

**T.C  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**GERÇEKLİK TERAPİSİ YÖNELİMLİ DİNİ BAŞA  
ÇIKMA PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME  
ESNEKLİĞİ, EMPATİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Ahmet Canan KARAKAŞ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe Ve Din Bilimleri**

**Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa KOÇ**

**EKİM 2014**

T.C  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**GERÇEKLIK TERAPİSİ YÖNELİMLİ DİNİ BAŞA  
ÇIKMA PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ AFFETME  
ESNEKLİĞİ, EMPATİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
ÜZERİNE ETKİLERİ**

**DOKTORA TEZİ**

Ahmet Canan KARAKAŞ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

“Bu tez 28.10/2014 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Recep KAYNAKCAN		R. Kaynakcan
Prof. Dr. Abdülvahit MAMOĞLU		A. Mamoglu
Doc. Dr. Mustafa KOÇ		M. Koc
Yrd. Doc. Dr. Naci KULA		N. Kula
Yrd. Doc. Dr. Mehmet AYTA		M. Ayta

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Ahmet Canan KARAKAŞ**

## **ÖNSÖZ**

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Doç. Dr. Mustafa Koç'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Prof. Dr. Recep Kaymakcan, Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kaya ve Yrd. Doç. Dr. Naci Kula desteklerini ve katkılarını esirgememiştir. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve süreç içerisinde yardımlarını esirgemeyen SAÜ Eğitim Fakültesi PDR Bölümü Arş. Gör. T. Seda Çolak'a teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim eşime ve aileme şükranlarımı sunarım.

**Ahmet Canan KARAKAŞ**

**14/10/2014**

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiii</b>
<b>GİRİŞ.</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Tanımlar: .....	7
1.1.1. Dini Başa Çıkma: .....	8
1.1.2. İslam Dininin Temel Kaynaklarında Dini Başa Çıkma Motifleri.....	12
1.1.3. İlgili Literatür: .....	17
1.1.4. Affetme: .....	19
1.1.4.1. Affetme Kavramının Tanımlanması.....	19
1.1.4.2. Affetmeme Kavramı .....	20
1.1.4.3. Affetme özellikleri.....	21
1.1.4.4. Affetme süreci .....	23
1.1.4.5. Affetme unsurları.....	24
1.1.4.6. Affetmenin işlevi .....	25
1.1.4.7. Affetmenin Fiziksel etkileri.....	26
1.1.4.8. Affetme ve kuramlarla ilişkisi .....	27
1.1.4.9. Affetme kimin için yapılır .....	28
1.1.4.10. Affetmeyle karıştırılan kavramlar .....	28
1.1.4.11. Affetme terapisi .....	31
1.1.4.12. Affetme modelleri.....	33
1.1.4.13. Affetmenin Dini Perspektifi: .....	36
1.1.4.14. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar: .....	39
1.1.5. Empati .....	40
1.1.5.1. Empati ve Sempatı.....	42

1.1.5.2. Empati ve Sezgi .....	43
1.1.5.3. Empati ve Özdeşleme .....	43
1.1.5.4. Empatik Becerinin Gelişmesi .....	43
1.1.5.5. Empatinin Dini Perspektifi: .....	44
1.1.5.6. Alanla İlgili Çalışmalar: .....	49
1.1.6. Stres: .....	52
1.1.6.1. Stresle Başa Çıkma .....	53
1.1.6.2. Stres kuramları.....	54
1.6.3. Stres ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki .....	55
1.1.6.4. Stresin Dini Perspektifi.....	57
1.1.6.5. Alanda Yapılan Çalışmalar:.....	61
1.1.7. Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin Genel Çerçevesi .....	62
1.1.7.1. Terapistin işlevi ve danışanla ilişkisi.....	66
1.1.7.2. Temel İhtiyaçlar.....	67
1.1.7.3. Danışmanın danışma sürecindeki özellikleri şunlardır.....	69
1.1.7.4. Gerçeklik Terapisinde Kullanılan Teknikler .....	70
1.1.7.5. Terapötik Süreç.....	72
1.1.7.6. Gerçeklik Terapisine Yöneltilen Eleştiri Ve Sınırlılıklar .....	77
1.1.7.7. Alanda Yapılan Çalışmalar.....	78

## **BÖLÜM 2. YÖNTEM..... 81**

2.1. Araştırma Modeli .....	81
2.2. İşlem.....	82
2.2.1. Grup Psiko-eğitim Programın Belirlenmesi ve Yazılması.....	82
2.2.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği .....	83
2.2.3. Affetme Esnekliği Ölçeği .....	83
2.2.4. Affetme Modeli.....	83
2.2.5. Temel Empati Ölçeği: .....	84
2.2.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri.....	84
2.2.7. Verilerin toplanması.....	85
2.2.8. Örneklemin belirlenmesi.....	86
2.2.9. Grupla Psiko-eğitim Programı Uygulaması.....	87

2.2.10. İzleme.....	88
2.2.11. Verilerin Analizi .....	88
2.3.1. Çalışma Grubu: .....	89
2.3.2. Veri Toplama Aracı .....	89
2.3.3. Verilerin Toplanması .....	89
<b>BÖLÜM 3. BULGULAR .....</b>	<b>90</b>
3.1. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati Ön Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.....	90
3.2. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati İle İlgili Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.....	97
3.3. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati İzleme Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular. .	103
3.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati Alt Boyutlarının Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmalarına İlişkin Bulgular .....	109
<b>BÖLÜM 4. TATIŞMA ve SONUÇ .....</b>	<b>172</b>
4.1. Öneriler .....	183
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>189</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>210</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>263</b>

## KISALTMALAR

**AEÖ** : Affetme Esnekliği Ölçeği

**SBTEÖ** : Stresle Baş Etme Ölçeği

**DBÇÖ** : Dini Başa Çıkma Ölçeği

**Vb.** : Ve benzeri



## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Modeli Tablosu .....	81
<b>Tablo 2:</b> Veri Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri .....	88
<b>Tablo 3:</b> Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	90
<b>Tablo 4:</b> Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	92
<b>Tablo 5:</b> Deney ve Kontrol Grupları Dini Baş Etme Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	94
<b>Tablo 6:</b> Deney ve Kontrol Grupları Empati Ön Test Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	96
<b>Tablo 7:</b> Deney ve Kontrol Grupları affetme Esnekliği Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	97
<b>Tablo 8:</b> Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	98
<b>Tablo 9:</b> Deney ve Kontrol Grupları Dini Başa Çıkma Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	100
<b>Tablo 10:</b> Deney ve Kontrol Grupları Empati Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	102
<b>Tablo 11:</b> Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	103
<b>Tablo 12:</b> Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	104
<b>Tablo 13:</b> Deney ve Kontrol Grupları Dini Başa Çıkma İzlem Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	106
<b>Tablo 14:</b> Deney ve Kontrol Grupları Empati İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri .....	108

<b>Tablo 15:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği Tanıma alt Boyutu Öntest-Sontest ve İzleme Tesri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	109
<b>Tablo 16:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Uygulamasının Affetme Esnekliği Ölçeği Tanıma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	110
<b>Tablo 17:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	112
<b>Tablo 18:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği Ölçeği İçselleştirme Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	113
<b>Tablo 19:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	115
<b>Tablo 20:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği Ölçeği Uygulama Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	116
<b>Tablo 21:</b> Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma .....	118
<b>Tablo 22:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dine Sığınma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları.....	120
<b>Tablo 23:</b> Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama .....	122
<b>Tablo 24:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dış Yardım Arama Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları.....	123
<b>Tablo 25:</b> Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama.....	126

