Sabırlı” diyen bir üyeye, başka bir üye “Bazı anlatmıştın ya açmıştın ya. Bazı insanlara karşı sabırlı davranabiliyorsun.” şeklinde geribildirim vermiştir. Diğer üyeler de “Merhametli denmişti, çok garip gelmişti.”, “Güçlü, hırslı.”, “Bence kötü yönlerimizi genel olarak düşünüyoruz ama iyi yönlerimizi bilmiyoruz. Ve bunu dışarıdan duymak daha iyi oluyor. Yani dışardan başka insanları gözlemlemek kolay ama kendimizi gözlemleyemiyoruz o kadar. Öyle iyimser olduğumu düşünmüyorum çok fazla yani demek ki öyleyim.” şeklinde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Bir erkek üye oturumu özetledi ve ardından liderinin grup oturumlarını sonlandırma konuşmasıyla süreç tamamlanmıştır. Oturumda “Affettiğini Beyan Etme” etkinliğine ilişkin bazı görüntüler Şekil 6 ve Şekil 7’de sunulmuştur.



Şekil 6. “Affettiğini Beyan Etme” etkinliğine ilişkin görüntü 1

Hey sen, affedeemediyim kişi veya kişiler. Sizi bu pünden itibaren affediyorum. Sizin benim düşüncem hayatımı şekillendirmenize izin vermeyeceğim. Seni veya sizi affederek kendi sırtımda bir yük atıyorum aslında. Affetmenin beni bundan sonra daha güçlü kılacağını biliyorum. Affetmenin bir erden ve büyüklük olduğunu da biliyorum. Ve bu yüzden sizi bağışlıyorum.

Şekil 7. “Affettiğini Beyan Etme” etkinliğine ilişkin görüntü 2

SÜRECE İLİŞKİN KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ FORMU			
Adı-Soyadı: _____			
Tarih: 05.06.2017			
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim grup oturumlarının bitmesiyle beraber, oturumlardan elde ettiğiniz kazanımlara yönelik aşağıda bazı sorular sorulmuştur. Sizden istenen soruları ayrıntılı olarak cevaplandırmanızdır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.			
	Evet	Hayır	Kararsızım
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubu duygusal olarak daha olumlu duygular yaşamamı sağladı.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubunda kişisel yaşantılarımı ifade edebildim.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim, beni inciten, haksızlığa uğradığımı ve hata yapıldığını düşündüğüm yaşantılarımı affetmemde yol gösterici oldu.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arkadaşlarıma affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubuna katılmaları yönünde tavsiyelerde bulunacağım.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubu oturumlarına katılmanız sonucunda grup sürecinde öğrendiklerinizden hangilerini gerçek yaşama aktarabildiğinizi veya kullanabildiğinizi söyleyebilirsiniz? Ayrıntılı açıklar mısınız?			
Artık eskisi kadar pesimist değilim. Kurgunluklarımı daha abartı atlatabiliyorum. Yani en azından bunlarla yaşamayı öğrendim. Beberle artık daha iyi iletişim kuruyorum.			

Şekil 8. “Grup Sürecine İlişkin Kazanımları Değerlendirme” etkinliğine ilişkin görüntü

4.2.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı oturumlarına ilişkin grup liderinin gözlemlerinden ve grup üyelerinden alınan geribildirimlerinden elde edilen bulgular

Program sonunda üyeler sürece ilişkin kazanımlarını değerlendirirken daha olumlu duygular yaşadıklarını, affetmekte zorlandıkları kişi ve yaşantıları grupta ifade

edebildiklerini ve grup yaşantısının bu kişi ve yaşantılarını affetmelerinde yol gösterici olduğunu paylaşmışlardır. Ayrıca üyelerin oturumlar sonucunda gerçek yaşantılarına aktarabildiği bilgi ve tecrübelerle ilgili affetmek için çabalamayı öğrendikleri ve biraz gayret edince daha kolay affedebildiklerini, affetmenin olumlu düşünebilmeyi ve daha geniş açıdan bakabilmeyi kolaylaştırdığını, inciten kişileri olduğu gibi kabul edebildiklerini ve kendilerinde değişiklik yapabileceklerini, eskisi kadar pesimist olmadıklarını, olumsuz duygulara neden olan düşünce hatalarını günlük yaşamlarında da kullanmamaya özen gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Özetle, affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programına ilişkin üyelerden alınan geribildirimler ve yapılan gözlem sonuçları değerlendirildiğinde üyelerin affetmekte zorlandıkları kişi ve yaşantıları ile ilgili duygu ve düşüncelerinde olumluya doğru bir ilerleme olduğu diğer bir deyişle affetme becerilerinin arttığı sonucuna ulaşılabilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Araştırmada yapılan istatistiksel analizler ve psikoeğitim sürecinde öğrenciler üzerinde yapılan gözlemler sonucunda genel olarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Lise öğrencilerinde araştırmacı tarafından hazırlanmış olan affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı, lise öğrencilerinin affetme ve yaşam doyumu düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programı oturumlarına ilişkin gözlem sonuçları, psikoeğitim programı uygulandıktan sonra öğrencilerde affetme ve yaşam doyumuna ilişkin olumlu yönde değişimlerin olduğunu göstermektedir.

5.2. Tartışma

5.2.1. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının etkililiğine yönelik bulgulara ilişkin tartışma

Araştırma sonucu, lise öğrencilerinin affetme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin affetme düzeylerini artırdığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, alanyazında affetme konusunda yapılan deneysel çalışmalardan elde edilen bulgularla (Adam-Karduz, 2019; Asıcı, 2018; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Eker, 2017; Hall ve Fincham, 2005; Özgür ve Eldeleklioğlu, 2017) benzerlik göstermektedir. Deney ve kontrol grubunun ön test-son test puanları arasında deney grubunda son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu kontrol grubunda önemli bir değişimin olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuç, Özgür ve Eldeleklioğlu'nun (2017) REACH affetme modelini kullanarak yaptıkları araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Bugay ve Demir (2012) tarafından hazırlanan Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetme düzeylerini pozitif yönde arttırdığı sonucunu da desteklemektedir. Deney ve kontrol grubu affetme izleme test sonuçlarının da

birbirinden anlamlı düzeyde farklı olduğu deney grubuna ilişkin affetme düzeyinde artış devam ederken kontrol grubunda affetme düzeyinin sabit kaldığı görülmüştür. Dolayısıyla affetme becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan bu programın ergenlerde de affetme eğilimini arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılabılır.

Araştırma sonucunda hem deney ve hem de kontrol grubu yaşam doyumunu düzeyi son test puanlarının arttığı ancak deney grubundaki puan artışının kontrol grubundan daha yüksek olduğu ve deney grubuna ilişkin izleme testinde yaşam doyumuna ilişkin puan artışının devam etmesine rağmen kontrol grubunda düşüşün olduğu görülmüştür. Literatürde yaşam doyumunun sürekli kaygı (Gündoğar, Sallan Gül, Demirci ve Keçeci, 2007) ve stres (Balaban, 2015) ile olumsuz, sosyal etkileşim ve eğlenceli etkinliklere katılma (Dockery, 2003) ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu kuramlarından etkinlik teorisine göre mutluluğun kaynağında sosyal faaliyetlerin olduğu belirtilmektedir (Diener ve diğerleri, 1985). Balaban (2015) göre ergenlikte kurulan olumlu sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerle gelişen aidiyet duygusu yaşam doyumunu etkileyen unsurlardır. Bu açıklamalara ve araştırma sonuçlarına göre, kontrol grubunun son test yaşam doyumunu düzeyindeki artış sene sonunun gelmesiyle ders yoğunluğunun azalması ve sınavların bitmesi, tatilin yaklaşması ve okulda eğlenceli etkinliklerin yapılması olumlu bir okul ortamı yaratmış olabilir. Bu olumlu atmosfer öğrencilerin sosyal ilişkilerinin gelişmesinde, stres ve kaygı düzeyinin azalmasında etkili olabilir. Ayrıca uygulama sürecinde katılımcılar 11. sınıf olmaları sebebiyle derslerin yoğunluğundan ve sınavların zorluğundan bahsetmişlerdir. Program bittikten sonra vedalaşırken biraz rahatladıklarını, arkadaşları ile sosyal faaliyetlere katıldıklarını ve tatil planı yapmaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Bu geribildirimlere bakılarak yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin kontrol grubunda da olumlu duygulanıma ve bunun son test yaşam doyumunu puanlarını arttırdığı düşünülebilir. Ayrıca kontrol grubu izleme testinde yaşam doyumuna ilişkin puan düşüşü olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunu ile sınıf düzeyi (Çivitçi, 2009; Çam ve Artar, 2014) arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak izleme testinin sene başında uygulanması ve öğrencilerin 12. sınıfa geçmelerinin, sınava hazırlık sürecinin ve ders yoğunluğunun başlamasının, sosyal etkinliklerin azalarak akademik çalışmalara yönelmeleri stres ve kaygı düzeyinin artmasının yaşam doyumunu olumsuz etkilediği söylenebilir. Diğer taraftan deney grubu izleme testi yaşam doyumunu düzeyinde artışın devam etmesi affetme becerisinin olumsuz duyguların üstesinden gelmede önemli bir baş etme stratejisi olduğunu doğrulamaktadır.

Elde edilen bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde deney grubu son test ve izleme testi affetme ve yaşam doyumu düzeyinde artışın olması affetme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların (Aslan, 2016; Arıcıoğlu, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Küçükler, 2016; Krause ve Ellison, 2003; Macaskill, 2004; Thompson ve diğerleri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Zhu, 2015) sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu noktada ergenlerde affetme becerisinin geliştirilmesi ile duygu, düşünce ve davranışlarda olumluya doğru değişimin olduğu ve bu değişimin yaşam doyumu düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca yaşam doyumu düzeyi yüksek bireylerde, pozitif duygu ve düşüncelerin yoğunluğunun fazla olduğu anlaşılabilir bir durumdur. Bu bağlamda affetmenin inciten yaşantılara ilişkin olumsuz veya acı veren duyguları hafifletmede önemli bir baş etme becerisi olduğu ve bireyin yaşam memnuniyetini arttırdığı düşünülebilir.

Literatürde affetme ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Affetme kavramını anlama ve geliştirme konusunda müdahale modelleri ortaya konmuştur. Enright ve Worthington Grubu bu modeller arasında yer alan iki ana araştırma grubu olup, deneysel araştırmanın temeli affetme müdahaleleri üzerine kurulmuştur (Wade ve Worthington, 2005). Literatürde affetme konusunda yapılan deneysel çalışmaların temelinde bu modellerin yer aldığı görülmüştür. Wade, Worthington ve Meyer (2005) affetme grup müdahalesini içeren araştırmaların meta-analizinin yapıldığı bir çalışmada grup çalışmalarının affetme üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Çolak, 2014). Bu bağlamda, araştırmaya katılan grup üyelerine ilişkin gözlemler, grup üyelerinin oturumlara ve sürece ilişkin yazılı değerlendirmeleri bu bulguları destekler niteliktedir.

Affetme becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının uygulama sürecinin bitiminden itibaren deney ve kontrol grubuna yaklaşık 3 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre deney grubunda affetmeye ilişkin puan artışı devam etmesine rağmen kontrol grubunda affetme düzeyinin sabit kaldığı görülmektedir. Buna göre affetme becerisi geliştirmeye yönelik programa katılan grup üyelerinin affetme becerilerinin geliştiği ve uzun dönemde kalıcı affetmenin sağlanabildiği görülmüştür.

Araştırmada deney ve kontrol grubunun yaşam doyumu ön test-son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu ancak deney grubu son test puan artışının daha fazla olduğu görülmektedir. Bununla birlikte deney grubunun yaşam doyumu izleme testinde de puan artışı devam ederken kontrol grubunun yaşam doyumu izleme test

puanlarında düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, affetmenin yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkisi olduğunu ortaya koyan araştırmaları (Arıcıoğlu, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011; Küçüker, 2016; Orth, Berking, Walker, Meier ve Znoj, 2007; Özgür ve Eldelekoğlu, 2017; Sastre, Vinsonneau, Neto, Girard ve Mullet, 2003; Thompson ve diğerleri. 2005; Topbaşoğlu, 2016; Toussaint ve Friedman, 2008; Zhu, 2015) destekler niteliktedir. Yapılan bu araştırmalar ve elde edilen bulgular çerçevesinde, affetme düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha çok doyum elde edebildikleri söylenebilir.

Bugay ve Demir'e (2011b) göre yaşam doyumu bireyin aile, okul ve iş hayatı ve sağlık durumu gibi yaşamın farklı alanlarını olumlu ve olumsuz yönleriyle kapsamlı olarak değerlendirmesi sonucunda kendisi ve çevresiyle ilgili vardığı genel bir değerlendirmesidir. Literatürde yaşam doyumunun birçok psikolojik değişkenle ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu değişkenlerden aile ve arkadaş ilişkileri (Bugay ve Demir, 2011b) bireyin yaşam doyumu düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir. Benzer şekilde Çivitçi (2009) bireyin olumlu aile içi ilişkilerinin ve ailesi tarafından kabul görmesinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Bugay ve Demir (2011a) affetmenin bireyin aile, arkadaş ve yakın ilişkilerinde önemli etkiye sahip olduğunu ve öznel iyilik halini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Bu araştırmada katılımcıların aile ve romantik ilişkilerinde incindiğini ve haksızlığa uğradığını düşündüğü yaşantılarına ilişkin hissettikleri öfke, dargınlık, hayal kırıklığı, nefret, üzüntü duyguları ile affetme becerileri geliştirilerek baş etmeleri amaçlanmıştır. Üyeler bu eğitim grubundan gerçek yaşamlarına aktarabildikleri ve kullanabilecekleri bilgi ve tecrübeler hususunda "Sağlıklı düşünerek ilişkilerini daha uzun ve sağlıklı sürdürebileceğim.", "Affetmeye karar verdikten sonra babamla konuşmaya başladım ve daha iyi iletişim kurabiliyorum." şeklinde paylaşımda bulunmuşlardır. Araştırmada grup üyelerinden alınan bu geribildirimlerin yanında deney grubunun affetme düzeyi puanları artarken yaşam doyumu düzeyi puanlarında da artış görülmüştür. Bu sonuçlar çerçevesinde bireyin yaşam doyumunu etkileyen aile ve arkadaş ilişkilerindeki olumlu gelişmelerin yaşanmasında affetme becerisinin önemli bir role sahip olduğu beklendik bir durumdur.

Affetme ve yaşam doyumu kavramları ile ilgili araştırmalar, bireyin kendini ve başkasını affetme düzeyi arttıkça, stres, kaygı ve depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaldığını ve yaşam doyumu seviyesinin yükseldiğini ortaya koymaktadır. (Bugay ve Demir, 2011b). Araştırmada affetme ve yaşam doyumu izleme test puanları

deney grubu lehine olduğu ve affetme-yaşam doyumu puan artışının devam ettiğine ilişkin bulgu, affetmenin yaşam doyumu (Orth ve diğerleri, 2007; Sastre ve diğerleri, 2003; Thompson ve diğerleri, 2005; Toussaint ve Friedman, 2009), pozitif ve negatif duygulanım (Thompson ve diğerleri, 2005) arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Yetim (2001) yaşam doyumu yüksek bireylerin öfke, kızgınlık, üzüntü ve kaygı gibi negatif duygulardan çok olumlu duygular hissettiğini belirtmektedir. Affetmenin inciten yaşantılara ilişkin bireyin hissettiği olumsuz duyguların şiddetini azaltması hatta yerine sevgi, merhamet, hoşgörü gibi olumlu duygular hissettirmesi sebebiyle, affetme eğiliminin artmasının yaşam doyumunu arttırdığı sonucu beklendiği bir durum denebilir. Bunun yanında araştırmada yapılan “Düşünce Kaydı” etkinliğinde inciten yaşantı ya da hatalı kişiye ilişkin olumsuz-otomatik düşüncelerin yerine sağlıklı ve olumlu olan düşünceler geliştirildiğinde hissettiği “öfkenin 6’dan 3’e”, “kızgınlığın 8’den 4’e”, “kırgınlığın 8’den 3’e” düştüğü ve “ilk düşüncelerine olan inancın azaldığı” gibi geribildirimler verilmiştir. Bu geribildirimler affetme ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çivan, 2013; Gündüz, 2014) bulgularını da destekler niteliktedir. Bununla birlikte Çivitçi ve Topbaşoğlu (2015) yaptıkları deneysel çalışmada ergenlerde akılcı düşünme becerilerinin geliştirilmesinin yaşam doyumunu arttığı sonucunu elde etmişlerdir. Tümkaya, Çelik, ve Aybek (2011) de yaptıkları araştırmada otomatik düşüncelerle yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Tüm bunların sonucu olarak hataya ya da inciten kişiye ilişkin mantıkdışı inançlara eşlik eden öfke, kaygı, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşam doyumu düzeyini azalttığı söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerde affetme becerisinin geliştirilmesi, sağlıklı ve doğru düşünmeyi, olumlu duygulanımı arttırdığı söylenebilir. Aynı zamanda bu olumlu duygulanım ve inciten yaşantılara ilişkin sağlıklı bilişsel değerlendirmeler yapabilmenin (sağlıklı düşünme biçiminin) yaşam doyumu düzeyini arttırdığı düşünülebilir.

Bu araştırmada psiko-eğitim sürecine ve oturumlara ilişkin sözlü ve yazılı geribildirimlerde düşünce, duygu ve davranışlarda olumlu dönüşümler yaşandığı görülmektedir. Bunlardan “Affetme Beyanı” etkinliğinde “affederek sırtındaki yükleri atma”, “affetmenin bundan sonra kendisini daha güçlü kılacağı ve affetmenin bir erdem ve büyüklük olduğu” gibi geribildirimler verilmiştir. Zhu (2015) affetme düzeyi yüksek bireylerin, daha sık olumlu duygu yaşamaya eğilimi olduğunu ve bu olumlu duygusal dönüşümlerin bireyin sağlığını ve öznel iyi oluşunu(mutluluğu) olumlu etkilediğini belirtmektedir. Affetmenin, bireyin

ruh sağlığının (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Göztepe-Gümüş, 2015; Şentepe, 2016; Maltby, Macaskill and Day, 2001) önemli yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda birey affettiğinde, inciten yaşantılarına ilişkin öç alma, öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularından vazgeçmesi ya da bu duyguların şiddetinin azalması sonucunda rahatlaması dikkate alındığında affetmenin ruhsal sağlığını ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

Worthington ve Sherer (2004) affetmenin duygu odaklı bir baş etme stratejisi olduğunu ve bu strateji affetmemekle ilişkili olumsuz duyguların (düşmanlık, kin ve nefret); olumlu duygulara (empati, sevgi, merhamet) dönüşümünü içermektedir. Bu bağlamda affetmenin, empati ile ilişkisini inceleyen araştırmalar (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bayar, 2015; Ermumcu, 2014; Katovsich, 2007; Ulus, 2015;) empatik eğilimi yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada, Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim programına katılan deney grubunun affetme sürecinde paylaştıkları yazılı ve sözlü geribildirimlerinde inciten kişi ile empati kurarak onu yeniden anlama ve onu bu davranışa iten nedenleri araştırma, alternatif bakış açısı geliştirme sürecinde hatalı kişiye haksızlık yaptığını düşünme, öfke ve kızgınlık düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Zhu'ya (2015) göre affetmenin bireyin sağlığını ve iyi oluşunu (mutluluğu) etkilemesi süreçte meydana gelen olumlu duygusal dönüşüm yoluyla olmaktadır. Bu nedenle deney grubunda meydana gelen olumsuzdan olumluya doğru duygusal dönüşümün, bireylerin yaşam doyumunu arttırdığı düşünülebilir. Ayrıca elde edilen bu bulgu affetmenin yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu (Arıcıoğlu, 2016;Aslan, 2016; Ayten ve Ferhan, 2016; Bugay ve Demir, 2011b; Datu, 2014; Ezerçe, 2016; Kaleta ve Mroz, 2018; Krause ve Ellison, 2003; Küçüker, 2016; Macaskill, 2004; Thompson ve diğerleri, 2005; Topbaşoğlu, 2016; Ysseldyk ve diğerleri, 2007; Zhu, 2015) ortaya koyan araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Yapılan araştırmada grup üyelerinin geribildirimlerinden elde edilen bulgulara göre, deney grubuna katılan öğrencilerin affetme eğilimlerinde ve buna bağlı olarak duygu durumunda deneysel işlem sonrasında olumlu yönde değişim olduğu görülmüştür. Öğrencilerin Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programına katıldıktan sonra hatalı kişi ile empati kurarak yeniden anlamaya çalıştıklarını, daha iyimser yaklaşabildiklerini, inciten kişi veya yaşantılara karşı öfke duygusunu kontrol edebildiklerini ve çözüm odaklı yaklaşabildiklerini, daha sağlıklı kararlar verebildiklerini, aynı hatalara düşmek yerine olumlu düşünerek ilişkilerini daha sağlıklı ve uzun sürdürebildiklerini, olumsuz duygu ve

davranışlardan uzaklaştıklarını, akademik başarılarında yükselme olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca hatalı kişi ile aralarındaki anlaşmazlıkları çözerken intikam düşüncelerinden vazgeçip daha sağlıklı ve etkili yöntemlere başvurarak iletişim kurmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalarda affetmenin romantik-yakın ilişkilerde (Bayar, 2015; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Şamatacı, 2013), eş ile ilişkilerde (Fincham ve Beach, 2002) olumlu etkiye sahip olduğu ve ilişkilerde çatışma çözme eğilimini arttırdığı (Kaygas, 2017) ortaya konmuştur. Bu araştırma bulgularını destekleyen geribildirimlere bakılarak affetme becerisinin bireylerin aile ve sosyal ilişkilerinde olumlu yönde gelişmeler sağladığı düşünülebilir.

Öğrencilerin affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programına katıldıktan sonra hatalı kişi ile empati kurarak yeniden anlamaya çalıştıklarını, daha iyimser yaklaşabildiklerini, çözüm odaklı yaklaşabildiklerini, aynı hatalara düşmek yerine olumlu düşünerek ilişkilerini daha sağlıklı ve uzun sürdürebildiklerini, olumsuz duygu ve davranışlardan uzaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla Affetme becerisinin daha iyimser bir bakış açısı geliştirdiği düşünülebilir. Tuzgöl-Dost'a (2007) göre iyimser bakış açısı geliştikçe yaşam doyumu düzeyi de yükselmektedir. Buna göre inciten kişiyi veya olayı olumlu algılama diğer bir ifadeyle daha iyimser bakış açısıyla değerlendirme yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Yapılan araştırmaların ve açıklamaların, bu araştırmada elde edilen affetmenin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Yapılan ilişkisel ve deneysel çalışmalarda mantıkdışı inançlar arttıkça yaşam doyumunun azaldığı (Çivitçi, 2009; Çivitçi ve Tobaşoğlu, 2015) sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre birey affetmediğinde hatalı kişi ya da inciten olaya ilişkin otomatik düşünceler eşlik eden öfke, kızgınlık, nefret, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular hissetmektedir. Dolayısıyla affetme düzeyi yüksek bireyler sağlıklı mantıklı düşünmekte ve daha olumlu duygular hissetmektedir. Bunun sonucunda yaşantıları olumlu algılama ve buna eşlik eden pozitif duygular yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır.

Deney grubuna katılanlar affetmenin daha olumlu duygular hissetmelerine neden olduğunu dile getirmişlerdir. Bugay ve Demir (2011a) göre affetme bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında meydana gelen pozitif yönde bir değişim sürecidir. Ayrıca olumlu duygu ve düşüncelere sahip bireylerin öznel iyi olma düzeyi de yüksek olmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Bu araştırmada elde edilen bulgular, kuramsal açıklamaları, affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma (Allemand,

Hill, Ghaemmaghami ve Martin, 2012; Asıcı, 2018; Çelik ve Serter, 2017; Dolunay-Cuğ, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Pareek ve Jain, 2012; Satıcı, 2016; Toussaint ve Friedman, 2008; Yaşar, 2015) sonuçlarını destekler niteliktedir. Affetme ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişkinin, öznel iyi oluşun bilişsel unsurunu oluşturan yaşam doyumunu da pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda birey affettiğinde inciten yaşantılara ilişkin değerlendirmelerinde olumsuzdan olumluya doğru bir değişim olduğu ve bu yaşantılara ilişkin öç alma, öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularından vazgeçtiğinde kendisini rahatlamış hissettiği düşünülebilir.

Vernon (1999) ergenliği, fiziksel ve hormonal değişikliklerle birlikte kaygı, öfke, nefret, suçluluk gibi olumsuz duyguların yoğun yaşandığı bir dönem olarak tanımlamaktadır (Akt: Çivitçi, 2015). Ergen inciten yaşantılarda karşılaştığı incinme, utanma, küçümsenme ve reddedilme durumlarına karşı aşırı duyarlı olup bunu toplumsal konumuna yönelik gerçek bir tehdit olarak değerlendirmekte, bu da gencin öfkelenmesine neden olmaktadır. Bunun sonucunda toplumsal açıdan kabul edilebilir hale dönüştürülemeyen bu olumsuz duygular bireyi öç alma, savaş, adaleti uygulama ve hesaplaşma gibi yıkıcı davranışlara zorlamakta ve ergen sorunlu bir birey olmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Kılıç- Atıcı, 2007). Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının uygulama sürecinde grup üyelerinden alınan geribildirimler değerlendirildiğinde olumsuz duygularında pozitif yönde bir değişim olduğu ve hatalı kişiye karşı sevgi, merhamet, hoşgörü gibi olumlu tepkiler geliştirdikleri söylenebilir. Bu çerçevede, ergenlerde affetme ve yaşam doyumunu düzeyinin gelişimsel özelliklerinden etkilendiği sonucuna ulaşılabilir.

Genel olarak yapılan bu çalışmanın deney ve kontrol grubu ön testi, son testi ve izleme testi puanları, katılımcıların psiko-eğitim sürecine ve oturumlara ilişkin sözlü ve yazılı geribildirimleri değerlendirildiğinde katılımcıların düşünce, duygu ve davranışlarda olumlu dönüşümler yaşandığı, affetme becerisinin affetme ve yaşam doyumunu düzeyini arttırdığı sonucu elde edilmiştir. Bu bulgulara bağlı olarak, affetme becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programının ergenlerin affetme ve yaşam doyumunu düzeyini arttırdığı söylenebilir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının affetme ve yaşam doyumunu düzeyine etkisinin araştırıldığı/incelediği

bu çalışmada elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırma sonuçlarına ilişkin öneriler

- Travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin hissettiği öfke, suçluluk, haksızlığa uğramışlık, utanç gibi olumsuz duygularla daha etkili baş edebilmelerinde “Travma Sonrası Normal Tepkiler Psiko-eğitim” programlarının içeriğinde affetmeyi arttıracak etkinliklere yer verilebilir.
- Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının daha geniş gruplara uygulanabilmesi için, program uygulayabilme yeterliliğine sahip uzmanların eğitilmesine yönelik “uygulayıcı eğitimi grup yaşantı programı” oluşturulabilir.
- Okullarda değerler eğitimi kapsamında verilen sevgi, hoşgörü, mutluluk, sorumluluk, merhamet gibi toplumsal değerlerle birlikte “Affetme” kavramına da grup çalışması, drama, uygulamalı aktiviteler gibi yöntemlerle yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca affetme kavramının içeriği ve önemine ilişkin velilere seminer, konferans gibi eğitsel faaliyetlerle farkındalık kazandırılabilir. Böylece bireysel ve toplumsal yaşamda olumsuzluklar azaltılabilir.
- Öğrencilerin daha affedici, esnek düşünebilen ve mutlu bireyler olarak gelişimlerini sürdürebilmelerinde önemli role sahip okul öncesi, ortaokul ve liselerde öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim programları hazırlanarak uygulanabilir.
- Araştırmada uygulanan eğitim programında gerekli düzenlemeler yapılarak psikolojik yardım alanında çalışacak bireylere (psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları, psikologlar, psikiyatristler vb. gibi) yönelik “eğitici nitelikte müdahale programları” hazırlanıp uygulaması yaygınlaştırılabilir.
- Programın uygulanma sürecinde katılımcıların affedemedikleri yaşantılara ilişkin paylaşımlarında kendileri ile empati kurduklarında yoğun öfke, kızgınlık hissettikleri ve bunlarla baş etme konusunda eksiklikleri olduğu görülmüştür. Bu duygularla etkili baş edebilmeleri için “duygu yönetimi becerisi” kazandırmaya yönelik bireysel ve grup çalışmaları planlanarak yapılabilir.

5.3.2. Yeni yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler

- Araştırma sınavla alan bir Anadolu Lisesinde, başarı ve gelecek kaygıları yüksek olan öğrencilerle yapılmıştır. Ayrıca yoğun bir akademik programa sahip olan okulun imkanları doğrultusunda yapılmıştır. Dolayısıyla uygulamaların okulun öğle arası tatilinde yapılması ve zaman zaman ders zili çaldığında derse gecikme, öğretmenlerin ek ders, proje, bilgi yarışması gibi çalışmalarını öğle arasında yapmak zorunda olmaları nedeniyle katılımcıların oturuma katılamaması veya gecikmesi gibi çeşitli zorluklarla karşılaşılmıştır. Okullarda yapılması planlanan bu gibi uzun süreli beceri eğitimlerinin sağlıklı ve etkili yürütülmesi için uygun grup çalışma salonlarının ve geniş zaman dilimlerinin uygulama öncesinde değerlendirilmesinin yararlı olabileceği düşünölmektedir.
- Araştırmada her oturum sonunda katılımcılar tarafından doldurulan “Oturum değerlendirme formunun” yanında “günlük tutma” gruptan elde edilen kazanımların kalıcılığı ve devamlılığı açısından daha etkili olabilir.
- Araştırmada uygulanan affetme becerisi geliştirmeye yönelik program 40-45'er dakikalık toplam on sekiz oturum olarak gerçekeştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda oturumların süresinin uzatılması ve oturum sayısının azaltılmasıyla katılımcıların oturumlardan elde edecekleri verimlilik düzeyinin daha da artması sağlanabilir.
- Araştırmada uygulanan bu program gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra suçta sürüklenen, ağır travmatik yaşantısı olan ve psikiyatrik tanı almış bir grup üzerinde uygulanarak affetme ve yaşam doyumunu değerkenleri arasındaki ilişki incelenebilir.
- Araştırma lise 11. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekeştirilmiştir. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini arttırmak amacıyla ilerde yapılacak araştırmalarda bu program, gerekli düzenlemeler yapılarak farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilere yönelik hazırlanıp uygulanabilir.
- Affetme becerisi geliştirmeye yönelik hazırlanan bu program gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra bireysel psikolojik danışmada kullanılarak bireysel olarak uygulanabilirliği test edilebilir.
- Deneysel uygulamada kullanılan etkinliklerde konu ile alakalı video, film, kitaplara yer verilmemiştir. Daha sonraki araştırmalarda programda yapılacak düzenlemelerle konu ile ilgili video, film ve kitaplardan yararlanılması etkili olabilir.

- Bu araştırmada deney grubu ile birlikte hiçbir çalışma yapılmayan bekleme durumundaki kontrol grubu kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel işlem geçerliliği açısından daha sağlıklı ve güçlü sonuçlara ulaşılabilmesi amacıyla plasebo kontrol grubu da kullanılabilir.
- Çalışmada, deney grubundaki katılımcılar her bir oturumun sonunda oturum değerlendirme formunu ve grup yaşantısı sonunda sürece ilişkin kazanımların değerlendirilmesi formunu doldurmuşlardır. Yapılacak başka araştırmalarda ebeveyn, oğretmen gözlem formları hazırlanabilir. Bu formlar uygulamaya başlamadan ön-test, uygulama sonunda son-test olarak doldurulabilir. Böylece katılımcıların affetme eğilimlerindeki gelişme ebeveyn ve oğretmen gözlemleriyle de test edilebilir/daha sağlıklı değerlendirilebilir/ön-test ve son-test şeklinde kıyaslanabilir.
- Ülkemizde affetme becerisi geliştirmeye yönelik yapılan deneysel çalışmaların sayısının az olması sebebiyle konu ile ilgili yeni çalışmaların yapılmasının kavramın daha iyi anlaşılması açısından önemli olduğu dşnlmektedir. Ayrıca bununla ilgili gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı kuramsal çerçevelerde hazırlanacak bir programın affetme eğilimini arttırmaya olan etkisi sınanabilir.
- Deneysel çalışmanın daha uzun süre etkililiğini sürdürebilmesi amacıyla tekrarlanan izleme ölçümlerinin arasında ara oturumlar düzenlenebilir. Böylece pekiştirici müdahale niteliğindeki bu ara oturumlar sayesinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik programın daha kalıcı bir etki oluşturması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adam-Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psiko-eğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 537237).
- Akın M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi, *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P. ve Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32-39. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 250105).
- Altınay, D. (2015). *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Arıcıoğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282. doi:10.5430/ijhe.v5n2p275
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 511610).
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 450116).
- Aslan, G. A. ve Ercan, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(15), 1077-1086. Erişim adresi: http://sssjournal.com/Makaleler/1545006844_37_4-15.ID483.%20Leyla%20ERCAN%20&%20G%C3%B6zde%20Aynur%20ASLAN_1077-1086.pdf
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 370319).

- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimsizlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=21725>
- Ayten, A. ve Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian University students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 79-84. doi: 10.12738/spc.2016.1.0006
- Balaban, E. (2015). *Çocuk destek merkezlerinde kalan 12-18 yaş arasındaki ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 396635).
- Balcı-Çelik, S. ve Öztürk-Serter, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001. doi:10.14687/jhs.v14i4.4874
- Baskin T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: a Meta-Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90. Erişim adresi: <https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Baskin-InterventionForgiveness.pdf>
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: empatinin rolü*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427575).
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (Çev. M. Şahin). İstanbul: Nobel akademik Yayıncılık (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı.).
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O’Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *The Society For Personality And Social Psychology*, 27(10), 1277-1290. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O’Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 483377).

- Bugay A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay A. ve Demir, A. (2011a). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/175/133>
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011b). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5. Erişim adresi: <https://dspace.metu.edu.tr/handle/11511/33080>
- Bugay A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106. Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/92>
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Published by Canadian Center of Science and Education*, 5(5), 187-196. doi:10.5539/res.v5n5p187.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınevi.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/20402>
- Çapan, E. B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82. Erişim adresi: <http://www.e-ijer.com/download/article-file/89828>
- Çapçıoğlu, F. (2015). Affedicilik değeri üzerine. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 9(18), 115-138. Erişim adresi: <http://toplumbilimleri.com/files/220874cc-cb0a-4a32-b47f-6a5c127c1e0506%20Fatma%20CAPCIOGLU.pdf>
- Çekici, F. (2009). *Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilişkili davranış ve*

- düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi.* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 280931).
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 349118).
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII(1), 29-52: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/153354>
- Çivitçi, A. (2014). İlk ergenlikte öğrenci yaşam doyumu: Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından bir değerlendirme. *Milli Eğitim*, 202, 5-14. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/441958>
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. ve Hamamcı, Z. (2014). *Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar.* Ankara: Pegem Akademi yayıncılık.
- Çivitçi, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in collage students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 271-281. 6th World confedence Psychology Counseling and Guidance, 14-16 May 2015. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.077
- Çivitçi A. ve Topbaşoğlu T. (2015). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(16), 13-29. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/57185>
- Çeçen A. R. (2007). The Turkish version of the social and emotional loneliness scale for adults (Selsa-S): *Initial Development And Validation.* *Social Behaviour And Personality*, 35(6), 717-734. Erişim adresi <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.6.717>
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği.* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 363448).
- Çolak, T. S. ve Koç, M.(2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30. doi: 10.17220/ijpes.2016.01.002
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Dergisi*, 2(4), 33-54. Erişim adresi: <http://www.nesnedergisi.com/makale/pdf/1413321055.pdf>

- Creed, T. A., Reisweber, J. ve Beck, A. J. (2014). *Okul ortamlarındaki ergenler için bilişsel terapi*. (Çev. S. Özgüngör). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı).
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36, 262-273. doi: 10.1007/s10447-013-9205-9
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. doi: 10.26466/opus.347656
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi, Malatya. Erişim adresi: <https://docplayer.biz.tr/2905905-Universite-ogrencilerinin-duygusal-zeka-yetenekleri-ve-yasam-doyumlari-arasindaki-iliski.html>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Erişim adresi: http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The Science of Happiness and Proposal for a National Index*, 55(1), 34-43. Erişim adresi: http://www.subjectpool.com/ed_teach/y5_ID/personality/wellbeing/2000Diener_Am_Psychol_2000.pdf
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, E. R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and role of work: Evidence from two Australian surveys. Erişim adresi: https://melbourneinstitute.unimelb.edu.au/assets/documents/hilda-bibliography/working-discussion-research-papers/2001-2004/Dockery_happiness_life_satisfaction.pdf