<b>Tablo 26:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Aktif Planlama Öntest, Sontest ve İzlemem ANOVA Sonuçları.....	127
<b>Tablo 27:</b> Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal Eylemsel .....	129
<b>Tablo 28:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçma Duygusal Eylemsel Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	131
<b>Tablo 29:</b> Stresle Başa Çıkma Biyo-Kimyasal.....	133
<b>Tablo 30:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Sini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçma Biyo-kimyasal Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	134
<b>Tablo 31:</b> Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma .....	137
<b>Tablo 32:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Bilişsel Yeniden Yapılandırma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	138
<b>Tablo 33:</b> Dini Başa Çıkma Manevi Temelli .....	140
<b>Tablo 34:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Manevi Temelli Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları.....	141
<b>Tablo 35:</b> Dini Başa Çıkma İyi Amellerde Bulunma.....	144
<b>Tablo 36:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler Ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği İyi Amellerde Bulunma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları.....	145

<b>Tablo 37:</b> Dini Başa Çıkma Dini Destek.....	147
<b>Tablo 38:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Destek Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	148
<b>Tablo 39:</b> Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma .....	151
<b>Tablo 40:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Yalvarma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	152
<b>Tablo 41:</b> Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma .....	154
<b>Tablo 42:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Kaçınma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	156
<b>Tablo 43:</b> Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik.....	158
<b>Tablo 44:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Memnuniyetsizlik Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları.....	160
<b>Tablo 45:</b> Empati Duygusal .....	162
<b>Tablo 46:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Duygusal Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	163
<b>Tablo 47:</b> Empati Bilişsel.....	165
<b>Tablo 48:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Bilişsel Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	166

<b>Tablo 49:</b> Empati Toplam .....	168
<b>Tablo 50:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Toplam Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	169

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ..... 111
- Şekil 2:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği ..... 114
- Şekil 3:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği ..... 117
- Şekil 4:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği..... 121
- Şekil 5:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ..... 125
- Şekil 6:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği . 128
- Şekil 7:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal-Eylemsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ..... 132
- Şekil 8:** Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Biyo-Kimyasal alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği ..... 136
- Şekil 9:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ..... 139
- Şekil 10:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Manevi Temelli Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ... 143
- Şekil 11:** Deney ve Kontrol Gruplarını Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma İyi Amellerde Bulunma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği ..... 146

<b>Şekil 12:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Destek Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği.....	150
<b>Şekil 13:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği .....	153
<b>Şekil 14:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği.....	157
<b>Şekil 15:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği .....	161
<b>Şekil 16:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Duygusal Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği.....	164
<b>Şekil 17:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Bilişsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği .....	167
<b>Şekil 18:</b> Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Toplam Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği.....	170

<b>Tezin Başlığı:</b> Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programının Affetme Esnekliği Kazandırma, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri	
<b>Tezin Yazarı:</b> A.Canan KARAKAŞ	<b>Danışman:</b> Doç.Dr. Mustafa KOÇ
<b>Kabul Tarihi:</b> 28/10/2014	<b>Sayfa Sayısı:</b> xiii (ön kısım) + 209 (tez) + 54(ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Felsefe ve Din Bilimleri	<b>Bilimdalı:</b> Din Psikolojisi
<p>Bu araştırmanın amacı Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programının “Affetme Esnekliği” Kazandırma, “Empati” ve “Stresle Baş Etme” üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmaktır.</p> <p>Araştırma bağımsız değişken (Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programı) ile bağımlı değişkenler (Dini Başa Çıkma, Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma puan düzeyleri düşük olan 10 deney grubu, 10 kontrol grubu üyesi ile gerçekleştirilmiştir.</p> <p>Araştırmada veriler Affetme Esnekliği Ölçeği, Din Başa Çıkma Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna on haftalık Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programı oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.</p> <p>Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre “Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-eğitim Programı” uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda, empati bilişsel, duyuşsal ve toplam boyutlarında ve stresle başa çıkmanın tüm alt boyutlarında etkili bulunmuştur. Bulgular literatürle ışığında tartışılmıştır.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Gerçeklik Terapisi, Dini Başa Çıkma, Empati, Affetme Esnekliği	



<b>Title of the Thesis:</b> The Effects of The Reality Therapy Oriented Religious Coping Psycho-Education Program on Gaining Forgiveness Flexibility, Empathy, and Coping with Stress	
<b>Author:</b> A.Canan KARAKAŞ	<b>Supervisor:</b> Assoc. Prof. Mustafa KOÇ
<b>Date:</b> 28/10/2014	<b>Nu. of pages:</b> xiii (pre text) + 209 ( main body ) 54(App.)
<b>Department:</b> Philosophy and Religious Studies	<b>Subfield:</b> Religious Pyschology
<p>The aim of this study is to investigate the effects of “Religious Coping with Group Psycho-education Programme Oriented of the Reality Therapy” on acquiring "Forgiveness Flexibility", "Empathy" and "Coping with Stress".</p> <p>The study is an experimental research which focuses on the cause-and-effect relationships between the religious oriented and coping with stress. The independent variable is the Reality Therapy-oriented group psycho-education program and the dependent variables are Religious Coping, Forgiveness Flexibility, Empathy and Coping with Stress. Research was conducted with pretest-posttest control group design. The research was conducted on 10 participants with low score as experimental group and 10 participants as a control group.</p> <p>In this study, the data collected by use of Forgiveness Flexibility Scale, Religion Coping Scale, Basic Empathy Scale and Stress Coping Inventory. While the experimental group received reality-oriented group therapy of psycho-educational programs for 10 weeks, the control group was received no treatment in that particular time. The efficiency of the process was tested by applying the same measurements tool on pre, post and observation phases of the experiment for both groups. The data analysis was carried out by utilising of the SPSS software program.</p> <p>The findings of the study indicate that the Reality Therapy Oriented Group Psycho-educational Program affects the forgiveness flexibility in gaining recognition, internalization and application, including all sub-dimensions; empathy, cognitive, affective and the total dimensions of coping with stress. The literature is discussed in the light of the findings.</p>	
<b>Keywords:</b> Reality Theraphy, Religious Copping, Empathy, Forgiveness Flexibility	

## GİRİŞ

Din insanın hayatında önemli bir olgudur. Yaratılışı icabı kendinden üstün bir varlığa sığınma ihtiyacı hissedebilir. Rum 30/33-34. *“İnsanlar bir darlığa uğrayınca Rablerine dönerek O’na yalvarırlar, sonra Allah katından onlara bir rahmet tattırınca içlerinden bir takımı kendilerine verdiklerimize nankörlük ederek Rablerine eş koşarlar. Safa sürün bakalım, yakında göreceksiniz.”* Ayeti bu durumu açıklamaktadır. Din insanoğlunun var oluşundan beri vardır. Dini başa çıkma yöntemleri de bireyler tarafından kontrol edemedikleri yaşam olayları esnasında kullanılmaktadır. Ülkemizde de dini başa çıkma tutumları etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Ağargün, ve diğ., 2005).

Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu, (2009) tarafından hazırlanan dindarlık raporunda belirtildiğine göre *“Sorun veya üzüntü dolu zamanlarda dini vecibeleri yerine getirdiğimde huzur bulurum”* ifadesine olumlu cevap %78 civarında olmuştur. Bu da toplumumuzun sıkıntılarıyla başa çıkmada dini güçlü bir referans kabul ediyor olarak değerlendirilebilir.