- Dolunay-Cuğ, F. (2015). Self-frogiveness, self compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being (Doctoral Dissertation). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 399845).
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluk üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 356649).
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness traid: On forgiving, receiving frogiveness, and self frogiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. ve Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621-1631. Erişim adresi: <https://ir.lawnet.fordham.edu/ulj/vol27/iss5/16>
- 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.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici bir etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/405/435>
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/15507>
- Ezerçe, E. (2016). *Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationship*, 9, 239-251: <http://www.fincham.info/papers/pr-forgive-agg-2002.pdf>

- Fitzgibbons, R., Enright, R. ve O'Brien, T. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, July, 24-26. Erişim adresi: [http://priestlyhealing.com/sites/default/files/images/Learning_to_Forgive_\(in_the_classroom\).pdf](http://priestlyhealing.com/sites/default/files/images/Learning_to_Forgive_(in_the_classroom).pdf)
- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 17-36. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Maryam_Gul3/publication/261833846_Manifestation_of_Forgiveness_Subjective_Well_Being_and_Quality_of_Life/links/02e7e53595fdbd5f2f000000/Manifestation-of-Forgiveness-Subjective-Well-Being-and-Quality-of-Life.pdf
- Göztepe-Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:393366).
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_14_27.pdf
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 370311).
- 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. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hallowell, E. M. (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E. Subaş). İstanbul: Dharma Yayınları. (Eserin orijinali 2004'de yayımlandı).
- Hefferon, K. ve Bonivel, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. Erişim adresi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

- Huebner, E. S., Antaramian, S. P., Hills, K. J. ve Saha, R. (2010). Stability and predictive validity of the brief multidimensional students' Life Satisfaction Scale. *Child Indicators Research*, 4, 161-168. doi:10.1007/s12187-010-9082-2
- Kaletka, K. ve Mroz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 17-23. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/esosder/article/view/5000068577/5000063638>
- Katovsich, R. B. (2007). *Empathy and Cognitive Flexibility as Correlates of Forgiveness*. Andrew University, School of education, Michigan (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://digitalcommons.andrews.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.tr/&httpsredir=1&article=1482&context=dissertations>
- Kaygas, Y. (2017). *niversite ğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 488651).
- Krause, N. ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by god, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *National Institutes of Health*, 42(1), 77-94. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Koç, M. (2014). *Hayatı "Evet Ama" formülü ile yaşamak*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2014). *Kişisel gelişim uygulamaları*. Ankara. Nobel Yayıncılık.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Kümbül-Güler, B. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/211251>

- Langelier, C. A. (2009). *Ergenler için bilişsel-davranışsal beceri oluşturma programı. duygu yönetimi*. (Çev. M. Bilgin ve R. Çecen). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.(Eserin orijinali 2006'de yayımlandı).
- Lawler-row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-matityahou, M. ve Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2). Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y>
- Macaskill, A. (2004). The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, 20(1), 26-33. Erişim adresi: <http://shura.shu.ac.uk/129/1/fulltext.pdf>
- Madsen, S. R., Gygi, j., Hammond, S. C. ve Plowman, S. F. (2009). Forgiveness as a workplace intervention: The literature and a proposed framework. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 10(2), 246-262. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Scott_Hammond3/publication/40727001_Forgiveness_as_a_Workplace_Intervention_The_Literature_and_a_Proposed_Framework/links/542999950cf27e39fa8e63b6/Forgiveness-as-a-Workplace-Intervention-The-Literature-and-a-Proposed-Framework.pdf
- 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*, 29, 1-6. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 490-505. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>

- Myers, D. G. ve Diener, E.(1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
Erişim adresi: <http://www.jstor.org/stable/40062870>
- 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.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L. ve Znoj, H. (2007). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2008), 365-385.
doi:10.1016/j.jrp.2007.07.003
- ÖSYM Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Değerlendirme Raporu, 2018. Erişim adresi:<https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2018/GENEL/YKSDeğerapor06082018.pdf>
- Özer, A. K. (2015). “Ben” değeri tiryakiliği. *Duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Galata Yayın Dağıtım.
- Özgür, H. ve Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 98-112.
Erişim adresi: <https://www.journalofhappiness.net/frontend//articles/pdf/v5i1/affetme14pdf.pdf>
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466091).
- Öztörel, İ. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Pareek, S ve Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141. doi: 10.5923/j.ijpbs.20120205.02
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Rewiev of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientationsto happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/160817>
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 432440).
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M. ve Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1023/A:1026251630478>
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 4-15. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Sürücü, Ö. (2016). İş yaşantısında iyimserlik, yaşam doyumunu ve mutluluk; Otel işletmelerinde çalışan iş görenlere yönelik bir uygulama. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 2170-2176. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20164317782>
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 349992).
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tarhan, N., Gümüşel, O. ve Sayım, A. (2015). *Pozitif psikoloji. Çoklu zeka uygulamaları*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007a). *İkili ilişkilerde bağışlama. İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 208098).

- Taysi, E. (2007b). Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74. Erişim adresi: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36738200/bagislama_olcegi.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1555596688&Signature=5f1%2FhiGcWlfdAd1ixzn4Q1QNnH4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSuca_Iliskin_Kisilerarasi_Motivasyonlar.pdf
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52. Erişim adresi: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36738165/evlilik.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1555596606&Signature=pynxso6gPIvG56RPRvwDTgz90w8%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEvlilikte_Bagislama_Evlilik_Uyumu_ve_Yuk.pdf
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Scott, T. M., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S., (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 314-359.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü.* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 445684).
- Toussaint, L. ve Friedman, P. H. (2008). Forgiveness, gratitude, and well-Being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635–654. doi:10.1007/s 10902-008-9111-8.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/114706>
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2018. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1068
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova*

- Ulus, L. (2015). *Annelere uygulanan empati eğitiminin empati ve bağışlama düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 378280).
- Vatansever, M. (2016). *Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde affetme ile utanç-suçluluk duyguları ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Voltan-Acar, N. (2007). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç-Atıcı, M. (2007). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.032>
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. Jr. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 160-177. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Webb, J. R., Hirsch, J. K., Visser, P. L. ve Brewer K. G. (2013). Forgiveness and Health: Assessing the mediating effect of health behaviour, social support and interpersonal functioning. *The Journal of Psychology*, 147(5), 391-414. doi: 10.1080/00223980.2012.700964
- Worthington, E. L. Jr. (1998). *Dimensions of forgiveness*. Psychological research and theological perspectives. Philadelphia. Templeton Foundation Press.

- Worthington, E. L.Jr. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York. Crown Publishers.
- 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(3), 385-405. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L. Jr., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S. ve Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 3-20. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/009164710002800101>
- Yabancı, S. (2016). *Unutmak mı? Affetmek mi?* İstanbul: Avrupa Yakası Yayıncılık.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 407248).
- Yetim, (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 16120).
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469. Erişim adresi: https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/100809-2011060216946-yilmazercan_220309.pdf
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69. Erişim adresi: <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/137974-20130916164334-6.-makale.pdf>
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Springer Science+Business Media Dordrecht*, 124, 671-681. doi 10.1007/s11205-014-0790-8

EKLER

EK 1. Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psiko eğitim Programı

1. OTURUM

Hedef

Grup üyelerinin ve grup liderinin tanışması, grup kurallarının belirlenmesi, psiko-eğitim programı hakkında bilgilendirme, grup çalışmalarının nerede, ne zaman ve ne kadar süreceği konusunda bilgilendirme, üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılması.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Grup üyeleri ve lideri birbirleriyle tanışır.
2. Grup kurallarının belirlenir.
3. Üyeler psiko-eğitim programı hakkında bilgi sahibi olur.
4. Üyeler grup çalışmalarının nerede, ne zaman ve ne kadar süreceği konusunda bilgi sahibi olur.
5. Üyeler, “Sesli Harf değiştirme” etkinliği ile rahatlar ve gruptan olumlu duygularla ayrılır.

Materyaller

Tahta kalemi, renkli kalemler, yaka kartları, renkli top, grup kuralları ve sözleşme (Ek-2), affetme becerisini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programı içeriği (Ek-3), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Grup lideri, üyelerle selamlaştıktan sonra üyelere isimlerinin yazı olduğu yaka kartları verir. Lider kendisini tanıtır. Oturumun amaçlarını açıklar. Daha sonra Psiko-eğitim programı ve grup süreci hakkında detaylı bilgi verileceği ifade edilir. Üyelere daha

önce benzer grup yaşantısı olup olmadığı sorularak, bu yaşantı ile ilgili duygu ve düşünceleri alınır. Paylaşımların ardından lider tanışmak için bir etkinlik uygular.

Grup üyelerinin ve grup liderinin tanışması

Lider, grup üyelerine “İsmini ve 3 Özelliğini Top İle Söyle” tanışma etkinliği ile ilgili açıklama yapar. “Herkes ismini ve isminin baş harfi ile başlayan olumlu bir özelliğini söylemesini, sevdiği yönleriyle kendisini gruba tanıtmalarını ister. Her üye kendisinden önceki grup üyelerinin ismini ve isminin baş harfi ile başlayan olumlu özelliğini de söyleyip sonra kendisini tanıttığını belirtir.”

Lider, grup üyelerinin ayağa kalkmasını ve aralarında bir adım boşluk olacak şekilde daire oluşturmalarını ister. Elindeki küçük topu göstererek üyelerden adını soyadını ve sevdiği üç özelliğini söyleyip kendisini tanıtmaları ve istediği bir grup üyesine atmasını ister. Daha sonra lider model olmak ve süreci başlatmak için kendi adını soyadını, sevdiği önemli üç özelliğini söyleyerek elindeki topu grupta tanımak istediği bir üyeye atar. Böylece üyelerin kendilerini tanıtmaları ve birbirlerini tanımları sağlanır.

Kendinizi ve başkasını tanıtmak nasıl bir deneyimdi? Neler hissettiniz?

Birisinin sizi tanıtmaları nasıl bir deneyimdi? Neler hissettiniz?

Grup kurallarının belirlenmesi

Lider, grup üyelerine “Birbirimizle tanıştık. Zaman içerisindeki paylaşımlar sayesinde birbirimizi daha iyi tanıyacağız. Bu affetme becerisini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının verimli olabilmesi için bir arada olduğumuz süre içerisinde hepimizin bazı kurallara uyması son derece önemli. Bu kurallara “grup kurallarımız” da diyebiliriz. Sizlere daha önceden grup kurallarımız ile ilgili bir liste hazırladım. Bütün katılımcılar bu listede belirtilen kurallara uyacağına dair grup üyelerine söz vereceklerdir. Şimdi sizinle bu listeyi(Ek-1) gözden geçireceğiz.” açıklamasını yapar.

Lider, üyelerin grup kurallarının sürecin ilerlemesi açısından önemini fark etmelerini için aşağıdaki soruyu sorar.

Sizce bu kurallar neden önemli? Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Kendinizi daha rahat hissetmek ve süreçten etkili bir şekilde yararlanabilmek adına sizin eklemek istediğiniz başka kurallar var mı?

Lider, üyelerin eklemek istediği kurallar varsa; bu kurallara *ek kurallar* diyerek tahtaya yazar. Daha sonra kurallar listesine de eklemelerini ve “grup kuralları ve sözleşme” formunu imzalamalarını ister. Grup kuralları, oturumların gerçekleştirildiği mekanda herkesin görebileceği bir yere yapıştırır.

Psiko-eğitim programı hakkında bilgilendirme

Lider, üyelere affetme becerisini arttırmaya yönelik olan psiko-eğitim programının içeriğinin yazılı olduğu Ek-2’yi verir ve içeriği açıklar.

Grup çalışmalarının nerede, ne zaman ve ne kadar süreceği konusunda bilgilendirme

Lider, grup üyelerine “Psiko-eğitim programımız yaklaşık 18 oturum olacak ve okulunuz çok amaçlı salonda, her hafta pazartesi ve perşembe günleri saat 12:30’da başlayacak. Her bir oturum yaklaşık 40-45 dakika sürecek” açıklamasını yapar.

Oturumu sonlandırma

Lider oturumu bitirmeden önce üyelerden, grupta bulunmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister. Bunu için “*Şu anda bu grupta olmak sizin için ne ifade ediyor? Ne anlama geliyor?*” sorusunu sorar. Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Lider, bugünkü oturumu özetler. Daha sonra her bir öğrenciye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir. Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar.

Bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

Sonlandırma etkinliği

Lider, üyelerin oturumdan rahat ve olumlu duygularla ayrılmalarını sağlar. Bu nedenle lider, üyelere “Sesli Harf Değiştirme” etkinliği ile ilgili yönergeler verir. Üyelerin ayağa kalkmasını ister. Tahtaya sesli harfleri yazar. Daha sonra isteyen kişi ile başlayarak sırayla tüm grup üyelerinin kendilerine gelen sesli harf ile haftanın kendisine denk gelen gününü söylemesi istenir. Lider, örnek olması amacıyla örnek bir tane yapar (Pazartasa, sala, Çarşamba, parşamba,....der). Etkinlik sırasında takılan veya yanlış söyleyen üye yanmış kabul edilir ve diğer üye devam eder. En son grup üyesi de hangi sesli harfte ise sıra o harf ile ayları sayması istenir (Ocok, şobot, mort,....der).

2. OTURUM

Hedef

Grup üyelerinin, grup sürecine ilişkin beklentilerini değerlendirme ve grupta güven duygusunun oluşmasına yardımcı olma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Grup üyeleri, grup sürecine ilişkin beklentilerini değerlendirir.
2. Grupta güven duygusu sağlanır.

Materyaller

Yaka kartları, kalem, silgi, tahta kalemi, amaç belirleme (Ek-4), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Grup lideri, üyelerle selamlaştıktan sonra üyelere isimlerinin yazı olduğu yaka kartları verilir. Lider, üyelerle selamlaştıktan sonra önceki oturumdan bugüne kadar neler yaptıkları, kendilerini nasıl hissettiklerine ilişkin paylaşımda bulunmaları sağlanır. Oturumun amaçlarını açıklar. Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programına ilişkin kişisel amaçlarını paylaşma ve amaçlara ulaşmada grupta üyelerin kendilerini rahatça ifade etmelerinin önemli olduğu buna ilişkin güven çalışması yapılacağı ifade edilir.

Isınma Etkinliği “Sandalye Kapmaca”

Salonda bir eksik sandalye olacak şekilde sandalyeler daire olarak yerleştirilir. Gruptan gönüllü biri ebe olur. Ebe dışında herkesin sandalyelere oturmaları istenir. Ebe kendine göre bir ölçüt belirler (kardeşi olanlar, edebiyatı sevenler, siyah rengi sevenler, bağcıklı ayakkabı giyenler, Galatasaraylı olanlar, vb) ölçüte uyanlar kalkıp hızlı bir şekilde yer değiştirmeye çalışacaklar bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturmaya çalışacak. Yer değişikliği sırasında ayakta kalan ebe olacak ve kendi istediği ölçütü söyleyecektir. Oyunu daha eğlenceli hale getirmek amacıyla herkesin mümkün olduğunca uzak yerlerdeki sandalyeleri tercih etmesi söylenecektir.

Grup üyelerinin, grup sürecine ilişkin beklentilerini değerlendirme

Grup üyelerinin program bittiğinde kendilerinde olmasını isteği duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimleri yazmaları ve bu nedenle programdan beklentilerini belirleyebilmelerine yardımcı olmak amacıyla “Amaç Belirleme” formu dağıtılır. Üyelere yeteri kadar süre verildikten sonra, öncelikle gönüllü üyelere başlayarak herkesin paylaşması istenir. Paylaşımlarda grup sürecine ilişkin eksik veya yanlış beklentiler grup lideri tarafından düzeltilir.

Grupta güven duygusunun oluşmasına yardımcı olma

Lider, grup üyelerinin güvene ilişkin kaygılarını azaltmak amacıyla hayal kurmaya dayalı bir etkinlik uygular. Bu etkinliğin adı “Bir Sırrım Var”. Lider, üyelerin sandalyelerinde arkalarına yaslanmalarını ve rahatça oturmalarını ister. Üyelerin gözlerini kapatmasını söyler. Lider, “hiç kimsenin bilmediği sadece sizin bildiğiniz bir sırrınızı hayal edin. Bu sırrı bugün bu grup paylaştığınızı hayal edin. Gruptaki üyelere ne gibi tepkiler aldınız, size ne söylediler, bunları zihninizde canlandırın. Paylaştığınızda kendinizi nasıl hissettiniz” bunları canlandırdıktan sonra kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açıp gruba dönebilirsiniz.

Lider, güven çalışmasından sonra üyelere aşağıdaki soruları sorar ve gönüllü üyelere başlayarak herkesin paylaşımında bulunmasını ister.

Gözünüz kapalıyken ne hissettiniz?

Sizin için önemli bir sırrı grupta paylaştığınızı hayal ettiğinizde ne hissettiniz?

Gruptan ne gibi tepkiler aldınız?

Oturumu sonlandırma

Sonlandırma etkinliği

Lider, grup üyelerinin rahatlama ve biraz hareketlenmeleri için “Sandalye Kapmaca” etkinliğini uygular. Bu etkinlik için salonda bir eksik sandalye olacak şekilde sandalyeler daire şeklinde yerleştirilir. Gruptan gönüllü bir üye ebe olur. Ebe dışında herkesin sandalyelere oturmaları istenir. Ebe kendine göre bir ölçüt belirler (kardeşi olanlar, edebiyatı sevenler, siyah rengi sevenler, bağcıklı ayakkabı giyenler, Galatasaraylı olanlar, vb.) ölçüte uyanlar kalkıp hızlı bir şekilde yer değiştirmeye çalışacaklar bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturmaya çalışacak, ayakta kalan üye olacak ve kendi istediği ölçütleri söyleyecektir. Herkesin mümkün olduğunca uzak yerlerdeki sandalyeleri

tercih etmeleri söylenir. Etkinlik bir süre devam ettikten sonra herkesin kendisini alkışlaması istenir.

Lider, oturumu sonlandırma aşamasında uyguladığı etkinlikle ilgili üyelere geribildirim almak için “*kendinizi nasıl hissettiniz?*” sorusunu sorar. Gönüllü üyelerin paylaşımda bulunmaları sağlanır.

Lider, bugünkü oturumu özetler. Daha sonra her bir öğrenciye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kendinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelere başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

3. OTURUM

Hedef

Duyguları fark etme ve ifade etme, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etme

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Duygularını fark eder ve ifade eder.

2. Affetmeme durumunda ne hissettiğini ve nasıl davrandığını fark eder.(Hatalı kişiyi affetmediğinde hissettiği duyguları, bu duyguların neden olduğu bedensel tepkileri ve davranışları fark eder.)

Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, renkli zarflar, pastel boya, duyguları tanıma (Ek-5), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Duyguları Fark etme ve ifade etme

Lider, grup üyelerine bugünkü oturuma duygulara ilişkin bir ısınma oyunu ile başlayacağını söyler. Oyunumuzun adı “Duygunu Anlat”. Lider, üyelerin ayağa kalkmasını ister. Sıra ile üyelerin 1’den 3’e kadar saymaları istenir. Daha sonra 1’lerin 2’lerin ve 3’lerin bir araya gelmesini ve grup oluşturmasını ister. Üyeler gruplara ayrıldıktan sonra lider, elinde bulunan renkli zarfların içinde duygular yazan kartlar olduğunu ve her grubun bir temsilci belirleyerek bir zarf seçeceğini, zarfın içindeki kartta yazan duyguyu hareketlerle ve yüz ifadeleriyle anlatacaklarını ifade eder. Diğer üyelerin de bu duyguyu tahmin etmeye çalışacaklarını belirtir. Daha sonra lider, kimin başlamak istediğini sorar ve üyeler karttaki duyguyu canlandırır. Her bir duygunun canlandırılmasında sonra üyeler tahminde bulunur. Ve aşağıdaki sorular tartışılır.

Canlandırma yaparken ne hissettiniz?

Canlandırma yaparken ne gibi güçlükler yaşadınız?

Bu duyguyu nasıl tahmin ettiniz? (Yüz ifadesi, beden duruşu, el-kol hareketleri nasıldı?)

Siz ne olduğunda bu duyguyu yaşarsınız?

Başkalarının beden duruşundan, ses tonundan, jest mimiklerinden yaşadığı duyguyu anlamak/farketmek işimize nasıl yarar? Bunun ne gibi kolaylığı olabilir?

Duygularınızın başkası tarafından fark edilmesi sizin için ne anlama gelir?

Lider, grup üyelerine “duyguları sadece içimizde yaşadığımızı düşünebiliriz ama beden duruşumuz, yüz ifademiz, ses tonumuz, kullandığımız kelimeler ve el-kol hareketlerimiz neler hissettiğimizi dışa vurabilir ancak bazen yaşadığımız duyguyu ifade etmekte zorlanırsınız.” açıklamayı yaptıktan sonra aşağıdaki soruyu sorar.

Peki, sizlerin de ifade etmekte zorlandığınız duygularınız var mı, varsa hangisi veya hangileri?”

Paylaşımlardan sonra lider açıklama yapar. “Bazen duygularımızı ifade etmekte zorlanırsınız, özellikle öfke, nefret, üzüntü, korku, öç alma veya hayal kırıklığı gibi zor duygularsa. Bazen duygularımızı gizlemeyi, görmezden gelmeyi tercih ederiz. Hatta o duyguyu hissettiğimizin bile farkına varamayız. Ancak duygularımızın farkına varamadığımızda ve ifade edemediğimizde orada kalırlar ve bizi rahatsız ederler, bize acı verirler. Yaşadığımız bu duygular bir şekilde çıkış yolu bulurlar. Zamanında ve uygun bir biçimde ifade edilmediği için, örneğin bir ağlama krizi, öfke patlaması gibi uygun olmayan bir biçimde kendini gösterebilir. O nedenle duygularımızı fark ettiğimiz ve ifade ettiğimiz zaman hafiflerler ve bize verdikleri acıdan kurtuluruz.”

Duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etme (affetmeme durumunda ne hissettiğini ve nasıl davrandığını fark etme)

Lider, üyelere duygularımızın bedenimizde bir takım değişimlere neden olduğunu belirtir. Bedenimizdeki bu değişimlerin diğer ifade ile fiziksel tepkilerimiz olduğu açıklanır. Lider tarafından, affetmediğimiz zaman hissettiğimiz duyguları daha iyi tanıyabilmek için “Duyguları Tanıma” formu dağıtılır. Üyelere formlar verildikten sonra lider şu soruları sorar: “Haksızlığa uğradığınız ya da size hata yapıldığını düşündüğünüz yaşantılarınıza ilişkin neler hissedersiniz? Affedemeyen insanlar ne hisseder? Siz bu durumlarda ne hissediyorsunuz?. Forma duyguları ve bu duyguların bedensel ve davranışsal etkilerini yazmaları istenir. Çalışmanın daha iyi anlaşılması için lider, üyelere “öfkelendiğimizde kalbimiz hızla çarpar, bazen yüzümüz kızarır, hızlı hızlı nefes almaya başlarız.” örneğini verir. Form doldurulduktan sonra gönüllü üyelere başlayıp herkesten paylaşımda bulunması istenir. Aşağıdaki sorularla üyelerin paylaşımda bulunmaları sağlanır.

Affedemeyen insanlar ne hisseder? Affedemediğinizde ne hissedersiniz?

Bu duygular bedensel olarak nasıl etkiliyor?

Bu duygular davranışlarına nasıl yansıyor?

Lider ara özetleme yapar. Duygularımızı anlamakta bedensel tepkilerin dikkate alınmasının önemi üzerinde durur. Daha sonra duygu ve davranışlarımız arasındaki ilişkiden bahseder. Duygularımızın belli davranışlara neden olduğu belirtilir. Lider, “Affetmeyen insanlar öfke, nefret, hayal kırıklığı, intikam gibi olumsuz duygular hisseder. Bu duygular sırtımızda bir yük gibidir. Aynı zamanda fizyolojik ve davranışsal olarak olumsuz etkilemektedir” cümlelerini paylaşır.

Oturumu sonlandırma

Lider, oturumu özetler. Daha sonra her bir öğrenciye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettiniz?(De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

4. OTURUM

Hedef

Üyelerin oturum öncesinde ısınma oyunu ile rahatlama sağlama, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etme ve hatanın özelliklerinin affetmeye etkisini fark etme. (Affetmeyi zorlaştıran unsurları fark etme)

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Üyeler oturum öncesinde ısınma etkinliği ile rahatlar.

2. Affetme durumunda ne hissettiğini ve nasıl davrandığını fark eder.(Hatalı kişiyi affettiğinde hissettiği duyguları, bu duyguların neden olduğu bedensel tepkileri ve davranışları fark eder.)
3. Affetme ile hatanın özellikleri arasındaki ilişkiyi fark eder.

Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalem, duyguları tanıma (Ek-5), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Üyelerin gevşemeleri ve sürece katılımını arttırmak için “aaaaa.....şşşşş.....” ısınma oyunu oynanır. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Isınma etkinliği

Lider, grup üyelerine “Oturumumuza başlamadan önce enerjik olmamızı ve eğlenmemizi sağlayacak hareketli bir ısınma oyunu olan “Aaaaa.....şşşşş.....” adlı oyunumuzu oynayacağız. Oyunumuz şu şekilde oynanıyor; Hepimiz bir daire oluşturacak şekilde ayakta duracağız. Oyunumuzun kuralı ortada yer alan ebe hangi hareketi ya da sesi çıkarırsa çemberdeki üyeler tam tersini yapacaktır. Öncelikle hareketimizi açıklıyorum. Ebe el çırparsa çemberdeki üyeler oldukları yerde sıçrayarak kollarını yukarıya kaldıracaklar. Eğer ebe sıçrayarak kollarını yukarı kaldırdığında diğer üyeler de el çırpacaklar. Şimdi sese geçelim ebe “Aaaaa.....” derse üyeler “şşşşş.....”; ebe “şşşşş.....” derse üyeler “Aaaaa.....” diye tepkide bulunacaklardır. Hareketi veya sesi şaşırان üye yeni ebe olarak ortaya geçecektir (Çekici, 2009).

Isınma etkinliğinden sonra üyelere “kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusu sorulur.

Duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etme (affetme durumunda ne hissettiğini ve nasıl davrandığını fark etme)

Lider, üyelere duygularımızın bedenimizde bir takım değişiklere neden olduğunu belirtir. Bedenimizdeki bu değişimlerin diğer ifade ile fiziksel tepkilerimiz olduğu açıklanır. Lider tarafından, affettiğimiz zaman hissettiğimiz duyguları daha iyi tanıyabilmek için "Duyguları Tanıma" formu dağıtılır. Üyelere formlar verildikten sonra lider şu soruyu sorar: "Haksızlığa uğradığınız ya da size hata yapıldığını düşündüğünüz yaşantılarınızı affettiğinizde ne hissedersiniz? Forma duyguları ve bu duyguların bedensel ve davranışsal etkilerini yazmaları istenir. Form doldurulduktan sonra gönüllü üyelere başlayıp herkesten paylaşımda bulunması istenir. Aşağıdaki sorularla üyelerin paylaşımda bulunmaları sağlanır.

Affeden insanlar ne hisseder? Affettiğinizde ne hissedersiniz?

Bu duygular bedensel olarak nasıl etkiliyor?

Bu duygular davranışlara nasıl yansıyor?

Lider, "Affeden insanlar olumlu duygular hissetmekte ve bu olumlu duygular davranışlarımızı da olumlu etkilemektedir. Affeden insanlar affetmeyenlere göre kendilerini daha mutlu ve rahat hissetmektedir. Affetmediğimizde öfke, kırgınlık, öç alma gibi olumsuz tepkiler verirken affettiğimizde bu olumsuz tepkilerin yerine sevgi, merhamet, hoşgörü gibi olumlu tepkiler vermekteyiz. Ayrıca olumsuz duygular, olumsuz davranışlara ve fizyolojik belirtilere neden olmaktadır. Ve bu duygular sürekli bizimle olduğunda yaşamdan zevk almakta zorlanmaktayız." şeklinde affeden ve affetmeyen insanların duygu ve davranışlarına ilişkin açıklama yapar.

Hatanın özelliklerinin affetme sürecine etkisini fark etme

Affettiğinizde ve affetmediğinizde hissettiğiniz duyguları ve bunların davranışlarınızı, bedeninizi nasıl etkilediğini paylaşınız. Yapılan araştırmalarda hataya dair özelliklerin nasıl algılandığı affetmeyi etkilemektedir (Bugay ve Demir, 2011a). Bu nedenle affetme sürecinde hatanın özelliklerini gözden geçirmek önemli koşuldur. Size karşı yapılan hatanın sıklığı, kimleri ne kadar etkilediğı, telafi edilebilirliği, hatalı kişinin niyeti ve hatayı neyin tetiklediğı gibi özellikleri değerlendiriniz." açıklaması yapıldıktan sonra gönüllü üyelere bu konuda neler düşündüklerini paylaşmaları istenir.

Oturumu Sonlandırma

Lider ve grup üyeleri oturumu özetler. Daha sonra her bir öğrenciye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımında bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

5. OTURUM

Hedef

Duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadelerini fark etme.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Affetme durumunda hissedilen duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadesini söyler.
2. Affetmeme durumunda hissedilen duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadesini söyler.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadesi (Ek-6), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımında bulunmalarını sağlar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Duyularımızı anlamakta bedensel tepkilerin dikkate alınmasının önemi üzerinde durur. Daha sonra duygu ve davranışlarımız arasındaki ilişkiden bahseder. Duyularımızın belli davranışlara neden olduğu belirtilir. Lider, üyelere “*Sizce duygularımızı iyi-kötü, doğru-yanlış diye ayırabilir miyiz?*” Sorusunu sorar. Paylaşımlardan sonra lider, duyguların iyi-kötü, doğru-yanlış diye ayırt edilemeyeceğini ancak duygular sonucunda verdiğimiz tepkilerin, davranışların iyi-kötü, doğru-yanlış diye ayırt edilebileceğini belirtir. Öfkelenmek doğal bir duygu ancak öfke sonucunda kendimize veya başkalarına zarar vermemiz, fiziksel, sözel şiddet uygulamamız yanlış ve kötüdür, örneği verilir.

Affetme ve affetmeme durumunda hissedilen duyguların sağlıklı ve sağlıklı ifadelerini fark etme.

Lider, üyelerin ayağa kalkmasını ister. Sıra ile 1’den 3’e kadar saymaları istenir ardından 1’lerin 2’lerin 3’lerin bir araya gelmesiyle gruplar oluşturulur. Gerekliğinde tek kalan üyenin son gruba katılması istenir. Daha sonra her gruba birer tane “Duyuların sağlıklı ve sağlıklı ifadesi” formu dağıtılır. Lider, aşağıdaki örnekle nasıl dolduracaklarını açıklar.

Duygu: Hayal Kırıklığı

Sağlıklı ifadesi: Bu konuda konuşmak

Sağlıksız ifadesi: Küsmek

Duygu: Sevinç

Sağlıklı ifadesi: Zıplamak, sevinç çılgılığı atmak, el çırpma

Sağlıksız ifadesi: Havaya kurşun atmak, çevreye zarar vermek

Yeterli süre verildikten sonra üyelerin paylaşımları istenir.

Lider, üyelere “duygularımızı tanımak” etkinliğindeki hatalı kişiyi affettiğinde nasıl davrandıklarını değerlendirmelerini ister. Üyelerin duygularını sağlıklı mı ve sağlıklı mı ifade ettikleri sorulur. Sağlıksız ise “duygularımı nasıl ifade ediyorum” etkinliğinde duyguların sağlıklı ifadesi kısmını incelemeleri istenir.

Duyularınızı ifade etme biçimiz konusunda neleri fark ettiniz?

Sağlıksız ifadelerinizin zararlarını gördünüz mü? Ne gibi zararları oldu?

Duyularınızı sağlıklı ifade etmeniz yararlarını gördünüz mü? Ne gibi yararları oldu? (Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşma Oranının Artırılması Projesi Öğrenci Destek Programı'dan uyarlanmıştır)

Oturumu sonlandırma

Lider üyeleri de sürece katarak oturumun bir özetlemesini yapar. Oturumu kimin özetlemek istediğini sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelere başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Hedef

İnciten yaşantılarına ilişkin farkındalıklarını arttırma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. İnciten yaşantısını ve buna ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade eder.

Kullanılan Materyaller

Yaka kartları, kalem, silgi, oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

İnciten yaşantılarına ilişkin farkındalıklarını arttırma-Duygu ve düşüncelerini ifade edebilme

Önceki oturum gözden geçirilirken paylaşımda bulunan üyelere “Kendini nasıl hissediyorsun?” sorusu sorulur. Üyelerden geribildirim alınır. Üyelerin kendilerine yakın hissettikleri kişilerin paylaşımlarından yola çıkarak, grupta paylaşımı arttırmak ve diğer üyeleri cesaretlendirmek amacıyla “Önceki oturumda ifade edilenlerle ilgili benzer ya da yakın siz neler yaşıyorsunuz?” sorusunu sorar. Gönüllü üyelerin paylaşımları sırasında yapılan içerik ve duygu yansıtmaları ile inciten yaşantılarına ilişkin farkındalıkları arttırılır. Duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeleri desteklenir. Bunun için aşağıdaki sorular sorulur:

“Sen neler yaşıyorsun?”

“Neler hissediyorsun”, “Yaşadıklarımı ifade ederken ne hissettin?”

“Seni inciten yaşantının neden olduğu bu olumsuz duygu ile nasıl baş ediyorsun?”

“Hissettiğin olumsuz duyguların şiddetini/etkisini azaltabilmek için neler yapabilirsin? Bu konuda ne düşünüyorsun?”

“Bu durumla baş edebilmek için neler yapabilirsin?”, “Ne gibi çaban oluyor?”

“Ne yaparsan iyi olur?”

“Sizler bunu yaşasaydınız ne yapardınız? Ya da “Siz olsaydınız ne yapardınız?”

Üyelerin kendini yalnız hissetmemesi için lider kendi yaşantılarından da paylaşımda bulunabilir.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımında bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

7. OTURUM

Hedef

İnciten yaşantıları paylaşma ve buna ilişkin duyguların sağlıklı ve sağlıklısız ifadelerinin ayrımını yapma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. İnciten yaşantılarla ilgili olumsuz duyguları nasıl ifade ettiğini ve bu duyguların bedensel ve davranışsal tepkilerini değerlendirir.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, duyguları tanıma (Ek-5), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımında bulunmalarını

sağlar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Affedemedikleri yaşantılarla ilgili olumsuz duyguları nasıl ifade ettiğini ve bu duygulara ilişkin bedensel ve davranışsal tepkilerini değerlendirir.

Grup lideri, üyelerin affedemediklerinde hissettikleri duyguların sağlıklı ve sağlıksız ifadeleri ile ilgili paylaşımda bulunmaları amacıyla üyelere “Sizi inciten yaşantılarınızda hissettiğiniz duygularınızı nasıl (sağlıklı mı sağlıksız mı) ifade ediyorsunuz? Bununla ilgili neleri fark ettiniz?” sorusunu sorar. Öncelikle gönüllü üyelerin paylaşımda bulunmaları istenir. Ardından 4. oturum hatırlatılır “Duyguları Tanıma (Ek-5)” formlarını dosyalarından almaları istenir. Üyelerden affedemedikleri kişi ya da duruma ilişkin olumsuz duyguların bedensel ve davranışsal olarak kendilerini nasıl etkilediğini tekrar gözden geçirmeleri, bu duyguları sağlıklı mı sağlıksız mı ifade ettiklerini değerlendirmeleri istenir.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiler?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettiler? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

8. OTURUM

Hedef

Üyelerin oturum öncesinde ısınma etkinliğiyle motivasyonlarını arttırma

Duyguların işlevlerini fark etme.

Hedef Davranışlar

1. Üyeler oturum öncesinde ısınma etkinliği ile gruba ilişkin motivasyonları artar.
2. İnciten yaşantıları affettiğinde ve affetmediğinde hissettiği duyguların önemini fark eder.

Materyaller

Yaka kartları, kalem, duyguların işlevleri (Ek-7), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Üyeler oturum öncesinde ısınma etkinliği ile gruba ilişkin motivasyonları artar.

Oturuma üyelerin gruba ilişkin motivasyonlarını artması, üyelerin birbirleriyle kaynaşmaları ve aynı zamanda eğlenmelerini sağlamak amacıyla “Hareketimi Tekrar Et” adlı ısınma oyunuyla başlanır.

Liderin ısınma oyunuyla ilgili aşağıdaki açıklamaları yapar;

“Oturumumuza başlamadan önce enerjik olmamıza ve eğlenmemize yardımcı bir ısınma oyunu olan “hareketimi tekrar et” oyununu oynayacağız. Oyunumuz şu şekilde birinci kişi vücudunu kullanarak ritimli bir ses çıkarır ya da bir harekette bulunur. Bu ritimli hareket ya da ses, parmak şıklatma, ağızla bir melodi çıkarma, ayakları yere vurma gibi çeşitli hareketler olabilir. Tüm grup üyeleri o üyeyi izler. Ardından grup hep beraber o hareketi tekrar eder. İkinci kişi ise birinci üyenin yaptığı hareketi de tekrar ederek kendi hareketini yapar. Ardından tüm grup aynı hareketleri tekrar eder. Son kişiye gelinceye

değın her bir üye kendisinden önceki üyelerin yaptığı hareketleri tekrar eder ve üzerine kendi hareketini yapar. Grup ise dikkatlice izler ve hep birlikte hareketi yapar.” (Çekici, 2009).