Bu verilerden sonra yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırmaları (McCullough M. , 1999; Zwingmann, ve diğ., 2008; Sağlam, 2005) değerlendirdiğimizde denilebilir ki, insanların ruh sağlığı tedavilerinde bireylerin inançları, dini prensip ve ritüeller psikolojik danışmanlık yöntemlerine entegre edilebilir. Bu durum ruh sağlığı tedavilerinde daha hızlı daha etkili sonuçlar almamızı sağlayabilir. Ancak tek başına dini telkinler etkili olamamaktadır. Alan uzmanları dini başa çıkma tutumları konusunda kendilerini geliştirmeli ve danışmanlık kuram ve tekniklerin içine bu tutumları doğru ve etkili şekilde yerleştirebilmelidir. Dinler hakkında temel dini bilgilere ve hikmetlere sahip olmalıdır (Ali, Liu, ve Humedian, 2004). Bu araştırma söz konusu gerekliliği dikkate alarak yapılmıştır.

Araştırma çalışılırken öncelikle psikolojik danışmanlık kuramları araştırılmış ve Gerçeklik Terapisi kuramının bu araştırmaya en uygun kuram olduğuna karar verilmiştir. Gerçeklik Terapisi yanında Affetme, Empati, Dini Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma kavramları araştırılmıştır.

Literatür tarama sonrasında hangi ölçeklerin kullanılacağı belirlenmiştir. Sakarya ili merkez ilçelerinde yaşayan gönüllü katılımcılara ölçeklerimiz uygulanmıştır. Ölçeklerin analiz sonuçlarına göre uzman desteğiyle Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-Eğitim modeli programı yazılmıştır.

Programın hazırlanmasından sonra bize başvuran katılımcılardan düşük puanlı olanları 5 kadın 5 erkek 10'ar kişilik gruplar halinde deney ve kontrol grupları oluşturuldu.

Program deney grubuna 10 oturum halinde ortalama 90 dk lık seanslarla uygulandıktan sonra ölçekler tekrar uygulandı. Sonuçlar SPSS programıyla analiz edildi. Üç aylık süreden sonra izleme sonuçları alındı ve bu sonuçlarda aynı programla analiz edildi.

Bulgular tablolar halinde hazırlanarak ilgili alan literatürü ışığında yorumlanıp tartışıldı.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı Gerçeklik Terapisi yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programı'nın "affetme esnekliği" kazandırma, "empati" ve "stresle baş etme" üzerinde etkili olup olmadığı test etmektir.

### **Problem Cümlesi**

Gerçeklik terapisi yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Baş Etme Üzerinde etkili midir?

### **Araştırma Denenceleri**

#### **Ana Denence:**

H<sub>1</sub> Gerçeklik Terapisi yönelimli dînî başa çıkma kazandırma amaçlı psiko-eğitim programı affetme esnekliği, stresle başa çıkma ve empati üzerinde etkilidir.

#### **Alt Denenceler:**

1. H<sub>1</sub> Gerçeklik Terapisi yönelimli dînî başa çıkma kazandırma amaçlı psiko-eğitim programı affetme esnekliği,
  - a- Tanıma
  - b- İçselleştirme
  - c- Uygulama boyutları üzerinde etkilidir.

2. H<sub>1</sub> Gerçeklik Terapisi yönelimli dînî başa çıkma kazandırma amaçlı psiko-eğitim programı stresle başa çıkma,
  - a- Dine sığınma
  - b- Dış yardım arama
  - c- Aktif planlama
  - d- Kaçma duygusal eylemsel
  - e- Kaçma biyo-kimyasal
  - f- Bilişsel yeniden yapılandırma boyutları üzerinde etkileridir.
3. H<sub>1</sub> Gerçeklik Terapisi yönelimli dînî başa çıkma kazandırma amaçlı psiko-eğitim programı dini başa çıkmada,
  - a- Manevi temelli başa çıkma
  - b- Dini destek
  - c- İyi amellerde bulunma
  - d- Dini yalvarma
  - e- Dini kaçınma
  - f- Dini memnuniyetsizlik boyutları üzerinde etkilidir.
4. H<sub>1</sub> Gerçeklik Terapisi yönelimli dînî başa çıkma kazandırma amaçlı psiko-eğitim programı empati kazanmada,
  - a- Bilişsel
  - b- Duyuşsal
  - c- Toplam boyutları üzerinde etkileridir.

### **Araştırmanın Önemi**

İnsanlar içinde buldukları güç koşulların gün gelip sona ereceğini ve birçok şeyin düzeleceğini umut edebildikleri sürece yaşamlarını sürdürmek için çaba gösterirler (Geçtan, 1984:151). Bu aynı zamanda insanların temel ihtiyaçlarını karşılama çabasıdır.

Bu çaba ilişkilerde sekteye uğradığında veya sonuçsuz kaldığında insan huzursuz olur (Glasser W., 2002:33).

Modernleşmenin de etkisiyle dindarlıktan uzaklaşan toplumumuzda din inanç boyutunda etkisini hala devam ettirmekle beraber hayata geçirilmesi noktasında zafiyete uğramıştır. Böylelikle dünyevileşme dünya sevgisi ahiretin önüne geçmiştir. Bu da manevi açıdan şu sıkıntıya yol açmıştır: İnsanın gücünün sınırlılığıyla tükenmez istekleri arasında bir çatışma ve gerginlik yaratmıştır. Bu da toplumu kaygılı ve stresli hale getirmiştir. Kaygılı ve stresli bireylerden oluşan toplumdaki insani ilişkilerde ahlaki ve dini değerler ötelenip kişisel hırs ve arzular öncelikli kabul edilince bozulmalar kaçınılmazdır. Toplumdaki boşanma oranlarının artması bir realitedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye'de 2004'te 91 bin 22 olan boşanan çift sayısı 10 yılda yaklaşık yüzde 38 artışla 2013'te 125 bin 305'e yükseldi. Evlilikler ise söz konusu dönemde azalan bir seyir izledi. 2004'te 615 bin 357 olan evlenen çift sayısı 2013'te 600 bin 138'e geriledi (Gümüş, 2014). Resmi kayıtlara geçen ölümlerle sonuçlanan intihar sayısı, 2012 yılında 3 225'tir. İntihar edenlerin %72'sini erkekler, %28'ini kadınlar oluşturmaktadır. 2012 yılında intihar eden kişilerin %53,1'inin intihar nedeni bilinmemekle beraber intihar eden kişilerin %17,3'ü "hastalık", %7,8'i "aile geçimsizliği", %7,6'sı "geçim zorluğu", %4'ü "hissi ilişki ve istediği ile evlenememe", %2,1'i "ticari başarısızlık" ve %0,6'sı ise "öğrenim başarısızlığı" nedeniyle intihar etmiştir. 2012 yılında intihar edenlerin %50'si "evli, %36,7'si "hiç evlenmemiş", %5,9'u ise "boşanmış" kişilerdir. İntihar edenlerin medeni durumu ve cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, erkeklerde en fazla "evli" olanların intihar ettiği görülürken, kadınlarda "evli" olanların yanında "hiç evlenmemiş" kadın intiharlarının da yüksek olduğu görülmektedir (<http://www.tuik.gov.tr/> 2013). Bu rakamlar bize kişilerin ne kadar çok sevgiye ve değer verilmeye ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

Artan intihar oranları için uzmanlar, kişilerin sosyal alandaki aktivitelerinin etkili olduğunu söylüyor. Genel şiddetin artması, ekonomik nedenler ve mesleki sıkıntıların intiharı tetiklediğini ifade eden Psikolog Prof. Dr. Faruk Yılmaz şu noktalara dikkat çekiyor: "İflas eden şirketler, kapanan işyerleri karamsarlığa neden oluyor. Resmi kişilerin, kurumların ilgisizliği, şefkatsizliği ve karşılaşılan haksızlıklar bıkkınlığı,

güven aşınmasını ve endişeyi yaygınlaştırıyor. Uyumsuzluk ve içe kapanma, depresyona yol açıyor” (Çan, 2013). Dünyevileşme ile maneviyatı yıpranan bireyler stres veren yaşam olayları karşısında çaresiz kaldıklarında intiharı düşünmekte ya da hırçınlaşmakta şiddete meylenmektedir. Kişiler arası ilişkilerde bireyler, bencillik düzeyinde kendi ihtiyaçlarına odaklı yaşama ve bu yaşam tarzında engellemelerle karşılaşıldığında yaşanan stres sonucu affetme esnekliğini yitirmiş birbirini anlama çabasından uzaklaşmıştır. Yapılan çalışmalar kendi alanlarında orijinal olmakla beraber maneviyatı ve dini başa çıkma yöntemlerini psikoloji danışma kuramına entegre ederek dini ve psikolojik değeri olan affetme içerikli deneysel bir çalışma olması yönüyle bu çalışma **orijinal** olduğu düşünülmektedir.

Affetme, empati, stresle başa çıkma ve din-ruh sağlığı konuları son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken ve artan bir ilgiyle üzerinde çalışmaya yöneldikleri bir konudur. Allah’a, kadere yahut da kâinattaki düzene olan inanç, karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile anlamının olduğunu öğreterek kişinin ümidini kaybetmesine engel olur. Dini inancın somut göstergesi olan ibadetler dini pratikleri ihtiva eder ve insanın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri sonucunda öğrenilen ibadetler, bilinçli bir şekilde yapıldığında, insanın mutlu ve huzurlu olmasını sağlar. Bireysel olarak yapılan pek çok ibadet, insanı dünyanın keşmekeşliğinden, zorluklarından ve olumsuzluklarından kurtararak, tanrı ile bütünleşmesini, tanrıda huzur bulmasını ve onunla trans hali yaşaması imkanını sağlamaktadır. Olumlu ve olumsuz tüm duygularını, korkularını ve ümitsizliklerini tanrı ile paylaşarak, yardım dilemeyi ve aynı zamanda bir ibadeti gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşar (Tekin, 2005:64).

Din, insanlar arasında sağlıklı ilişkiler geliştirecek ahlaki ve hukuki ilkeler getiren bir kaynak olması ve süreç içinde yitirilen değerlerin yeniden kazanılmasını sağlama özelliği ile insan ruhunu yıpratıcı gerginlikleri önleyici bir rol oynar (Altuntaş H., 2013). Dini ve manevi bir davranış olan affetme, empati ve sıkıntıların imtihan vesilesi olma inancı, bozulmaya yüz tutmuş ilişkiler için manevi birer reçetedir. Bu vesileyle çalışma alan çalışmalarına katkı bakımından **günceldir**.

Gerçeklik Terapisi insanların ilişkilerinde temel ihtiyaçları ve davranışlarından bireyin kendi sorumluluğuna vurgu yapması Kuran'ın “*Bilsin ki insan için kendi çalışmasından başka bir şey yoktur*”<sup>1</sup> ilkesiyle ve insanın cüzi iradesi olgusuyla örtüşmektedir. Bunun yanında affetme hem dini yönü oluşuyla hem de terapötik gücüyle ve içinde barındırdığı empatik yaklaşım prensibiyle bir dini başa çıkma biçimidir (Berry, ve diğ., 2005; Green, ve diğ., 2011). İlişkilerin tamir edilmesi ve stresle başa çıkma noktasında bir dini başa çıkma tarzı olarak affetmenin danışmanlık süreçleri içinde düşünülmesi, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığına katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu durum, çalışmanın **gerekliliğini** ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın özellikle ruh sağlığı alanında çalışan bireyler için bir yol haritası niteliği taşıyacağı düşünülmektedir. Bireylerin sıkıntılı hayat olaylarında yaratıcıya sığınmaları yadsınamaz bir gerçekliktir. Modern danışmanlık proseslerine dini ilkelerin ve dinin başa çıkma tutumlarının entegre edilmesi ihtiyacın dolayı çalışmanın toplum yaşamında.

---

<sup>1</sup> Necm, 53/39,

# **BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ**

## **1.1. Tanımlar**

**Gerçeklik Terapisi Yönelimli Müdahale Programı:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim programının, affetme esnekliği, empatik beceriler stresle başa çıkma üzerindeki etkisi temelinde hazırlanmış gruba yönelik psiko-eğitim programıdır.

**Dini Başa Çıkma:** Kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yoludur. Dini başa çıkma tutumlarını dini olmayanlardan ayıran en önemli özellik, olayların insanın kontrolünden çıkmış olmasıdır. Eğer insan olayları, insani çabalarıyla kendi lehine değiştiremeyecek veya olayla ilgili kontrolü eline alamayacak olursa dini başa çıkma tutumlarını kullanmaya başlamaktadır.

**Affetme:** Bireyin, önemli derecede haksızlığa uğramış olmasına rağmen dargınlık, olumsuz yargılama, ilgisiz davranma, kin duyma, öç alma, ödeşme hakkından vazgeçme ve hak etmediği halde suç işleyen kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları teşvik ederek kişiye bir hediye sunması olarak tanımlanır. Affetme ahlaki bir tepkidir ve isteyerek seçilmiş bir davranıştır. Bu araştırmada affetme bir dini başa çıkma biçimi ve terapötik süreç olarak ele alınmıştır.

**Empati:** En genel ve bilinen anlamı ile ise empati, bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve bu yolla onun duygu, düşünce, tutumları ve yaşantısını anlayabilmesidir. Bu araştırmada empati affetmeyi kolaylaştırıcı yapı taşı olarak ele alınmıştır.

**Stres:** Kişinin kendisi için stres verici olaya karşı direnmesini (güçlüğü yenmesini) belirten, söz konusu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği davranışsal ve duygusal tepkilerin tümü olarak tanımlanır.

**Çalışma:** Araştırma kapsamında bir grup Gerçeklik Terapisi yönelimli Dini Başa Çıkma amaçlı psiko-eğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerine etkililiğini test etmeye yönelik olarak yürütülen deneysel çalışmadır.



Bu bölümde ilk olarak, dini başa çıkma kavramının ne anlam ifade ettiği, bir metot olarak nasıl kullanıldığı, hangi alt boyutları kapsadığı ve İslam dini temel kaynaklarında nasıl geçtiği ile ilgili alan literatürü araştırılarak incelenmiştir.

İkincisi, affetme kavramının anlamı, tanımı, affetmenin alt boyutları, gerçek affetmekle affettiğini zannetmenin arasındaki farkı, affetmenin terapötik yönü ve affetmenin temel islâmi kaynaklarda nasıl anlaşıldığı ile ilgili alan literatürü araştırılarak incelenmiştir.

Üçüncüsü, stres ve stresle başa çıkma kavramlarının tanımları, stresle başa çıkmanın alt boyutları, stres kişilik ilişkisi ve stresle başa çıkmanın temel islâmi kaynaklarda nasıl anlaşıldığı ilgili literatür araştırılarak incelenmiştir.

Son olarak Gerçeklik Terapisi ve Seçim Kuramının tanımları kuramsal yönü, başta insan ilişkilerine ve diğer sorunlara yaklaşımları ve terapi teknikleri ilgili alan literatürü incelenerek araştırılmıştır.