İnciten yaşantıları affettiğinde ve affetmediğinde hissettiği duyguların önemini fark eder.

Grup lideri tarafından “duyguların işlevlerinin” hayatımızdaki önemi açıklanır. Duyguların sadece yaşamak için değil aynı zamanda bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından koruyucu özellik taşıdığı ifade edilir. Daha sonra lider, üyelere “Peki sizler bu konuda ne düşünüyorsunuz? Yaşadığımız duygular bizi nasıl koruyabilir?” sorularıyla farkındalık kazandırır. Paylaşımlardan sonra lider duyguların İşlevleri formu üyelere dağıtır ve açıklama yapar. Uygulamanın doğru anlaşılabilmesi için lider örneğin, çok sevdiğiniz birini kaybettiniz, kendinizi nasıl hissedersiniz? Ne hissederseniz? Üyeler duygularını paylaştıktan sonra, peki, üzüntü olmasaydı ne olurdu? Lider, üzüntü, desteğe ihtiyacımız olduğunu ve böylece yaşanan acıyı hafifletmemizi sağladığını ve bu duygu olmasaydı kaybettiklerimizin değerini anlayamayacağımızı belirtir. Lider, grup üyelerine başkalarının duygularını fark etmenin de önemli olduğunu belirterek “duruşundan, yüz ifadesinden, hareketlerinden üzgün olduğunu gördüğünüz bir arkadaşınıza ne sorunu olduğunu sorabilir, ona destek olabiliriz. Şaka yaptığımız kişinin üzüldüğünü veya kızdığını fark ettiğimizde o şakayı yapmayı bırakabiliriz, ona daha fazla zarar vermemiş oluruz.” örneğini verir.

Grupta paylaşımı ve etkileşimi arttırmak amacıyla da üyelerin grup oluşturmaları sağlanmıştır. Üyelere inciten kişileri affettiğimizde ve affetmediğimizde hissettiğimiz olumlu ve olumsuz duyguların yazılı olduğu “Duyguların İşlevleri” formu dağıtılır. Formlar doldurulduktan sonra gönüllü üyelere başlayıp herkesten paylaşımında bulunması istenir. Diğer üyelerin benzer fikirde olup olmadığını da sorulur. Farklı bir durum söz konusu olduğunda lider, bahsedilen duygunun işlevini açıklar. Daha sonra lider, “duygularımızı belli bir düzeyde/derecede yaşadığımızda bize fayda sağlar ancak bu duyguları aşırı düzeyde yaşadığımızda fiziksel ve ruhsal sağlığımıza ve başkalarına zarar verebiliriz.” açıklamasını yapar.

Oturumu sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiliniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

9. OTURUM

Hedef

Bir olay karşısında herkesin farklı duygu, düşünce ve davranışa sahip olduğunu fark etme.

Olay, duygu, düşünce, davranış ve fiziksel tepkiyi birbirinden ayırt etme.

Hedef Davranışlar

1. Düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder.
2. Olay, duygu, düşünce, davranış ve fiziksel tepkiyi birbirinden ayırt eder.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, beş yolu tanıma (Ek-8), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha

sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Bir olay karşısında herkesin farklı duygu, düşünce ve davranışa sahip olduğunu fark etme.

Lider, grup üelerine aşağıdaki “Otobüs Durağı” adlı olayı okur.

“Karanlık yağmurlu bir gece, yağmur yağıyor, fırtına var, gök gürlüyor ve siz sabaha karşı saat 02.00’de tek başınıza ıssız bir yolda araba ile gitmektesiniz. Arabanız iki kişilik. Biraz ilerde otobüs durağında 3 kişi bekliyor. Birincisi bir doktor, sizi daha önce geçirdiğiniz kalp krizinden kurtarmış. İkinci kişi, çok yaşlı ve hasta neredeyse ölmek üzere olan birisi. Üçüncü kişi, hayatınızın rüyası, her zaman tanışmak için can attığınız birisi. Hava gittikçe kötüleşiyor ve arabanızda sadece bir kişiye yer var.”(Çivitçi, Türküm, Duy ve Hamamcı, 2014)

Bu olay, gruptan gönüllü üyeler tarafından canlandırılır. Daha sonra sürücü rolündeki kişiye ve diğer grup üelerine şu sorular sorulur:

Böyle bir durumda siz olsaydınız ne düşündünüz?

Böyle bir durumda siz olsaydınız ne hissederdiniz?

Böyle bir durumda siz olsaydınız nasıl davranırdınız?

Lider, gönüllü üyelerden başlayıp, tüm grubun paylaşımında bulunmasını sağlar. Grup üelerine, bu etkinlikte neyi fark ettikleri sorulur. Daha sonra lider, aynı olay karşısında herkesin farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olduğunu belirtir.

Tetikleyici olay, duygu, düşünce, davranış ve fiziksel tepkileri ayırt etme.

Lider, “affetme becerisi geliştirme yolunda ilerlerken, duygusal iyilik haline ulaşmamızda duygularımızla ilişkili olay, düşünce, davranış ve fiziksel tepki kavramlarını incelememiz gerekmektedir. Bu kavramları incelediğimizde olumsuz duygularımızın etkisini azaltmada önemli bir adım atmış oluruz” açıklamasını yapar. Daha sonra bu kavramları aşağıdaki örneklerle açıklar.

Olaylar: Anne-babanın boşanması, yeni bir yere taşınmak, iyi arkadaşlarını geride bırakmak, liseyi Ankara’da bitirememek, terk edilmek.

Düşünceler: Annem ve babam neden boşanmak zorundaydı? Buraya uymuyorum. Yeni arkadaşlıklar kurmak için neden zahmet çekeyim? Ne yaparsam yapayım doğru olmuyor. Denemekten vazgeçmeliyim. Başarısızım. Ben değersizim. Onsuz olamam.

Duygular: Öfke, sıkıntı, mutsuzluk, çökkünlük, yalnızlık, umutsuzluk, hayal kırıklığı, üzüntü, değersizlik, çaresizlik, isteksizlik.....

Davranışlar: Kendini diğerlerinden izole etmek (uzaklaştırmak), okulu asmak, vazgeçmek, duygudan kaçmak için yemek veya uyumak, yememek, sürekli ağlamak, yaşamdan zevk almamak.

Fiziksel Tepkiler: Kilo kaybı veya şişmanlama, iyi uyuyamamak, tansiyon, kalp rahatsızlığı, baş ağrıları.... (duygu yönetimi alınmıştır)

Lider, üyelere “Beş Yolu Tanıma” formu dağıtarak formda yer alan her bir maddeyi olay, duygu, düşünce, davranış ve fiziksel tepki olarak belirlemelerini ister. Formun doldurulması için yeterli süre verilir. Cevaplamalar bittikten sonra grup lideri her bir maddeyi üyelerle gözden geçirerek cevap anahtarı oluşturur. Daha sonra en fazla doğru cevap veren üye, grup tarafından ödüllendirilir. Bir sonraki oturuma kadar ödülü belirlemeleri ve vermeleri istenir.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup

üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

10. OTURUM

Hedef

Affedemedikleri yaşantıları ya da neye kırıldığını fark etme.

Hedef Davranışlar

1. İnciten, haksızlığa uğradığını düşündüğü veya affedemediği yaşantıları ve affetme yoğunluğunu ifade eder.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, pastel boya, düşünceler (Olay-Affetme Yoğunluğu) (Ek-9), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

İnciten, haksızlığa uğradığını düşündüğü veya affedemediği yaşantıları ve affetme yoğunluğunu ifade eder.

Lider, “Geçmişte birçok olumsuz yaşantılarımız olmuştur. Bu olumsuz yaşantılar bizi, bazen az bazen de çok fazla etkiler. Bugün bile etkisinden kurtulamamış olabiliriz. Şimdi sizlerden sık sık aklınıza gelen, size duygusal acı veren affedemediğiniz yaşantınızı(olay veya kişileri) düşünmenizi istiyorum.” açıklamasını yaptıktan sonra aşağıdaki soruların yer aldığı “Düşünceler” formu dağıtır ve yazmalarını ister. Grup üyelerine yeterli süre verildikten sonra gönüllü üyelerden başlayarak tüm üyelerin paylaşımda bulunmasını ister.

Ne yaşadınız? Neyi affedemediniz?

Affedemediğin olayı/durumu/kişiyi ne kadar affettiğini düşünüyorsun?

Lider, grup üyelerine “sizin için önemli yaşantılar paylaştınız. Şimdi elinizde bulunan formdaki 1-10 arasındaki düşünce/ derecelendirme cetveline bakarak o kişiyi ne kadar/ne kadarlık affettiğinizi söylerdiniz? “ sorusunu formda verilen aralıkta işaretlemelerini ister.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiliniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettiliniz?(De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

11. OTURUM

Hedef

İnciten yaşantıyı ne kadar affettiğine ilişkin farkındalığı arttırma.

Hedef Davranışlar

1. Derecelendirme etkinliği ile affetme düzeyine ilişkin farkındalığı arttır.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, pastel boya, oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Derecelendirme etkinliği ile affetme düzeyine ilişkin farkındalığı artar.

Lider, üyelerin affetme konusundaki genel düşünceleri hakkında farkındalık kazandırmak amacıyla aşağıdaki ısınma etkinliğini yapar.

Grup lideri, üyelerden ayağa kalkmalarını ister ve belirlediği karşılıklı iki noktadan birisi “insanları affederim” diğeri de “insanları affetmem” olan bu derecelendirmede üyelerden kendilerini nerede gördüklerini göstermeleri için çizelgede orada bulunmasını ister.

Lider, ısınma çalışmasının ardından üyelere, aşağıdaki soruları sorar.

Yapılan etkinlikte kendinizle ilgili neleri fark ettiniz?

Affetme derecelendirmeniz veya düzeyiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kendinizle ilgili neleri farkettiliniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup

üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

12. OTURUM

Hedef

Affedemedikleri yaşantılarına ilişkin hissettiği duyguları fak etme.

Hedef Davranışlar

1. Ne hissettiğini ve hissettiği duygunun yoğunluğunu fark eder.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, pastel boya, duygular (Olay-Duygu Yoğunluğu) (Ek-10), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Ne hissettiğini ve hissettiği duygunun yoğunluğunu fark eder.

Daha sonra lider, grup üyelerine olumsuz yaşantılarını zihinlerinde canlandırırken neler hissettiklerini yazmaları için “Duygular” formu dağıtır. “Elinizdeki formda 1-10 arasında bir duygu derecelendirme cetveli bulunmaktadır. Şu anda hissettiğiniz duygunuzun yoğunluğuna 1-10 arasında kaç puan verirdiniz, bunu işaretleyiniz.” açıklamasını yapar ve yeterli süre verildikten sonra gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygularını paylaşmasını ister.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin?(De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

13. OTURUM

Hedef

Affedemedikleri yaşantılarına ilişkin hissettikleri duyguları tanıma.

Hedef Davranışlar

1. Acı veren duyguları tanıy ve hayatını nasıl etkilediğini veya yaşattığı güçlükleri fark eder.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, pastel boya, oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Acı veren duyguları tanır ve hayatını nasıl etkilediğini veya yaşattığı güçlükleri fark etme (Affedemedikleri yaşantılarına ilişkin hissettikleri duyguları ve bu duyguların hayatını nasıl etkilediğini fark etme)

Üyelerin affedemediği yaşantılarına ilişkin olumsuz duygularını daha iyi tanıyabilmeleri ve bu duyguların kendilerini nasıl etkilediğini fark edebilmeleri amacıyla metaforik düşündürme tekniği ile aşağıdaki etkinlik yapılır.

Etkinlik: Önemli duygunun objesi

Hepimizin affedemediği yaşantılara ilişkin olumsuz duygu/duyguları var. Bunlar bize rahatsızlık veren duygu veya duygularımızdır. Lider, üyelere “şimdi gözlerinizi kapatmanızı istiyorum” der. Daha sonra bu duygu/duygularımızı düşünüp onu temsil eden bir objeyi zihninizde canlandırmanızı istiyorum. (Bu duygunuz neye benziyor?) Bu objeyi tüm özellikleriyle hayal ettikten sonra gözlerinizi açınız” yönergesini verir. Lider, üyelere bu objenin resmini çizmeleri için resim kağıdı ve kalem verir, çizmelerini ister. Yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki soruları sorar ve gönüllü üyelere başlayıp herkesin paylaşımda bulunmasını ister (Altınay, 2015)

Bu obje hangi duyguyu temsil ediyor?

Bu objenin özellikleri neler, bizlere tanıtır mısınız? (ismi, rengi, yaşı, cinsiyeti, tipi, karakteri vs.)

Bu objenin ne sıkıntısı var? Ne istiyor senden? Bu obje sana neler söylüyor? Sana ne yapmanı söylüyor?

Bu duygu sana ne gibi güçlükler yaşıyor?

Lider, bizi üzen yaşantıları sık sık düşündüğümüzü, olumsuz ve yoğun duygular hissettiğimizi dolayısıyla hala yoğun/acı veren duygular hissediyor olmamızın, bize acı veren yaşantılarımızı affedemediğinizi gösterdiğini vurgular.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin?(Akt: Çekici, 2009) De Lucia-Waack, 2006

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

14. OTURUM

Hedef

Affetmeyi engelleyen nedenleri fark etme.

Hedef Davranışlar

1. İnciten kişiyi neden affedemediğini fark eder.

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, tahta kalemi, pastel boya, neden affedemiyorum? (Ek-11), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

İnciten kişiyi neden affedemediğini fark etme

Lider, grup üyelerine sizler oturumun başlangıcında paylaştığımız olumsuz yaşantılarımızın hala sizleri etkilediğini, bu rahatsız eden olay veya kişileri affetmekte zorlandığınızı fark ettiğini söyler. Daha sonra üyelerin olay veya kişileri affetmelerine engel olan nedenleri fark etmeleri amacıyla “Neden Affedemiyorum” formu dağıtır ve biraz düşünüp yazmalarını ister. Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin paylaşımda bulunması istenir. Böylece üyelerin kendilerine acı veren yaşantılarını affetmelerine engel olan düşüncelerini fark etmeleri sağlanır. Bu düşüncelerin duygusal olarak acı verdiği, kendimizi kötü hissetmemize neden olduğu vurgulanır.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımda bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

15. OTURUM

Hedef

Gerçek affetmenin ne olduğunu ve önemini fark etme, affetmeye karar verme ve bunun sorumluluğunu alma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

- 1.Gerçek affetmenin ne olduğunu ve affetmenin sınırlarını bilme.
- 2.Affetmenin ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından önemini fark etme
- 3.Affetmeye karar verme ve bunun sorumluluğunu alma

Kullanılan Materyaller

Kalem, A4 kağıt, yaka kartları, affetmenin avantajları ve dezavantajları listesi (Ek-12), affetmeye karar verme beyanı (Ek-13), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Paylaşımlardan sonra lider, geçen oturumun grup üyelerinin yaşamlarına ne gibi etkileri olduğunu fark etmeleri için “*Geçen oturumdan bu yana hayatınızda ne/neler değişti?*” sorusunu sorar. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Gerçek affetmenin ne olduğunu fark etme.

Lider, grup üyelerine affetme konusunda aşağıdaki örnek olayı okur.

Hayvanat bahçesinde çalışan bir adama aslan saldırır ve hayatını zor kurtarır. Adam daha sonra çalışmaya başlar fakat bu aslana iyi davranmadığını fark eder. Bu onu çok rahatsız eder. Bu bağlamda bir psikoloğa gider ve psikolog adama aslanı affetmesini söyler. Adam aslanı affeder ve onunla ilgilenmeye başlar. Fakat aslan adamı tekrar ısırır. Adam tekrar psikoloğa gider ve psikolog ona, affet ama aslanın ısırıldığını unutma, der. (Koç, 2014, sf:43-44)

Daha sonra grup üyelerine aşağıdaki tartışma sorularını sorar, her sorudan sonra üyelerin cevaplarını alır.

Bu hikayede adamın yaşadığı olumsuz olay nedir?

Bu örnek hikayede adam ne hissediyor olabilir?

Adam nasıl davranıyor?

Peki, psikolog adama aslanı affetmesini söylediğinde neyi kastetmiş olabilir?

Psikolog, adama aslanı affet ama ısırıldığını unutma derken neyi kastetmiş olabilir?

Sizce affetmek/affetme nedir? Affetmeyi nasıl tanımlarsınız?

Lider örnek hikayeden çıkan sonuca göre affetmeyi açıklar. “Bu örnek olayda da olduğu gibi affetmek, olumsuz sonuçları bir daha görmeyeceğiz anlamına gelmez. İletişimin eskisi gibi olacağı da söz konusu olmayabilir. Affetmek, karşımızdakini daha iyi tanımak, kendimizi buna göre ayarlamak ve ona ilişkin beklentilerimizi yeniden düzenlemek anlamına gelmektedir.” vurgusunu yapar.

Lider, literatürden yola çıkarak affetme kavramını açıklar.

“Affetme, bir başkasının yaptığı haksızlık karşısında kırınglıktan, suçlama ve intikam hakkından vazgeçme ve her ne kadar suçlu affeden kişinin ahlaki erdemini hak etmese de, ona karşı hak edilmeyen düzeyde şefkat, büyüklük ve hatta sevgi besleme, suçluya iyilikle yaklaşma olarak tanımlanmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve diğerleri, 1996). Affetmek, olumsuz yaşantıların etkisinden kurtulmak ve acı veren olayların duygusal yüklerini hafifletmek için kişinin öncelikle kendisi için attığı bir adımdır. Affetmek, inciten durum, olay veya kişilere karşı öfke, kızgınlık, düşmanlık, nefret gibi olumsuz duygularla baş etmede kullanabileceğimiz önemli bir baş etme sürecidir. Bu nedenle, hatalı kişiyi affettiğimizde, affetmemeden kaynaklanan ve bize zarar veren öfke, nefret, öç alma gibi olumsuz duyguların etkisini azaltmış ve böylece ruh sağlığımızı korumuş oluruz. Ayrıca bu süreçte, affettiğimiz kişilere karşı öfkenin yerine hoşgörü ve merhamet duygusu hissetmeye başlarız.”