### **1.1.1. Dini Başa Çıkma**

Zorluk ve kriz anlarında insanların dine yönelmeleri evrensel bir husustur. Yapılan çalışmalarda stresli durumlarda dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metinleri okuma vb. dini içerikli davranışların yaşanan olayın atlatılmasında olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir (Pazarlı, 1982). Ayrıca din, insan için üzüntü ve ıstırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır. Nitekim insan, yüce bir yaratıcıya bağlanmak suretiyle, yaşadığı bu dünyada bulamadığı güveni temin etmiş olmaktadır. Bu güven duygusu ise gelip geçici bir duygu olmayıp, insanın tüm bedenini ve ruhunu kuşatan sürekli bir duygudur (Öner, 1994:34). İnsanlar sıkıntılı bir durum ya da olay karşısında, bu durum ve olaydan kurtulmak için inançlardan, dini pratiklerden ve insan ilişkilerinden istifade etmektedirler. Din de bu sistemin bir parçasıdır (Pargament K. I., 2003). Armaner (1973: 104-108), manevi değerlerden mahrum olan insanın ruhi bunalımlarda uygun sığınak bulamayacağı için kötü telafiler yapacağına işaret ederken, inançlı bir insanın sarsıntılar esnasında manevi sığınaklardan faydalanacağını ve dolayısıyla dinin ruh sağlığı için vazgeçilmez bir unsur olduğunu vurgular. Dini inançlar zor yaşam olayları karşısında insanlara sığınılacak bir liman olabilmekte ve o an yaşanan çaresizlik ve korku duygularına dayanma gücünü artırabilmektedir. Eğer birey kendisini seven ve koruyacak olan bir Tanrı'ya inanıyorsa bu algıları, yaşadığı

olayla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Ancak olayı ilahi bir ceza gibi görme, Tanrı'nın gücünden şüpheye düşme gibi olumsuz dini algılar, stresle sağlıklı olarak başa çıkmasının önüne geçebilmektedir (Güler, 2010). Nitekim insan yüce bir yaratıcıya bağlanmak suretiyle, yaşadığı bu dünyada bulamadığı güveni temin etmiş olmaktadır. Bu bağlamda hayatın her türlü meşakkatli alanında dini başa çıkmanın aktif olarak kullanıldığı görülür. Bu göz ardı edilemeyecek bir gerçekliktir. İnsanlar ruhsal, maddi, manevi pek çok konuda dine sığınarak güvenli limanlar ararlar.

Baş çıkma; bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tarif edilmektedir (Basut, 2006). Dini başa çıkma ise kişinin problemle ve stresle mücadele sürecinde inancını kullanma yoludur (Pargament K. I., 2001).

Pargament K. I., (2005), Pozitif dini başa çıkma; Yaratıcı ile güvene dayalı bir ilişkiden, bir maneviyat duygusundan hayatın bir anlamı olduğu inancından ve başkalarıyla manevi bir bağ kurma duygusundan kaynaklanmaktadır. Pozitif dini başa çıkma olumsuz durumların iyi bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına dini yardımı ve dini affı içerdiğini gözlemlemiştir.

Negatif dini başa çıkma ise, gerilim ve karmaşa durumlarında Tanrı ile zayıf bir ilişki, yüzeysel ve uğursuz bir dünya görüşü ve anlam arayışında dini çabayla belirlenir. Negatif dini başa çıkma metotları Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına yönelik hoşnutsuzluk ifadelerini, menfi durumların ceza kabilinden dini değerlendirilişini içerir.

(Pargament ve Park, 1997, akt: Çiftçi, 2007: 30), Pargament'e göre dini başa çıkma tutumları, dini olmayan başa çıkma tutumlarına göre, daha başarılı sonuçlar vermektedir. Çünkü din, dini olmayan başa çıkma tutumlarının harekete geçmesine yardımcı olmaktadır. Aslında insanlar, dini ve dini olmayan başa çıkma tutumlarını bir arada kullanmaktadırlar. Dini başa çıkma tutumlarını dini olmayanlardan ayıran en önemli özellik, olayların insanın kontrolünden çıkmış olmasıdır. Eğer insan olayları, insani çabalarıyla kendi lehine değiştiremeyecek veya olayla ilgili kontrolü eline alamayacak olursa dini başa çıkma tutumlarını kullanmaya başlamaktadır. Pargament ve

arkadaşları dinin insanın zorluklarla başa çıkmasında yardımcı bir rol üstlendiğini ve insanlar tarafından 30 çeşit başa çıkma yönteminin kullanıldığını ve bunların genel hatlarıyla 3 ayrı kategoride değerlendirilebileceğini kaydederler.

1-*Kişisel Yönelimli Başa Çıkma Tarzı (Self Directing)*: Stresli bir durumla karşılaşan birey, Tanrı'dan yardım beklemez, kişisel çaba ve imkânlarıyla problemi çözmeye çalışır. Bu dini başa çıkma metodu, Tanrı karşısında insanın sorumluluklarını ön plana çıkarmaktadır.

2-*Erteleme Yönelimli Başa Çıkma Tarzı (Deferring)*: Birey pasiftir, hiçbir şey yapmaksızın Tanrı'nın müdahalesini ve sorununu çözmesini bekler. Bu tarzda kontrol Tanrı odaklıdır ve sorumluluk da Tanrı'dadır.

3-*İşbirlikçi Başa Çıkma Tarzı (Collaborative)*: Birey ve Tanrı her ikisi de başa çıkma konusunda aktif birer ortak gibidirler. Bu tarzda bireyin kişisel kontrolü yüksektir (Pargament K. , 2003).

Dini başa çıkma, stresli olaylarla karşılaşıldığında yararlı, zararlı veya ilgisiz olabilir. Çünkü dini başa çıkma çok amaçlıdır. Kişisel gelişim sağlayıcı, Allah'a yaklaşma hissini kuvvetlendirici, diğer insanlara yakın olmayı kolaylaştırıcı ya da yaşam amacı kurgulamayı ve hayatı anlamlandırıcı etkileri olabilir. Dolayısıyla dini başa çıkma çok biçimlidir. Edilgen olabilir (Allah'ın krizleri çözmesini beklemek gibi.). Aktif olabilir, ( İnsanları daha iyi dünyada yaşamaya motive etmek gibi.), kişisel olabilir (Allah'ın ilgi ve sevgisini aramak gibi), kişiler arası olabilir ( dini lider veya cemaat üyelerinden destek almak gibi). Duygusal yönelimli olabilir (Allah'a duygusal sorunların çözümü için yönelmek gibi.) (Ekşi, 2001:28).

(Kula, 2005, s:63.), Pargament ve arkadaşları (1990), yaptıkları başka bir çalışmada günlük hayatın problemlerinin çözümünde insanların dini nasıl kullandıklarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda insanların günlük hayatın problemlerinin çözümünde altı farklı dini başa çıkma etkinliğine başvurduklarını tespit etmişlerdir.

1. Manevi Temelli Başa Çıkma Etkinliği: Kişinin Allah ile ilgili olan sevgisi üzerine vurgu yapar. Bu tarz başa çıkmada bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinlikler kişi ve Allah arasında samimi şekilde paylaşılır.

2. İyi Davranışlarda Bulunma: Kişi yaşadığı olumsuz olayla uğraşmaktansa dine daha iyi adapte olmuş biçimde yaşar.
3. Dini Memnuniyetsizlik: Kişi Allah'tan ve ibadet mekanlarından uzaklaşarak Allah'a kızar ve inançları sorgulama yoluna gider.
4. Dini Destek: Stresli durumlarda kişinin din görevlilerinden ya da dindarlardan destek ve yardım görmesidir.
5. Din Yalvarma (Dua): Stresli durumun aşılmasında Allah'ın yardımını isteme, bir mucizenin oluşmasını isteme.
6. Dini Kaçınma: Kişi stresli durumlardan inancı gereği Kuran veya hadis metinleri okuyarak veya ölümden sonrasına odaklanarak kaçmaya çalışır. Dikkatini yaşadığını sorundan uzaklaştırır.

Psikolojik iyi olma ile dinî yönelim arasında orta derecede fakat istatistikî olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Ayrıca psikolojik iyi olma ile dinî yönelimi oluşturan alt ölçekler arasında “hayatın anlamı” ile pozitif ve en yüksek düzeyde olmak üzere; Özerklik ve Çevresel Hâkimiyet alt ölçekleri hariç diğer alt ölçeklerle pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre dini yönelimi Yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi olma bakımından en çok “hayatın anlamı” onu takiben “kendini kabul”. Bireysel Gelişim en son olarak da “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” düzeyi artmaktadır. Burada özellikle dini yönelim arttıkça hayatın anlamı ve kendini kabul düzeylerinin de artması dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığı kendinin farkındalığını artırdığı düşüncesini desteklemektedir (Göcen, 2013).

Malezya’da, kronik depresyonlu Müslüman hastalarla, depresyon için verilen standart psikolojik bakıma yardımcı olarak dini psikoterapinin etkileri gözlemlenmiştir. Bu çerçevede iki araştırma yürütülmüştür. İlk çalışmada, oldukça dindar 64 Müslüman hasta, ikincide oldukça dindar 30 Müslüman hasta, dini tedavi grubu ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmışlardır. İki çalışmadaki kontrol koşulları da haftalık psikoterapi desteği ve ilaç tedavisi içermektedir. Dini psikoterapi koşulları ise, haftalık psikoterapi desteği ve ilaç tedavisine ek olarak haftalık dini psikoterapi desteği içermektedir. Dini terapi, hastalar için özel dini konuların görüşülmesi ve hastaların devam eden pratiklerinin (kutsal kitap okuma ve dua etme) uygulanması şeklindedir. Araştırma

sonuçlarına göre, ek olarak dini terapi alan gruplarda, depresif belirtilerde daha fazla azalma kaydedilmiştir (Azhar ve Varma, 1995).

İnsanlar sadece ruh sağlığı fiziksel sağlık konularında değil aynı zamanda doğal afetlerde de dini başa çıkma tutumları sergiledikleri görülür. 17 Ağustos ve 12 Kasım depremlerinde deprem olayı yaşanırken insanlarımız mevcut durum karşısında dua ederek dini başa çıkma tarzını kullanmıştır (Kula, 2002).

### **1.1.2. İslam Dininin Temel Kaynaklarında Dini Başa Çıkma Motifleri**

İslam dinin temel kaynağı Kur'an ve sünnet insanlara bir rahmet ve şifa olduğundan<sup>2</sup> hayatın sıkıntılarına karşı baş etme yöntemleri sunmuştur. Bu yöntemler göz atmak gerekirse, "Ey İman edenler! *Sabır ve namaz ile (Allah'tan) yardım isteyin!* Şüphe yok ki Allah, sabredenlerle beraberdir"<sup>3</sup> ayetinden de anlaşıldığı gibi, sıkıntılar karşısında Allah'tan yardım istemenin iki yolu sabır ve namaz olarak vurgulanmıştır. Sabır, aklın ve şeriatın gerektirdiği şey üzerine nefsi tutmaktır. Eğer bu durum yani, nefsi tutma eylemi bir musibet sebebiyle olursa sabırdır (El-İsbehânî, 1986:404). Allah'tan gelecek bela ve musibetlere karşı sabır: Allah Teâlâ kullarını çeşitli şekillerde dener. Kullara düşen görev bunun bir imtihan olduğunu bilip musibetleri rıza/gönül hoşluğu ile karşılamaktır. Sabır yaşadığımız bir sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarf etmektir ve uyguladığımız çözücü faaliyetlerin sonucunu beklemektedir. Yani sabır aktif bir süreçtir. Tahammül ise "h-m-l" kökünden gelir ve yüklenmek bir yükü üstüne almak, katlanmak anlamlarına gelmektedir. Tahammül yaşantısı duyguların bastırılması, uysal edilgen olmak anlamına geliyor. Yol açtığı sonuçlar ise düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusu oluyor (Gündüzalp, 2014).

Bela ve musibetleri sabırla karşılayan kullarını Yüce Allah şu ayette olduğu gibi müjdelemiştir: "Andolsun, biz sizi biraz korku açlık ve bir parça mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle imtihan edeceğiz. Sabır gösterenleri müjdele."<sup>4</sup> Omuzlarına, evrenin kötü gidişatına müdahil olmak gibi ağır bir yük yüklenecek insanları önderlik

---

<sup>2</sup> İsra 17/82.

<sup>3</sup> Bakara 2/153.

<sup>4</sup> Bakara, 2/155.

konumuna hazırlamak için denemek, sabretmelerinin keyfiyetine göre onları önderlik konumuna getirmek.

Kur'an'da sabırla birlikte zikredilen kavramlardan birisi de tevekküldür. Sabrın tevekkül ile ilişkisi, şüphesiz anlamının onunla tamamlanan bir yönü olması dolayısıyladır. Tevekkülün, sabrı su yönüyle tamamladığı söylenebilir: “İnsan gerçekleştirmek istediği bir iş için gereken şartları yerine getirmeden; sabır sebat göstermeden, sadece tevekkül ederse, sonuçta büyük bir üzüntü ve pişmanlık duyar, kendisini kınar. Şayet gereken şartları yerine getirdikten; sabr-u sebat gösterdikten sonra sadece o sebeplere dayanır da, içinden Allah'a tevekkülü unutursa, emeğinin bir seklide boşa gidip başarısızlığa uğraması durumunda ise daha büyük bir hayal kırıklığına uğrar ve ümitsizlikten ne yapacağını bilemez hale gelir. Başta Allah'a değil de şartlara (sebeplere) tevekkül edip O'nu unuttuğu için, sabır ve sebatı hatırına getiremez. Bu nedenle Allah (cc.) sabır ile tevekkülü birçok yerde birlikte zikretmiştir (Demirci , 2002).

Öte yandan Yakup a.s.'ın oğullarının kıskançlık ve öfkeleri karşısında sabr-ı cemili tercih etmesi vurgulanmıştır. *“Bir de gömleğinin üzerinde yalandan bir kan getirmişlerdi. Babaları dedi ki: "Hayır, nefisleriniz aldatmış da size bir iş yaptırtmış. Artık bana güzel bir sabır gerekiyor. Bu anlattıklarınıza karşılık yardımına sığınılacak olan ancak Allah'tır.”*<sup>5</sup>

Yine Kur'an bu konuda “Benim kitabımdan yüz çeviren bilsin ki, onun dar bir geçimi olur ve kıyamet günü de onu kör olarak haşr ederiz”<sup>6</sup> buyurarak Kur'an ile meşgul olmanın ve Allah' tan gafil olmamanın dünya sıkıntılarıyla baş etme yöntemi olduğu vurgulanmıştır. Burada ayetin anlamı sadece maddi geçim zorluğu değil sıkıntılı, mutsuz bir hayat sürmek anlaşılabilir. Çünkü başka bir ayette “ Dikkat edin kalpler ancak Allah'ı zikretmekle tatmin olur huzura kavuşur.”<sup>7</sup> Bu anlamda tüm ibadetler Allah'ı daima anmak, O'ndan gafil olmamak içindir. Hal böyle olunca Allah'a kullukla ve Kur'an'ın ruhuna uygun bir hayat insanı doğal olarak “her şeyin Allah'tan geldiğine rıza göstererek sıkıntıları zihninde olumlu olarak yapılandırarak ve bu durum kişinin

---

<sup>5</sup> Yusuf 12/18.

<sup>6</sup> Tâhâ 20/124.