Affetsek de affetmesek de geçmişte yaşananları değiştiremeyiz, yok edemeyiz. Affetmek istemeyen kişinin düşündükleri gerçekçi değildir. Bu nedenle bize acı veren yaşantıların etkisinde kalırız. İnsanlar affetmeyi taviz vermek olarak algıladığı için affedemezler. Bununla birlikte affedilmesi gereken kişinin hatasını kabul etmemesi, telafi etmek için çaba sarf etmemesi de affetme sürecini zorlaştırır. Ancak karşımızdaki kişiden

beklentimizi bir kenara koyup bizim affetmemiz gerekir. Çünkü affetme, karşıdakine bağlı olmadan yapılan bir çalışmadır. Affetmek, tek taraflı gerçekleşen, kişinin kendisine yaptığı bir iyiliktir. Onunla ilişkimizi keserek de affedebiliriz. Affetmek, o kişi ile iletişimimizin devam edeceği anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla, hata yapan kişi ile ilişkimizi iyileştirme veya bitirme kararımızı affetme sürecinin tamamlanmasıyla daha sağlıklı verilebiliriz.

Affetmek;

- ✓ Bizlere acı veren/olumsuz yaşantıları tekrar tekrar(rumine etmek) düşünmekten ve duygusal etkisinden kurtulmaktır. İnciten yaşantıların farkına vararak etkisini azaltmaktır.
- ✓ Algılanan hataların yeniden yorumlanarak ve anlamlandırılarak hata yapan kişiye, hatanın kendisine ve sonuçlarına yönelik duygusal ve davranışsal tepkilerimizde olumsuzdan nötr veya olumluya doğru değişim yaşamaktır.
- ✓ Hata yapan kişiyi suçlamamaktır.
- ✓ Yaşanılan olayı o günün şartlarıyla değerlendirmektir.
- ✓ Olumsuz yaşantılarla ilgili öfke, nefret, kin, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi duyguları yaşamımız boyunca sırtımızda taşımamaktır.
- ✓ Yaşanılan olaydan dolayı kendini suçlamamaktır. (Bunu hak edecek ne yaptım?)
- ✓ Bir karar verme sürecidir. Çaba gerektirir.(zor ama mümkündür)
- ✓ Ruh sağlığımız için gereklidir.
- ✓ Affetmek bir erdemdir (Yabancı, 2016).

Affetmenin sınırlarını fark etme

Lider, grup üyelerinin affetme eğilimlerini arttırmak için affetmenin sınırları konusunda bilgi sahibi olmalarına yardımcı olur. Bu nedenle affetmenin ne olmadığını aşağıdaki gibi açıklar.

“Affetmek, unutmak, mazur görmek, göz yummak, inkar etmek veya uzlaşmak demek (boş vermek, unutmak veya üstünü örtmek demek) değildir. Zihnimiz yaşanılan hiçbir şeyi unutmaz. Yaşanılardan dolayı hala öfke, kaygı, acı, nefret hissederiz.

Lider, üyelerin affetmenin sınırlarını daha iyi anlamaları için “*Evimize giren hırsızı affedebiliriz ama onu adalete teslim etmemek gibi bir durum söz konusu değildir. Hatayı kabul ediyorum ve ona yaptığının şiddeti ile karşılık vermiyorum, öç almıyorum.*” örnek

olayı paylaşır. Daha sonra “Bu örnek olayda, hangi davranışlar affetmenin sınırlarını ifade etmektedir?” sorusunu sorar.

Affetmenin ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından önemini fark etme

Sizi inciten kişiyi affettiğinizde duygu, düşünce ve davranışlarınızda nasıl değişeceğini düşünüyorsunuz?

Affetmenizin size ne gibi yararları olacak? Sizce affetmenin fiziksel ve ruh sağlığınız açısından önemi nedir? Sizce affetmenin fiziksel ve ruh sağlığınıza ne gibi yararları olacak?

Öfke, suçlama ve düşmanlık yüksek oranda kalp hastalıklarına ve ölümlere neden olduğu ortaya koyulmuştur. Birey, affetmediğinde hissettiği kızgınlık, nefret, öç alma ve düşmanlık duyguları kan basıncının artmasına, kalp atışlarının hızlanmasına ve yüksek tansiyona neden olmaktadır (Macaskill, 2004). Bu bağlamda, affetmeme, ruhsal ve fiziksel sağlığı en çok tehdit eden duygu olduğu ifade edilebilir. Affetmek, bireyin stres ve öfke düzeyini azalmaktadır. Bu nedenle stres ve öfkenin azalması, fizyolojik olarak vücutta insana mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren serotonin (mutluluk hormonu) hormonunun düzeyini arttırmaktadır (Çapcıoğlu, 2015). Sonuçta affederek duygusal yüklerinden kurtulan birey kendisini mutlu hisseder.

Affetme olumsuz duygularla baş etmede kullanılacak etkili ve önemli bir baş etme yöntemidir. Affetmenin karşıtı olan kin, nefret, intikam, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygular bizleri ruhsal olarak etkilerken bedenimizde de değişimlere neden olmaktadır. Kalp çarpıntısı, mide ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, halsizlik, odaklanmada güçlük ve huzursuzluk gibi belirtiler hissedilmektedir. Affetmemenin bireye verdiği zararlar göz önünde bulundurulduğunda, affetmenin aslında bireyin kendi mutluluğu için kendisine sunduğu bir hediye olduğu sonucuna varabiliriz.

Affetmemek neden zararlıdır?

Kin, nefret, kaygı, depresyon, kendini ve başkalarını suçlama gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır. Ayrıca affedemediğimiz için bu olumsuz duyguları depolarız ve en küçük bir kıvılcım (kişiyi veya çevremizde TV-sosyal medya benzer durumları görmek, konu ile ilgili haber, başka birisinin yaşaması vs.) ile daha da alevlenmektedir. Bu nedenle önemlidir. Affetmemenin her türlü (olayı, durumu, kendini, başkalarını affetmeme) sırtımızda kamburdur. Bununla birlikte, affedemediğimiz olayı, durumu veya

kişiyi hatırladığımızda vücudumuzdaki fiziksel değişimleri hissedebiliriz. Fark edebiliriz. Görüldüğü gibi affetmemek fizyolojik ve psikolojik sorunlara neden olan bir kavramdır.

Affetmeye karar verme ve bunun sorumluluğunu alma.

Lider, affetme ve affetmenin yararları ile ilgili kısa bir özetleme yaptıktan sonra affetmenin bir karar verme süreci olduğunu hatırlatır. Daha sonra lider, üyelerin yaşadıklarını affetme veya affetmeme konusunda bir karar vermeleri gerektiğini belirtir. Karar vermelerine yardımcı olmak amacıyla lider, üyelere 5 dakika süre vereceğini bu konuda biraz düşüncelerini ister. Daha sonra lider, üyelere düşündüklerini yazdıklarında daha net karar verebileceklerini ifade eder. Ve affetme ve affetmemenin avantaj ve dezavantajlarını yazacakları “Affetmenin Avantajları ve Dezavantajları” formu dağıtır. Üyelerden bu konudaki bilgilerinin tamamını yazmalarını ister. Üyelere yeterli süre verdikten sonra lider, üyelere bu bilgilerden kendileri için çok önemli olanlarını düşüncelerini ister. Bu şekilde kendileri için en uygun ve yararlı seçeneği belirlemelerinde bir sistem geliştirmelerine yardımcı olunur (Şahin, 2015). Daha sonra gönüllü üyelere başlayarak lider, üyelere sadece daire içine aldıkları konusunda ne düşündüklerini sorar. Lider, herkes paylaşımda bulduktan sonra “Sizin için en iyisi hangisi?” sorusu ile düşüncelerini netleştirmelerinde yardımcı olur. Lider, paylaşımları üyelerle değerlendirdikten sonra her üyenin kararlarını grupta paylaşmalarını ister. Lider, “Affetme konusunda kararsızlık yaşayan üyelere affetmek, yaşadığımız öfke, kin, nefretten daha iyi değil mi?” sorusu ile tekrar değerlendirmelerine yardımcı olur.

Lider, karar verme sürecinden sonra “Affetmeye karar veriyorum, onu affediyorum dediğinizde artık gerekliliğini yerine getirmenizi bekliyorum.” açıklamasını yapar. (Tekrar getirmemesi gerekiyor. İç disiplinli bir şekilde kişinin bunu koruması beklenir.)

Lider, üyelere “Affetmenin Sorumluluğunu Alma Beyanı-Affetmeye Karar Verme Beyanı” dağıtır ve evde okumalarını ister. Affetmeye karar verme beyanını kabul eden üyelerin imzalamalarını ve bir sonraki oturumda bu konudaki duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını ister.

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımında bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiliniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettiliniz? (De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

16. OTURUM

“Düşünmeyi öğrendim. Sonra kalıplar içinde düşünmeyi öğrendim. Sonra sağlıklı düşünmenin kalıpları yıkarak düşünmek olduğunu öğrendim.” Mevlana

Hedef

Oturum öncesi ısınma etkinliği ile grubun etkileşimini ve motivasyonunu artırma, affetmeyi engelleyen düşünce hatalarını fark etme.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Oturum öncesi ısınma etkinliği ile grubun etkileşimi ve motivasyonu artar.
2. Gerçekçi-olumlu ve gerçekçi olmayan-olumsuz düşünceleri fark eder.
3. Affetmeyi engelleyen düşünce hatalarını fark eder.

Materyaller

Yaka kartları, Düşünce Hataları/Bilişsel Hataları (Ek-14), Egzersiz (Ek-15), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları veya yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Oturum öncesi ısınma etkinliği ile grubun etkileşimi ve motivasyonu artar.

Lider üyelere “Saymayı Biliyor Musunuz?” adlı ısınma etkinliği ile üyelerin motivasyonunu artırır. Lider grubun ayakta halka şeklinde durmasını ve 12’ye kadar saymalarını ister. Ancak bunu yaparken aynı anda kimsenin söylememesi gerekir ve grup üyelerinin aralarında anlaşmalarına izin verilmemesi gerekir. Örneğin aynı anda 2 kişi 3 derse tekrar en baştan başlanır. Grup 12’ye kadar saydığı anda oyun biter.

Gerçekçi-olumlu ve gerçekçi olmayan-olumsuz düşünceleri fark etme.

Lider, üyelere bir hikaye okuyacağını ve bunu zihinlerinde canlandırmalarını ister.

Nick’in Hikayesi

Nick güçlü sağlıklı bir işçi, demiryolu garında manevra sahasında çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar. Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakırlar. Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla içerden kapıyı kapatır, kendini soğutucu vagona kilitlet. Diğer işçiler Nick’in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermezler. Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar. “Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı olacağım” diye düşünmeye başladı. İçerde yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer. Titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşündüklerini yazar: “çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuya bilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir. Ertesi günü soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick’in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıydı. Vagonun içindeki ısı 18 dereceydi ve vagona bol hava vardı.(Çivitçi ve diğerleri, 2014)

Üyelerin olumsuz düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğine ilişkin farkındalıklarını arttırmak amacıyla lider, aşağıdaki tartışma sorularını sorar.

Bu hikayede olay nedir?

Nick'in düşünceleri nelerdir?

Nick'in duyguları nelerdir?

Nick'in ölmesine neden olan şey nedir?

Nick'in düşüncelerinizi gerçekçi/doğru ve yararlı buluyor musunuz? Gerçekçi/doğru ve yararlı olmayan yönü nelerdir?

Lider, düşüncelerin duygu ve davranışlarımız üzerindeki etkisini hatırlatır. Genel olarak olaylara ilişkin oluşan düşüncelerimizin iki grupta değerlendirildiği belirtilir. Birincisi olumlu düşünce ikincisi olumsuz düşünce olarak adlandırılır. Nick'in hikayesinde olumsuz içsel konuşmaları veya olumsuz düşünceleri o kadar güçlü ki ölmesine neden olduğu vurgulanır. Lider, bu olumsuz düşüncelerin otomatik olduğunu, yani çok hızlı bir şekilde aklımıza geldiklerini, bazen bu tür düşüncelere sahip olduğumuzu bile fark edemediğimizi, bizleri kandırmaktan hoşlandığını ve saplandığımız olumsuz duygusal döngünün içinde tuttuğunu söyler.

Lider, üyelere sizi inciten yaşantılarınızda da benzer düşünceleriniz olabilir. Bugün hala öfke, nefret, kızgınlık, dargınlık devam ediyor, bu duyguları tetikleyen olumsuz otomatik düşüncelerimizi incelememiz ruhsal olarak bizi daha iyi hissettirecektir. Aynı zamanda inciten yaşantılarımızı doğru değerlendirebilmemiz için otomatik düşünceleri veya bilişsel hataları tanımamız ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olmamız önemlidir.

Affetmeyi engelleyen bilişsel hataları fark etme.

Gerçekte doğruluğu bulunmayan bu düşüncelere hatalı düşünceler ismini verebiliriz.

Lider, üyelere olumsuz/otomatik düşünceler veya düşünce hataları ile ilgili açıklama yapar. "Bizleri inciten olay veya duruma ilişkin olumsuz düşüncelerimiz duygusal durumumuzu bozmaktadır. Düşüncelerimizdeki değişim duygu durumumuzu olumlu yönde etkileyecektir. A. Beck tarafından ortaya koyulan Bilişsel Terapiye göre, bireyin işlevsel olmayan duygu ve davranışlarını (öfke, kin, nefret, kızgınlık, öç alma vs.) değiştirmenin yolu, yanlış ve işlevsel olmayan düşünme biçimini değiştirmektir. Yanlış ve işlevsel olmayan bu düşüncelere "düşünce hataları" da denilmektedir. Düşünce hataları,

yetersiz veya yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve düşünle gerçeği birbirinden ayıramama gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Bizler özellikle stresli, öfkeli, kızgın, üzgün veya kaygılı olduğumuz durumlarda bazı düşünce hataları yapıyoruz. Düşünce hatalarımızın oluşmasında, çocukluk yaşantımız, büyüdüğümüz çevre, genetik yatkınlığımız ve deneyimlerimiz etkilidir (Corey, 2008). Şimdi bu düşünce hatalarını inceleyelim.

Otomatik düşüncelerimizin bazıları “yakıcı” olabiliyor. Bu olumsuz düşünceler hoş olmayan duygular yaşamamıza neden olabiliyorlar. Otomatik düşüncelerle ilgili en önemli sorun bu düşüncelerin çoğu kez biz farkına varmadan ve doğru olup olmadıklarını sınımadan kafamıza üşüşmeleridir. Tam aksine, bu düşünceleri kafamızın içinde ne kadar sık işitirsek onlara daha da fazla inanmamız olasılığı artmaktadır. Böylece bu düşünceleri ispatlayacak olaylar daha sık dikkatimizi çekmektedir. Lider, “düşünce hataları”nın yazılı olduğu formu dağıtır ve grup üyeleriyle birlikte inceler. Daha sonra üyelere aşağıdaki sorular sorulur.

Bu düşünce hatalarından hangisini veya hangilerini sıklıkla kullanıyorsunuz?

Kendi düşüncelerinizde bu düşünce hatalarından her hangi birine rastladığınız oldu mu? Hangi(lerine)?

Bu şekilde düşünmek ne işinize yarıyor?

Bu düşünce hatasına sahip birisi ne gibi güçlüklerle karşılaşabilir?

Lider, üyelerin düşünce hataları ile ilgili farkındalığını arttırmak için grup üyelerinin sırayla 1’den 2’ye kadar saymalarını ve 1-2 diyen üyelerin bir araya gelip grup oluşturmalarını ister. Daha sonra her bir gruba çeşitli düşüncelerin ve düşünce hatalarının yazılı olduğu “Egzersiz” formu verilir ve bunları eşleştirmeleri söylenir. Yeterli süre verilir. Üyelerin paylaşımda bulunmaları için aşağıdaki sorular sorulur.

Eşleştirme yaparken zorlandınız mı? Ne düşünüyorsunuz?

Lider, üyelerin formda yazılı cümleleri ve ne tür bilişsel hata olduğunu sırasıyla söylemelerini ister ve “Bu cümle ne tür bir bilişsel hata olabilir?” sorusunu sorar. Böylece grup üyelerinin paylaşımları ile birlikte doğru eşleştirme yapılır.

Oturumu Sonlandırma

Lider, üyeleri de sürece katarak bugünkü oturumun özetlemesini yapar. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla bağlantılı olarak kazanımlarını değerlendirmelerini ve kişisel paylaşımında bulunmalarını sağlar. Bunun için aşağıdaki soruları sorar.

Bugünkü oturumda kedinizle ilgili neleri farkettiniz?

Bugünkü oturumda daha çok kimi veya kimleri kendine yakın hissettin?(De Lucia-Waack, 2006; Akt. Çekici, 2009)

Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

17. OTURUM

Hedef

Affetme eğilimini attıracak gerçekçi düşünceler ve beklentiler geliştirme, empati kurarak hata yapan kişiyi farklı bir bakış açısıyla yeniden anlama, affetmede bireysel sorumluluğunu fark etme, yeni ve olumlu hedefler oluşturma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Affetme eğilimini attıracak daha sağlıklı ve işlevsel düşünme becerisini geliştirir.
2. Affetmeyi zorlaştıran beklentileri fark eder ve gerçekçi beklentiler geliştirir.
3. Empati kurarak, hata yapan kişiyi farklı bir bakış açısıyla yeniden anlar.
4. Yeni ve olumlu hedefler oluşturarak telafi edici davranışlar konusunda adım atar.

Materyaller

Yaka kartları, kalem, silgi, düşünce kaydı (Ek-16), oturum değerlendirme formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları/ yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üyeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Affetme eğilimini attıracak daha sağlıklı ve işlevsel düşünme becerisini geliştirme

Lider, grup üyelerine “hayatımızda olumsuz ve bizi inciten yaşantılarımız olacak önemli olan bunların olmaması değil, yapılan hatalara ilişkin gerçekçi düşünebilme becerisi kazanarak derin acılar yaşamamızdır. Bu da ancak acı veren duygularımıza neden olan düşüncelerimizin değişmesiyle mümkün olabilir. Bugünkü oturumumuzda bizi inciten olay ve kişilere ilişkin yanlış algılarımızı, yorumlarımızı ve düşünme tarzımızı değiştirmek için öncelikle öğrendiğimiz yanlış bilgileri nasıl değiştirebileceğimiz üzerinde duracağız. Düşünce hatalarımızı ortaya çıkarıp yerine daha gerçekçi düşünceler yerleştireceğiz. Bir takım zihinsel egzersizler yapacağız” açıklamasını yapar.

Lider, “Psikoeğitim programının 10. Oturumda sizi inciten yaşantınızı paylaştınız. Şimdi bu yaşantınızı tekrar ayrıntılı bir şekilde hayal etmenizi istiyorum. Olay sırasında neredeydiniz, nasıl bir ortamdaydınız, bedeninizde ne gibi değişimler hissettiniz? “ diyerek olayı canlandırmalarını ister. Daha sonra lider, dağıttığı “Düşünce Kaydı” formuna olayı, olay sırasında ve sonrasında neler düşündüklerini ve bu düşünceye ne kadar inandıklarını 1-10 arası değerlendirmeleri, neler hissettiklerini ve 10. oturumda belirttikleri 1-10 arası değerlendirme derecesini yazmalarını söyler. Yeterli süre verildikten sonra lider, bir önceki oturumda öğrendikleri düşünce hatalarının yazılı olduğu formda yazdıkları düşüncelerinin karşısına ne tür düşünce hatası yaptıklarını bulup yazmalarını ister. Lider, düşünce hatalarını bulmakta zorlanan üyelere gruptan da geribildirim alarak yardımcı olur.

Grup üyelerinin affetmek istediği yaşantılarını “Düşünce Kaydı” formunda yer alan hatalı düşüncelerinin yerine gerçekçi düşünceler koyabilmeleri için aşağıdaki tartışma

sorularını yaşantının olduğu şartları dikkate alarak yanıtlamaları ve yazdıkları her bir düşünceye ne kadar inandıklarını derecelendirmeleri (1-10 arasında) istenir. Lider, üyelerin bu şekilde düşündüklerinde neler hissettiklerini ve derecesini(1-10 arasında) de yazmalarını söyler. Gönüllü üyelere başlayıp tüm üyelerin paylaşımında bulunmasının önemli olduğu vurgulanır.

Lider, grup üyelerinin inciten yaşantılarına ilişkin gerçekçi düşünceler oluşturmalarının affetme düşüncelerine ve duygu durumlarını ne kadar etkilediğini fark edebilmeleri için aşağıdaki soruları sorar.

10. oturumda belirlediğiniz affetme derecenizi tekrar değerlendirdiğinizde şu anda kaç puan verirsiniz?

12. oturumda belirlediğiniz duygu derecenizi tekrar değerlendirdiğinizde şu anda kaç puan verirsiniz?

13. oturumda çizdiğiniz duygunuzun objesinin resmine baktığınızda ne görüyorsunuz?

Affetmeyi zorlaştıran beklentileri fark etme ve gerçekçi beklentiler geliştirme/ortaya koyma.

“Bize yapılan hataları/olumsuz yaşantılarımızı affetmek için karşımızdaki kişinin bir şeyler yapmasını veya değişmesini isteriz. Karşımızdaki kişinin çabası affetmemizi kolaylaştırabilir. Ancak bu beklentilerimiz gerçekleşmediğinde öfkeleniriz, kızarız. Hatta onun bencil ve duyarsız olduğunu düşünebiliriz. Bizi kasıtlı üzdüğünü, rahatsız olduğumuzu bildiği halde davranışa devam ettiğini düşünebiliriz. Bu durum bizde aşırı öfke ve tahammülsüzlük yaratabilir. Dolayısıyla beklentilerimizin de gerçekçi olması çok önemlidir.

Lider, inciten kişiden beklentilerini gözden geçirmeleri için aşağıdaki soruyu sorar. Biraz bunu düşünmelerini ister.

Peki, ne olursa affedeceksiniz? Bu hatayı nasıl telafi edebilir? Şu an affedemediğiniz olay ile ilgili ne yapılırsa kendini mutlu hissederisin?

Üyelerden geribildirim alındıktan sonra ara özetleme yapılır. Lider, affetmenin tek taraflı olduğunu hatırlatarak, beklentilerimizi karşımızdaki kişinin bilse de bilmese de karşılamak zorunda olmadığını ve başkasının duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edemeyeceğimizi belirtir.

Empati kurarak, hata yapan kişiyi farklı bir bakış açısıyla yeniden anlama.

Lider, inciten yaşantılarımızın sadece sonucuna bakarak sağlıklı yorum yapamayacağımızı belirtir. Bu nedenle, üyelerin inciten kişiyi düşünce, duygusal ve davranışsal olarak anlayabilmesi için aşağıdaki soruları sorar.

İnciten kişi nasıl bir çocukluk geçirmiş olabilir? Bu kişi çatışmaların hatta istismarın olduğu bir ortamda mı büyümüş?

Seni incittiğinde onun hayatında neler olmuş olabilir?

Onu bu davranışlara iten nedenler neler olabilir?

Olaylara inciten kişinin penceresinden baktığında ne hissettin?

Lider, “Sağlıklı değerlendirme yapabilmek için öncelikle affetmek istediğimiz yaşantılarımızı, yaşanan dönem içinde ele almamız gerekir. O günkü çevre koşulları, hatalı ve inciten kişinin zihinsel-sosyal gelişimi, beceri düzeyi (iletişim, çatışma çözme, duygularını kontrol etme vs.) açısından değerlendirdiğimizde beklentilerimizi daha gerçekçi hale getirmiş oluruz. Ayrıca kendinizi de o dönem içinde ve o günkü siz olarak düşündüğünüzde doğru ve sağlıklı değerlendirme yapmış olursunuz. Böylece hata yapan kişiye karşı olan öfkemizi, kızgınlığımızı, acımızı ve kırgınlığımızı hafifleterek kendimizi rahatlamış hissederiz. “açıklamasını yapar.

Yeni ve olumlu hedefler oluşturma

Lider, grup üyelerinin incinme ile baş etmelerinde öğrendikleri affetme becerisinin bundan sonrasında da ne işe yarayabileceği konusunda düşüncelerini almak için şu soruyu sorar.

Affetme becerisi geliştirme sürecinde edindiğiniz bilgi ve tecrübeleri düşündüğünüzde, bundan sonraki yaşantınızda nasıl kullanabilirsiniz?

Oturumu Sonlandırma

Lider, bugünkü oturumu üyelerin özetlemesini ister. Bunun için “Bugünkü oturumu kim özetlemek ister?” sorusunu sorar. Daha sonra her bir üyeye paylaşımlarından dolayı olumlu geribildirim verir.

Lider, üyelerin bugünkü oturumla ilgili kazanımlarını değerlendirmeleri için “Bugünkü oturumda kendinizle ilgili neleri farkettiliniz? Neler öğrendiniz?” sorularını sorar. Gönüllü üyelerden başlayarak herkesin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir.

Oturum sonlandırılmadan önce grup üyelerine sormak veya söylemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Ardından bir sonraki oturumun içeriğinden bahseder. Grup üyelerine gizlilik kuralı hatırlatılır, diğer oturumun tarihi ve saati ifade edilir. Üyelerden oturum değerlendirme formunun doldurulması istenerek, oturum sonlandırılır.

18. OTURUM

Hedef

Affettiğini yazılı ve sözlü beyan etme, affetme becerisi geliştirme programı çerçevesinde edindiği bilgi ve tecrübeleri fark etme, grup sürecinde bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri ifade etme ve gruptan olumlu duygularla ayrılma.

Hedef Davranışlar

Üyeler;

1. Affettiğini yazılı ve sözlü beyan eder.
2. Affetme eğilimini geliştirme programı çerçevesinde edindiği bilgi ve tecrübeleri grup sürecinden sonra nasıl kullanabileceğini değerlendirir.
3. Kişisel amaçlara ulaşp ulaşamadığını değerlendirme ve diğer kazanımları paylaşma.
4. Grup sürecinde bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri ifade eder.
5. Vedalaşma ve gruptan olumlu duygularla ayrılır.

Materyaller

Yaka kartları, kalem, renkli A4 kağıt, silgi, oturum değerlendirme formu, sürece ilişkin kazanımların değerlendirilmesi formu

Süre

40-45 dakika

Süreç

Lider, oturumu açmak için üyelerin bu hafta kendilerini nasıl hissettiklerini sorar. Bir önceki oturumdan bu yana neler yaşadıkları/ yaptıkları konusunda paylaşımda bulunmalarını sağlar. Gönüllü üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Daha

sonra önceki oturum gözden geçirilir. Grup üeleriyle oturum özeti yapılır. Grup lideri bugünkü oturumun hedeflerinden bahseder.

Affettiğini sözlü ve yazılı beyan etme.

Lider, grup üyelerinin inciten kişiyi affettiğini beyan eden bir mektup yazmalarını ister. Her grup üyesine farklı renklerde mektup kağıtlarından istediklerini almaları ve yazmaları söylenir. Yeterli süre verildikten sonra gönüllü üyelerden başlayarak üyelerin affettiğini sözlü olarak da grupla paylaşmaları istenir.

Affetme eğilimini geliştirme programı çerçevesinde edindiği bilgi ve tecrübeleri grup sürecinden sonra nasıl kullanabileceğini değerlendirebilme. (Reçete-Yaşadığı olumsuz yaşantılardan edindiği tecrübeleri fark etme)

Lider, grup üyelerinin grup sürecinde elde ettikleri deneyimleri fark etmeleri için hayal kurma çalışması yapar. Grup üyelerinden arkalarına yaslanmalarını, gözlerini kapatmalarını ve söylediklerini hayal etmelerini ister. Lider, “Şu anda sizi rahatsız eden geçmişin kancalarından kurtuldunuz. Kendiniz için/kendi mutluluğunuz için iz bırakan yaşantılarınızı ve affedemediğiniz kişi/kişileri eskisi kadar sıklıkta düşünmeyi bıraktınız. Ve en önemlisi de bunlar aklınıza tekrar geldiğinde ne yapacağınızı biliyorsunuz. Artık bir reçeteniz var. Şimdi herkes reçetesinde yazanları zihninde canlandırsın. Kendinizi hazır hissettiğiniz anda gözlerinizi açabilirsiniz.” şeklinde açıklama yapar.

Canlandırma sırasında neler hissettiniz?

Reçetenize baktığınızda neler gördünüz? Ne yazıyordu?

Bireyin kendisinin de affetmeye ihtiyacı olduğunu fark etme.

Lider, üyelerin geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark edebilmesi için “Şimdi arkanıza yaslanın ve bundan önceki yaşantılarınızı bir film şeridi gibi gözünüzün önünden geçirmenizi istiyorum. “ der ve aşağıdaki soruları sorar.

Bunlar arasında sizin de başkalarını incitmiş, kırmış veya hayal kırıklığına uğratmış olabileceğiniz yaşantılarınız var mı? / Sizi sonrasında affeden bir arkadaşınızı, anne-babanızı ya da tanıdığınızı hiç incittiniz mi ya da kırdınız mı?

Geçmişteki bu yaşantılarınızda başkalarının sizi affetmesine ihtiyaç duydunuz mu?

Affedildiğinizde neler hissettiğiniz?

Affedilmediğiniz zaman bu durum sizin için ne ifade etti?

Lider, paylaşımlardan sonra “Hatanız hakkında bir düşünün. Sonra, affedildiğinizde neler hissettiğinizi uzun süre ciddi şekilde düşündüğünüzde, özverili olmaya gönüllü olacak ve sizi incitenlere affetme hediyeinizi vereceksiniz.” paylaşır.

Affetme eğilimini geliştirme programı çerçevesinde kazandığı becerileri ve bu becerileri grup sürecinden sonra nasıl kullanabileceğini değerlendirebilme.

Affetme becerisi geliştirme sürecinde edindiğiniz bilgi ve tecrübeleri düşündüğünüzde, bundan sonraki yaşantınızda nasıl kullanabilirsiniz?

Bu grup yaşantısını ve kişisel amaçlara ulaşıp ulaşamadığını değerlendirebilme.

Lider, 1. oturumda affetme becerisi geliştirme programı kapsamında grup üyelerinin grup yaşantısının sonunda kendilerinde olmasını istedikleri duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimleri yazdıklarını hatırlatır.

Şimdi bu kişisel amaçlarınızı düşündüğünüzde veya yazılı formlar dağıtılır. Değerlendirdiğinizde kendinizde değiştirmek istediğiniz özellikler konusunda neler söylersiniz? Bunlar dışında da değişimler oldu? Neler?

Grup sürecinde bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri paylaşma.

Lider, 18 oturumluk affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının son oturumda grup üyelerinin süreçle ilgili söylemek istedikleri duygu ve düşüncelerini paylaşmaları amacıyla “Grup sürecini yaşamak sizin ne anlam ifade ediyor? Ne düşünüyorsunuz, ne hissediyorsunuz?”

Gruptan olumlu duygularla ayrılma.

Lider, grup sürecini sonlandırırken üyelerin olumlu duygularla gruptan ayrılması için “sevgi bombardımanı” etkinliğini uygular. Lider, etkinlikle ilgili “Ortaya bir sandalye konur, sandalyeye oturan üye diğer grup üyelerini görebilecek şekilde oturur. Diğer üyeler, ortadaki üyenin olumlu yanlarını, “Fakat, ama, lakin” gibi sözcükler kullanmadan ifade ederler. Ortadaki üye konuşmaz. Herkes konuştuğundan sonra teşekkür ederek o üye yerine oturur “ve lider oturan üyelere aşağıdaki soruları sorar ve konuşmayan üyelere de geribildirim alınır. (Voltan- Acar, 2007) açıklamasını yapar.

Ortada otururken neler düşündünüz?

Grup üyelerinden geribildirim alınırken neler hissettiniz?

Grup lideri ve üyeler vedalaşır.

Üyelere affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programını değerlendirmeleri için Sürece İlişkin Kazanımların Değerlendirilmesi Formudağtır ve görüşleri alınır.

EK-2. Grup Kuralları ve Sözleşme

Bu psikoeğitim programında aşağıdaki kurallara uyacağıma söz veriyorum.

İsim-Soyad

Tarih-İmza

- 1. Gizlilik:** Grup içerisinde katılımcıların paylaştığı yaşantıları grup dışındaki kişilere anlatmayacağım.
- 2. Paylaşım:** Kendi yaşantılarımı içtenlikle grupta paylaşacağım.
- 3. Zamanında Katılım:** Oturumlara zamanında başlamaya özen göstereceğim.
- 4. Devamlı Katılım:** Her hafta düzenli olarak katılacağım ve özel durum nedeniyle oturuma gelemeyeceğim zaman bunu önceden bildireceğim.
- 5. Uygulama Yapmak:** Grupta yapılan etkinliklere ve paylaşımlara katılacağım. Bu beceri eğitimi programı kapsamında verilen ev ödevlerini zamanında yapacağım.
- 6. Cep Telefonunu Kapatmak:** Oturumlara başlamadan önce varsa telefonumu kapatacağım veya sessize alacağım.
- 7. Eleştirmeme, ayıplamama:** Grup üyelerinin paylaşımlarına yönelik aşağılama, eleştirme ve alay etme gibi olumsuz davranışlarda bulunmayacağım.
- 8. Saygı Gösterme:** Oturumlar sırasında grup üyelerinin kişiliğine zarar verici hitaplarda bulunmayacağım. Katılımcıların kişisel değerlerine ve düşüncelerine saygı göstereceğim. Grup üyeleri konuşurken onların sözünü kesmeyeceğim.
- 9. Özel paylaşımlarda isim paylaşmama:** Ortak sosyal ortamlardaki(okul, sınıf, arkadaş ortamı vs.) yaşantıları paylaşırken diğer kişilerin isimlerini söylemeden genel ifadeler kullanacağım (Kulaksızoğlu, 2014)

EK-3. Affetme Becerisini Geliştirmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programı İçeriği

Psiko-eğitim Programının Amacı

Olumsuz yaşantılar sonucunda enerjimizi tüketen öfke, nefret, kızgınlık vs. duygular yaşamdan zevk almamızı ve “an”a odaklanmamızı engellemektedir. Birey, olumsuz yaşantıların etkisinden kurtulmak veya acı veren olayların duygusal yüklerini hafifletmek için affetme becerisini geliştirmeye ihtiyaç duyabilir. Affetmek, inciten durum, olay veya kişilere karşı öfke, kızgınlık, düşmanlık, nefret gibi olumsuz duygularla baş etmede kullanabilecek önemli bir baş etme sürecidir. Bu süreç, düşünce-duygu-davranışta olumsuzdan olumluya doğru ilerleyen bir müdahale programıdır. Bu nedenle, birey, hatalı kişiyi affettiğinde, affetmemeden kaynaklanan ve kendisine zarar veren öfke, nefret, öç alma, dargınlık gibi olumsuz duyguların etkisini azaltabilir veya bunlardan vazgeçebilir. Böylece fiziksel ve ruh sağlığını korumuş olur. Ayrıca affedilen kişilere karşı öfkenin yerini hoşgörü ve merhamet duygusu almaya başlar. Bu nedenle Affetme becerisini geliştirmek, bireylerin yaşadıkları sorunları çözebilmeleri ve acı veren yaşantıları sonucunda hissettikleri olumsuz duygularla başa çıkabilmeleri konusunda yeni bir bakış açısı getirmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu nedenle affetme önemli bir baş etme stratejisidir.

Psiko-eğitim Programının Özellikleri

- 1.Program toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 90 dakika sürecektir.
- 2.Programın içeriğinde, etkileşime dayalı egzersizler ile bilgilendirmeler yer almaktadır. Bu egzersizler sözel bilgi aktarımına dayalı didaktik (öğretici) çalışmalar olabileceği gibi, eğlendirici ve öğretici nitelikteki çeşitli aktiviteler ve egzersizler içermektedir.
- 3.Affetme becerisi geliştirme psikoeğitim programı bir öğrenme sürecidir. Öğrenmenin en temel ve belirgin yollarından birisi de, gözlem ve yaşantılarınızı paylaşmadan geçer. Bu bakımdan, konuşmanız, kendiniz hakkında bilgiler vermeniz, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanız hem kişisel gelişiminiz hem de diğer üyelerin gelişimi için yararlı olacaktır

EK-5. Duygularımızı Tanımak

Duygular	Bedeninizde Neler Olur?	Nasıl Davranırsınız?

EK-6. Duyguların Sağlıklı ve Sağlıksız İfadesi

Duygular	Sağlıklı İfadesi	Sağlıksız İfadesi
Öfke		
Üzüntü		
Sevinç		
Hayal Kırıklığı		
Suçluluk		
Kaygı		

EK-7. Duyguların İşlevleri

(Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşma Oranının Artırılması Projesi Öğrenci Destek Programı'dan uyarlanmıştır)

Duygu	Bu duygu olmasaydı ne olurdu?	Bu duyguyu aşırı yaşarsak ne olur?
Üzüntü		
Kızgınlık/Öfke		
Sevinç		
Korku		
Kaygı		
Pişmanlık		
Suçluluk		
Merhamet		
Hayal kırıklığı		
Umut		
Gurur		

EK-8. Beş Yolu Tanımak

Aşağıdakilerin tetikleyici mi, duygu mu, düşünce mi, davranış mı ya da fiziksel tepki mi olduğunu yazınız.