<sup>7</sup> Ra'd 13/28.

kaygı ve sıkıntılarını hafifletecektir. Mü'minun suresinde yöntem olarak namazlarında huşu ile kılmak, boş işlerden yüz çevirmek, zekâtları vermek, ırzı korumak, emanetlerine ve ahitlerine riayet etmek (sorumluluk duygusuna sahip olmak) sunulmuştur.<sup>8</sup>

Namaz, sabır, tevekkül, Allah'ı tesbih etmenin yanında dua etmek de, Kuran'da baş etme yöntemlerinden biri olarak sunulmaktadır. Rum 30/33-34. *"İnsanlar bir darlığa uğrayınca Rablerine dönerek O'na yalvarırlar, sonra Allah katından onlara bir rahmet tattırınca içlerinden bir takımı kendilerine verdiklerimize nankörlük ederek Rablerine eş koşarlar. Safa sürün bakalım, yakında göreceksiniz."*

Mümin 40/60. *Rabbimiz: "Bana dua edin ki duanıza icabet edeyim. Bana kulluk etmeyi büyüklüklerine yediremeyenler alçalmış olarak cehenneme gireceklerdir"* buyurmuştur.

Dua dini başa çıkmanın başladığı andır. Kişinin bir sıkıntıyla karşılaştığında hemen duaya sarılması, ilahi güçten yardım alma isteğidir (Hökelekli H. , 2005:226)

Yapılan bir çalışmada yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde dini başa çıkmanın sıkça kullanıldığı görülmüştür. Dua, ahirete iman, sabır en çok kullanılan dini başa çıkma davranışlarıdır (Eryücel, 2013:150). Değişik sebeplerle ortaya çıkan fitri bir eğilim olan dua, genel olarak insanın bütün ruhi faaliyetlerine bir güç ve canlılık sağlamaktadır. Dua vasıtasıyla Allah'la kurulan ilişki ve iletişim sayesinde ilahi enerjinin etkisi, ruhun ihtiyaçlarını karşılamaya, korkularını yatıştırmaya ve bu yolla dış dünyayı değiştirmeye koyulmaktadır. Böylece dua, normal bir durumda kişinin gücünü artırmakta, şuur düzeyinin yükselmesine ve idrak kapasitesinin keskinleşmesine imkân vermekte, olağanüstü işleri başaracak güç, kuvvet ve yeterlilik kazandırmaktadır (Kula, 2002).

Fiziksel hastalıklardan kurtulmak için doğrudan dua edilmesini öğütleyen bir ayet Kuran'da yer almamakla birlikte, aşağıda aktarılan Enbiya suresini 83. ve 84. ayetlerinde fiziksel hastalıklar için de dua edilebileceği ve buna bir karşılık alınabileceği ifade edilmektedir. Bu ayetlerde, Hz. Eyüp'ün, ağır hastalığından kurtarması için Allah'a dua etmesi ve Allah'ın bu duayı kabul etmesi ve ona şifa vermesi anlatılmaktadır.

---

<sup>8</sup> Mü'minun 23/1-9.

Enbiya 21/83-84. *“Eyyüb de: “Başıma bir bela geldi, (Sana sığındım), Sen merhametlilerin merhametlisisin” diye Rabbine nida etmişti. Biz de onun duasını kabul etmiş ve başına gelenleri kaldırmıştık. Katımızdan bir rahmet ve kulluk edenlere bir hatıra olmak üzere ona tekrar ailesini ve kaybettikleriyle bir mislini daha vermiştik.”*

Sünnette ise Kuran’da geçenlere ek olarak sadaka, “sadaka ile tedavi olunuz” (El Münâvî, C.3:687) bir kimsenin sıkıntısını giderme, “Kim mümin bir kardeşinin ihtiyacını karşılarsa Allah da onun bir ihtiyacını karşılar. Kim Müslümanın bir sıkıntısını giderirse Allah da onun kıyamet günü sıkıntılarından bir sıkıntısını giderir” (Müslim, Birr, 5).

Sâlih amelleri vesile etmek. Ebû Abdurrahmân Abdullah ibn Ömer ibni'l Hattâb (Allah Onlardan razı olsun)’den rivayet edildiğine göre Rasûlüllah (sallallahu aleyhi vesellem) şöyle buyururken işittim demiştir. *“Sizden önceki yaşayanlardan üç kişi bir yolculuğa çıktılar, geceyi geçirmek için bir mağaraya sığındılar, dağdan kopan bir kaya mağaranın ağzını kapattı, bunun üzerine birbirlerine şöyle dediler: “İyi amellerinizle dua etmekten başka sizi bu kaya parçasından hiçbir şey kurtaramaz... (El Buhari, “Büyû”, 98.)”*Bu hadiste geçen olayda mağdurlar felaketi yok sayıp görmezden gelmediler, ya da tamamıyla dini başa çıkmayı terk edip tek taraflı sorunu çözmediler. Farkındalık sonrasında çaresizliğin verdiği stres sonrası dini başa çıkma onları felaketten kurtarmıştır. Sadece dua ederek yalvarmacı ve kaçınmacı bir tarzla da yetinmediler. Daha önce yaptıkları salih amelleri de işin içine katarak dini başa çıkma tarzı kullandıkları görülür.

Yetimlerle meşgul olma, “Kalbinin yumuşamasını ve hacetinin görülmesini istersen, yetime acı, onun başını okşa ve ona yediğinden yedir” (Gümüşhanevi Ö:1893, s.11:9)

Bir başka örnekte ise hastalığına karşı sabreden bir kadının cennetle müjdelendiğini görüyoruz. Atâ ibn Ebî Rebâh (Allah Ondand razı olsun)’den şöyle dediği rivayet edilmiştir: Abdullah ibn Abbas (Allah Onlardan razı olsun) bana: Sana cennetlik bir kadını göstereyim mi? dedi. Ben de evet göster dedim. İbn Abbas (Allah Ondand razı olsun) şöyle dedi: İşte şu siyah kadındır ki, bu kadın Peygamber (sallallahu aleyhi vesellem)’e geldi ve: Beni sara hastalığı yakalıyor ve üstüm başım açılıyor, iyileşmem için Allah’a dua ediniz dedi. Peygamber (sallallahu aleyhi vesellem) de: “Eğer sabredeyim dersen sana cennet vardır, ama yine de sen istersen sana şifa vermesi için



Allah'a dua ederim" buyurdu. Bunun üzerine kadın: O halde ben hastalığıma sabrederim. Ancak sara tuttuğu zaman üstümün başımın açılmaması için dua ediniz dedi. Peygamberimiz (sallallahu aleyhi vesellem) ona dua etti de sara nöbeti geldiğinde bir daha üstü başı açılmadı (El Buhari, Merda, 6). Bu hadis hastalık sürecinde sabrı tavsiye etmektedir. Haz. Peygamber dua talebini geri çevirmekle kolaycılığı engellemiş olabilir. Eğer böyle olsaydı insanlar tedaviyi araştırma gayreti içinde olmayıp hemen dua ile tedavi yolunu tercih edebilirlerdi.

Öte yandan hadis metninde "*O halde ben hastalığıma sabrederim*" cümlesinden kadının sabrı seçtiğini anlaşılıyor. Sabır ise manevi temelli dini başa çıkma tarzlarından biridir. Davranışlar yapılan seçimlerin bir sonucudur. Bir başka açıdan bu vaka, bir bireyin peygamberden dua isteyerek dini destek alma tarzı ile dini başa çıkmaya yönelişini aynı zamanda hastalığa bağlı stres yaşayan bir bireyin telkinle kabul- bilişsel yeniden yapılandırma tarzını benimsediğini göstermektedir.

Toplumda en yaygın olarak kullanılan dini baş etme yöntemleri, Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yakınlaşma, dini yalvarma (Aytan ve diğ., 2012), dua etmek özellikle Kuran-ı Kerim'deki peygamber dualarının yapmak, namaz kılmak, Kuran-ı Kerim ve dini eserler okumak, manevi arkadaş grupları ile birlikte olmak, sadece Yaraticıyı dost bilip onun ile iletişime geçme çabası içinde olmak, sabretmek, iyi işlerde bulunmak, topluma hizmet etmek gibi davranışlar gelmektedir (Eryücel, 2013:108). Ancak insanımız hangi ritüeli nasıl, ne zaman ve ne kadar yapacağı konusunda eğitimsizdir.