Ne yaparsam yapayım doğru olmuyor	
Rahatsız olmak	
Bir sınavda başarısız olmak	
Kimse beni sevmiyor	
Öfke	
Diğerlerini suçlamak	
Utanmak	
Bahse girerim diğer çocuklar sınavda daha iyidir	
Hızlı kalp atışları	
Yumruğunu sıkmak	
Kimin umurunda?	
Anne-babanın boşanması	
Trafikte saplanıp kalmak	
Kaygı	
Yeni bir şehre taşınma	
Terlemek	
Dalga geçilmesi	
Her zaman bağırlan benimdir	

Okulu asmak	
Üzüntü	
Odasında bir şeyleri fırlatmak	
Arkadaşlarından uzaklaşmak	
Nefes alırken güçlük çekmek	
Buna daha fazla katlanamam	
Hiçbir şey değişmeyecek	
Yalnızlık	
Ağlamak	
Baş ağrıları	
Ben gerçekten değişmem	

(Langelier, 2006/2009)

EK-9. Düşünceler

Olay Affedemediğim Olay/durum/kişi Ne? Ne oldu?	Affetme Yoğunluğu Bu termometreyi kullanarak olayı/ durumu/ kişiyi ne kadar affettiğini belirle.
	<p>10 Çok</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>7 Oldukça</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>4 Az</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1 Çok Az</p>

EK-10. Duygular

Duygular Ne Hissediyorsunuz?	Duygunun Yoğunluğu Bu duygu termometresini kullanarak duygunun ne kadar güçlü olduğunu/yoğunluğunu belirle.
	<p style="text-align: center;">10 Çok</p> <p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">7 Oldukça</p> <p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">4 Az</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">1 Çok Az</p>

EK-11. Neden Affedemiyorum?

1. Unutamadığın ve seni rahatsız eden olumsuz yaşantılarını neden affedemediğini hiç düşündün mü?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Peki, neden affedemiyorsun?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EK-12. Affetmenin Avantajları ve Dezavantajları Listesi



Olumlular



Olumsuzlar

“Okul Ortamlarındaki Ergenler için Bilişsel Terapi” kitabından uyarlanmıştır.

EK-13. Affetmenin Sorumluluğunu Alma Beyanı

Affetmeye Karar Verme Beyanı

Beni inciten kişi ve olaylara karşı öfke, dargınlık, intikam gibi olumsuz duygularımdan vazgeçiyorum. Bu duyguların beni ele geçirmesine izin vermeyeceğim. Affetmemenin intikam, öç alma ve cezalandırma gibi sonuçlarına teslim olmayacağım. Bana acı veren ve uzun zamandır sırtımda taşıdığım duygusal yüklerimi hafifletmek istiyorum. Nefreti, öfkeyi, dargınlığı, kinin denetimini reddediyorum ve sevgi, merhamet, hoşgörünün denetimine geçmek istiyorum. Bu amaçla katıldığım affetme becerisini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programında beni inciten kişiyi affetme sorumluluğunu alırken aynı zamanda değişim ve gelişim için çaba göstereceğime söz veriyorum. Bu nedenle kendim için beni inciten kişiyi affetmeye karar verdim.

Adı-Soyadı

İmza

EK-14. Düşünce Hataları / Bilişsel Hatalar

- 1. Kişiselleştirme:** Birey kendisiyle ilgisi olmayan veya çok az ilgisi olan kötü şeyler için kendisini suçlamasıdır. Örneğin çocuğu kötü not alan annenin “ben kötü anneyim” sonucuna ulaşması, konuşmayan bir arkadaşı olduğunda “Bana kızdığı için susuyor”; sosyal kaygısı olan birinin “Benim yaptığım harekete gülüyorlar” şeklinde düşünmesi bu düşünce hatasına örnek verilebilir.
- 2. Aşırı Genelleme:** Bir durum hakkında tüm gerçekleri elde etmeden veya yeterli kanıtları olmadan sonuca atlamadır. Örneğin üzerine aldığı bir işi yapamayan kişinin “hiçbir işi beceremedim”, eşi tarafından terk edilen birinin “Benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek”, annesi tarafından azarlanan birinin “annem bana her zaman kötü davranır” sonucuna varması aşırı genelleme düşünce hatasına örnek olarak verilebilir.
- 3. Keyfi Çıkarılma:** Bireyin yaşantılarından o sonucu destekleyen kanıtlar olmadan veya gerçekte tersine kanıtlar olmasına rağmen alakasız ya da tam tersi bir sonuç çıkarmasıdır. Örneğin arkadaşınızın olumlu ve destekleyici sözlerini ilgi yerine acıma belirtisi olarak görerek “bana acıdığı için ilgileniyor”; “benimle ilgilendiğinden değil, acıdığı için ilgileniyor” diye düşünmesi keyfi çıkarılma düşünce hatasına örnek olarak verilebilir.
- 4. Seçici Soyutlama-Zihinsel Filtreleme-Olumsuz Odaklanma:** Bireyin olayların iyi taraflarını görmek yerine kötü ya da tehlikeli yanlarını görmesidir.
- 5. Hep ya da hiç biçiminde düşünme (siyah beyaz veya ikili düşünme):** Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur, bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez. “Eğer mükemmel değilsem başarısızım”, “Beni eleştiriyorsa hiç sevmiyor demektir” diye düşünmek örnek verilebilir. Böyle düşünmek sorun çözümünü tıkar, felaketleştirmeye yol açar ve gereksiz sıkıntı ve çatışmaya neden olur.
- 6. Falcılık Yapma-Geleceği Okuma:** Bireyin gelecekte ne olacağını tahmin etmesi ki bu gelecekte muhtemelen her şeyin kötü veya olumsuz olacağını öngörmesidir. Konuşurken zaman zaman heyecanlanan birinin “heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim” diye düşünmesi örnek verilebilir. Felaketleştirme düşünce hatası ile çok benzerdir.
- 7. Facialaştırma-Felaketleştirme:** Birey olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak görür. Eğer birisi mükemmel değilse tam

bir başarısızlık örneği olduğunu düşünmek. Örneğin okuduğu bir konuyu anlamayan bir kişinin “bunu asla öğrenemeyeceğim”, kendini kötü hisseden birinin “çok kötüyüm, hiç düzelmeyeceğim” diye düşünmesi felaketleştirme düşünce hatalarına örnek olarak verilebilir.

- 8. Büyütme ve Küçültme:** Birey iyi yaptığı şeyleri küçümserken veya değersizleştirirken, hatalarını abartır. Örneğin “bu yazılıdan 70 aldım, çok kötü bir not (büyütme)”, “70’i herkes alabilir, bu bir başarı değil (küçümseme)”.
- 9. Meli-Mah İfadeleri-Yargılama:** Kişinin kendisinin, diğerlerinin nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları vardır. Kişi bu kuralların gerçekleşmemesi halinde olacak kötü sonuçları abartır. Bu, bir şeyi doğru yapmanın sadece bir tek doğru yolu olduğuna inanmaktır. Örneğin “hiç kimseye öfkelenmemeliyim”, “insanlar hata yapmamalıdır”. Kendimizle ilgili bu tarz düşüncenin getirdiği kurallara uymadığımızda suçluluk, başkaları uymayınca da öfke ve kırgınlık hissederiz.
- 10. Zihin Okuma:** Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimize ve onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerine inanmak veya bilmeleri gerektiğine inanmak. “Sormaya gerek yok, ne söyleyeceğini biliyorum”, selam verdiğiniz bir arkadaşınız sizi görmeyince “Benden hoşlanmıyor, beni adam yerine koymuyor” diye düşünmek örnek verilebilir.
- 11. Duyguları Gerçekmiş Gibi Kabul Etme:** Tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece öyle hissedildiği için (aslında inanıldığı için) her şeyin doğru olduğuna inanma. “Utanılacak bir korkak olduğumu hissediyorum”, “Korktuğuma göre tehlikeli bir durum var” örnek olarak verilebilir.
- 12. Etiketleme:** Daha uygun ve gerçeği kapsayabilecek değerlendirmeler yapmak yerine kişinin kendisine veya başkalarına genel etiketler yapıştırması ve bütün durumu bu nitelemenin ışığında değerlendirmesi. Bir işte başarısız olan birinin be bu işi beceremedim demek yerine “Beceriksiz biriyim”, bir konuda gerçeği tam söylemeyen biriyle ilgili “O yalancı” diye düşünmek bu düşünce hatasına örnek verilebilir.
- 13. Adil Olma Yanılgısı:** Birey, tercih ve isteklerini “adil dünya” düşüncesi kapsamında değerlendirir ve adalet yaptırımlarına dönüştürür. “Yapılan saygısızlığı hak etmiyorum”, “Ben ona kötü söz söylemezken onun bana hakaret etmesi haksızlık” bu düşünce tarzına örnek verilebilir.

- 14. Kontrol Yanılgısı:** “Ya çevre kişiyi kontrol ediyor ya da kişi çevreyi” yanılgılarında birinde ısrar edilir. Çevre kişiyi kontrol eder inanışına göre, başarılı veya başarısız; sevilen ya da sevilmeyen; iyi ya da kötü; becerikli veya beceriksiz yapan çevredir. Kişi çevrenin gücü karşısında acizdir. Çevreyi kontrol eden kişi, tüm dünyayı omuzlarında taşır ve herkes muhtaç ve bağımlıdır. Kişi, kendisini, arkadaşlarının, ailesinin ve birçok kişinin mutluluğundan, acılarından, zevklerinden, şikayetlerinden, kaygılarından, yalnızlıklarından sorumlu tutar. Örneğin “Ona katlanmam”, “Kilo vermem” temelde yapılabilir ama yapamayacağına kendimizi inandırdığımız düşüncelerdir.
- 15. Değişme Yanılgısı:** Kişi, kendi istekleri doğrultusunda başkalarının değişmesi gerektiğine inanır. “Bana karşı dürüst olsaydı, onunla arkadaşlığımı bitirmezdim.”
- 16. Doğru Olma:** Kişi kendi duygu, düşünce ve davranışlarının başkalarınınkinden daha doğru olduğuna inanır. “Bildiğim kanaatindeyim, o halde biliyorum.” “Benim görüşüm sadece bir görüş değil, aynı zamanda bir gerçektir.” , “saçmalama, söylediğin çok gülünç” örnek olarak verilebilir.
- 17. Fedakarlık Seferberliği:** Kişi, başkalarına kendi doğrularını kabul ettirerek mutluluğu garantilemek yerine; başkalarının saptamış olduğu doğrular için, onların istekleri doğrultusunda yaşaması gerektiğine, ama eninde sonunda bu seferberliğin ona mutluluk getireceğine inanır. bu düşünce tarzına sahip kişiler, hiç kimsenin değerini anlamadığından yakınır, başkalarını nankörlükle suçlar. “O kadar çok emek ettim, nankör, beni terk etti”
- 18. Tekrar:** Eğer bir kere olmuşsa, bunun her zaman bu şekilde tekrarlanacağını düşünme. Aşırı genelleme ve geleceği okuma ile benzer bir düşünme özelliğidir.
- 19. Suçlama:** Bu düşünce tarzı, kişinin kendisini veya başkalarını suçlama olmak üzere iki yönde olabilir. Suçlayacak birinin olması rahat hissetmesine neden olur. Yaşadığı zorluklara dayanamayan kişinin “ailesinin yalnız bırakmasına” , konuşurken sesi titreyen birinin “salaklığına”, bir arkadaşı onu aramıyorsa “itici olmasına” fatura çıkarmasıdır (Türkçapar, 2015).

EK-15. Egzersiz

1. Ayşe'den sonra hiçbir kızıl saçlı kadına güvenmem. ()FİLTRELEME
2. Daha açık sözlü olabilseydin,
DÜŞÜNCE ()KUTUPLAŞMIŞ
daha mutlu bir evliliğimiz olurdu.
3. Bu çocuklar için saçımı süpürge ettim,
bak karşılığında ne gördüm. ()AŞIRI GENELLEME
4. Ya benden yanasın, ya da değil. ()ZİHİN OKUMA
5. Dün akşamki yemekte salatanın
sirkeli oluşu her şeyi berbat etti. ()FACİALAŞTIRMA
6. Bakışlarından beni sevmediğini
hemen anladım. ()KONTROL YANILGISI
7. Sistemle kesinlikle baş
edemezsin. ()ADİL OLMA YANILGISI
8. Maddi zorluklarımızın tek
sorumlusu sensin. ()SUÇLAMA
9. İlk gördüğüm anda beş para etmez
birisi olduğunu anlamıştım. ()-MELİ -MALI'LAMA
10. Siz dışarı çıkıp eğlenirken benim
evde kalmam haksızlık. ()ZİHİN OKUMA
11. Hep gülücükler dağıtıyor; ama
beni sevmediğinden eminim. ()DEĞİŞME YANILGISI
12. Senin ne düşündüğün beni ilgilendirmez
aynı şeyi gene yaparım. ()ETİKETLEME
13. İki haftadır görmememiz
ne kadar feci! ()DOĞRU OLMA
14. İnsanlara kesinlikle özel
soru sorulmamalıdır.
(Özer, 2015) ()FEDAKARLIK
SEFERBERLİĞİ

EK-16. Düşünce Kaydı

Gün ve saat	Olay	Düşünceler	Duygular	Hatalar	Sonuç
	Ne, nerede, ne zaman ve kim?	<ul style="list-style-type: none">➤ Olumsuz düşüncelerin nelerdi?➤ Her birine ne kadar inanıyorsun?	<ul style="list-style-type: none">➤ Neler hissettin?➤ Yoğunluğu ne kadar?	<ul style="list-style-type: none">➤ Düşünce hatalarım nelerdi?➤ Otomatik düşüncelere bir yanıt oluşturmak için alttaki soruları kullanın.➤ Her yanıtı ne kadar inanıyorsun?	<ul style="list-style-type: none">➤ Şimdi ilk düşüncelerine ne kadar inanıyorsun?➤ Şu anki duyguların neler? Duygu yoğunluğun ne kadar?➤ Ne yapacaksın veya ne yaptın?

(Beck, 2011/2014)

Düşünce Hataları

Kişiselleştirme

Aşırı genelleme

Keyfi Çıkarsama

Seçici Soyutlama-Olumsuzza Odaklanma

Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme

Falcılık-Geleceği Okuma

Facialaştırma-Felaketleştirme

Büyütme ve Küçültme

Meli-Malı İfadeleri-Yargılama

Zihin Okuma

Duyguları Gerçekmiş Gibi Kabul Etme

Etiketleme

Adil Olma Yanılgısı

Kontrol Yanılgısı

Değişme Yanılgısı

Doğru Olma

Fedakarlık Seferberliği

Tekrar

Suçlama

Sorular alternatif bir yanıt oluşturmanızı sağlar:

1. Otomatik dūřuncenin doęru olduęunun kanıtı nedir? Doęru olmadıęının? Peki hangi dūřünce doęru olabilir?
2. Bu dūřünce yararlı mı? Peki hangi dūřünce yararlı olabilir?
3. Alternatif bir açıklama var mı? Ne olduğunun başka bir açıklaması olabilir mi?
4. En kötüsü ne olabilirdi? En gerçekeçi sonuç nedir?
5. Otomatik dūřünceye inanmanın etkisi nedir? Avantaj ve dezavantajları?
6. Bununla ilgili ne yapmalıyım?
7. Arkadařların bu dūřünceyi karřısında ne söylerlerdi?
8. Eęer arkadařın bu durumda olsaydı ve böyle dūřünseydi, O'na ne söylerdin?
(Creed, Reisweber ve Beck, 2011/2014)

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

1. Bugünkü affetme becerisi eğitimi oturumunda neler öğrendiğini düşünüyorsun?
2. Bugünkü oturumda kendinle ilgili neleri fark ettin?
3. Bugünkü oturumda diğer grup üyelerinin paylaşımlarında neleri fark ettin?
Paylaşımların sana ne gibi katkısı oldu? Neler kazandın?

SÜRECE İLİŞKİN KAZANIMLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ FORMU

Adı-Soyadı:

Tarih:

Affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim grup oturumlarının bitmesiyle beraber, oturumlardan elde ettiğiniz kazanımlara yönelik aşağıda bazı sorular sorulmuştur. Sizden istenen soruları ayrıntılı olarak cevaplandırmanızdır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

	Evet	Hayır	Kararsızım
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubu duygusal olarak daha olumlu duygular yaşamamı sağladı.			
Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubunda kişisel yaşantılarımı ifade edebildim.			
Affetme becerisi geliřtirmeye yönelik eđitim, beni inciten, haksızlıđa uđradıđımı ve hata yapıldıđını dűřündűđüm yařantılarımı affetmemde yol gűsterici oldu.			
Arkadařlarıma affetme becerisi geliřtirmeye yönelik eđitim grubuna katılmaları yönűnde tavsiyelerde bulunacađım.			

Affetme becerisi geliştirmeye yönelik eğitim grubu oturumlarına katılmanız sonucunda grup sürecinde öğrendiklerinizden hangilerini gerçek yaşama aktarabildiğinizi veya kullanabildiğinizi söyleyebilirsiniz? Ayrıntılı açıklar mısınız?

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

Adı ve Soyadı: Kafiye ERTÜRK

E-posta adresi: kfyeki.01@hotmail.com

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans: Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2004-2008

GÖREVLER:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Rehber Öğretmen	Gaziantep, Şahinbey, Barak İlköğretim Okulu	2009-2010
Rehber Öğretmen	Van, Gevaş, Akdamar Lisesi	2010-2012
Rehberlik	İstanbul, Pendik, Yıldırım Beyazıt Ortaokulu	2012-2018
Rehberlik	Adana, Çukurova, Emine Nabi Menemencioğlu Anaokulu	2018-Devam Ediyor

ESERLER:

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Akın, A., Demirci, İ., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2016). Özerk işlevsellik indeksinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(22), 327-336. Erişim Adresi: http://www.ijoess.com/Makaleler/1416682018_18.%20327-336ibrahim%20demirci.pdf

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan bildiriler:

Akın, A., Demirci, İ., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2015). Özerk işlevsellik indeksinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *VII. Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Kongresi*, Nevşehir, Mayıs, 8-10. Erişim Adresi: <https://dosyalar.nevsehir.edu.tr/f0f82820ae994b925fd68637dbe013a3/vii.-uluslararası-sosyal-bilimler-egt.-kng-baski.pdf>

C. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Akın, A., Özen, Y., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2016). Öğrenci öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun ergenler üzerinde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 607-614. Erişim Adresi: http://www.sobider.com/Makaleler/1695175034_201%20Yasemin%20OZEN.pdf