Ülkemizde uyarlanan COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği) 'ne göre alt ölçek ve toplam puanlarının test-tekrar test güvenilirliği dini olarak baş etme oldukça yüksek değerlerde gözlemlenmiştir. Araştırma verilerine göre dini baş etme güvenilirlik sonuçları pozitif yeniden yorumlamanın ardından 13.4 puanla ikinci sırada yer almıştır. Haddizatında pozitif yorumlama da kadere rıza olarak değerlendirildiğinde yine bir dini baş etme biçimi olarak ta yorumlanabilir (Ağargün, ve diğ., 2005).

"Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma" adlı bir çalışma örnekleme yöntemiyle 1453 katılımcı ile 53 ilde gerçekleştirilen bu kapsamlı araştırmaya göre, Türkiye toplumunun % 80'inin dua ettiği kaydedilmiştir. Duaya başvurma nedenleri arasında ise % 97 ile "felaketlerden korunma" ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte; "iyi bir eş bulma", "sınavda başarılı olma" gibi amaçlarla da dua edildiği not edilmiştir.

Ek olarak araştırmacılar Türkiye’de elde edilen bu verilerin; Şili, İrlanda, Filipinler, Slovakya gibi Katolik ağırlıklı nüfusa sahip olan ülkeler ile Rusya, Güney Kıbrıs gibi Ortodoks, Hıristiyan nüfusa sahip ülkelerle büyük benzerlik gösterdiğini vurgulamışlardır (Çarkoğlu ve Kalaycıoğlu, 2009).

### **1.1.3 İlgili Literatür**

Halil Ekşi’ nin Uludağ Üniv.’nde yapmış olduğu “Başa ıkma, Dini Başa ıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı doktora çalışmasında ise başa çıkma, dinî başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelendiği için saha araştırması niteliğindedir. Dinî başa çıkma tarzları cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, olayın algılanan etkisi ve eğitim görölen fakülteyle ilişkili bulunurken, olumsuz dinî başa çıkma, ruhsal rahatsızlık belirtileri ve daha kaçınmacı savunmacı başa çıkma tarzlarıyla ilişkiliyken, olumlu dinî başa çıkma ile ruhsal rahatsızlık belirtileri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yine, olumlu dinî başa çıkmanın daha problem yönelimli başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Koç, 2004).

Demir (2013) araştırmada, ergenlik döneminde benlik saygısı ile dini başa çıkma arasındaki ilişki incelemiştir. Bu doğrultuda öncelikle çalışmanın ilk bölümünde, benlik saygısı, ergenlik dönemi benlik saygısı gelişimi, başa çıkma ve dini başa çıkma konuları teorik olarak ele alınmış, araştırmanın konusu, amacı ve önemi üzerinde durulmuştur. Daha sonra ikinci bölümde araştırmanın yöntemine ve konuya ilişkin yapılan anket çalışmasından elde edilen analiz ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Araştırma Bursa’daki 5 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 578 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dindarlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Başa ıkma ve Dini Başa ıkma Ölçeğinden oluşan anket formu, tesadüfi örneklem yolu ile seçilen gruba uygulanmıştır. Demografik değerkenler (cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, okul türü v.b.) ile dindarlık, benlik saygısı, başa çıkma ve dini başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ve ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, dindarlık ile benlik saygısı arasında, negatif yönde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ile dini başa çıkma ilişkisine yönelik olarak, benlik saygısı ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, buna karşılıklı benlik saygısı ile olumsuz dini başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu,

dolayısıyla benlik saygısı düzeyi düştükçe olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının arttığı ortaya konmuştur. Örneklem grubunun dindarlık düzeyi ile hem olumlu ve hem de olumsuz dini başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; yani dindarlık düzeyi yükseldikçe hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma tarzlarına başvurma düzeyinin de yükseldiği ortaya konmuştur.

Eryücel (2013), çalışmasının konusu yaşam olayları ile başa çıkma süreci ile dini başa çıkmanın ilişkisidir. Dini başa çıkmanın yaşam olayları ile başa çıkma sürecinde çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı düşünülmüştür. Araştırmacı tarafından oluşturulan sorular ilgili akademisyenler ile paylaşılarak araştırma sorularına karar verilmiştir. Katılımcılar 25-65 yaş arasında 60 gönüllüden oluşmaktadır. Görüşmeler katılımcılar ile önceden karar verilen yerlerde yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz formlarının birbirlerinden çok farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür. Olumlu-olumsuz dini başa çıkmada Tanrı imgesinin, yaşanan olayları ceza veya öğrenme olarak değerlendirmenin, olayı kabul edip edememenin, sosyal desteğe açık olma ile kapalı olmanın ve insanlardan memnuniyetin belirleyici olduğu görülmüştür. Ayrıca yukarıdaki ayırt edici maddelere göre yaşam memnuniyeti ve yaşam olayının bireyi olumlu-olumsuz değiştirmesi, farkındalığın artması-olmaması arasında da ilişkili olduğu görülmüştür. Yine yaşam olayının ne olduğundan çok bireylerin olaya bakış açılarının da kriz yönetiminde son derece belirleyici olduğu ortaya çıkmış ve olumsuz dini başa çıkmanın çözüm süreci üzerinde etkisiz ve olumsuz sonuçlar verdiği görülmüştür.

İlhan topuz' un Uludağ Üniv.' nde yapmış olduğu "Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tezi.

Muz (2009) çalışmasının birinci bölümünde Bilişsel Terapi'yi tanıtarak, ikinci bölümde de, dinin bilişsel bir şema olarak kullanılmasının, başa çıkma sürecine etkilerini anlatmayı amaçlayan, teorik bir araştırma yapmıştır.

Yeğin (2010) çalışmasında, insanın temel duygularından birisi olan öfke duygusunun psikolojik yönü ile dinî açıdan baş edebilme yolları ortaya konmaya çalışmıştır. Bireylerin öfke ile mücadelede psikolojik çareler yanında dinî çarelere de başvurmalarının hem bireysel, hem de toplumsal hayatına olumlu katkılar sağlayacağı ifade etmiştir.

Kula (2005) Bedensel Engellilik Ve Dini Başa Çıkma adlı çalışmasında Çorum ve İstanbulda bedensel engellilere Pargament'in altı boyutlu DBÖ ölçeğini, Kayhan Mutlu'nun dindarlık ölçeğini uyarlayarak kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda bedensel engellilerin genelde dini hayat düzeylerini yüksek olduğunu bu sebeple de dini başa çıkma etkinliklerini kullandıklarını gözlemlemiştir.

#### **1.1.4. Affetme**

İnsanlar sıklıkla gerçek ya da algılanan acı, kırgınlık ya da mağduriyetin bir sonucu olarak danışma ya da terapiye gelir (Wade ve Worthington, 2005). Kırılan kişi bir başkası ya da başkalarının haksızlığına uğramış belki de derin bir acıya maruz kalmıştır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Araştırmacılar ve ruh sağlığı çalışanları son yıllarda artan bir ilgi ile yöneldikleri affetmenin, duygusal iyi oluş, fiziksel sağlık ve samimi ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürme üzerindeki değerini anlamışlardır (Fincham, Hall ve Beach, 2006).

##### **1.1.4.1. Affetme Kavramının Tanımlanması**

Affetmeyi doğru tanımlamak çok önemlidir. Affetmeyi tanımlamanın amacı terapötik amaçları netleştirmek, karmaşayı ve daha çok mağdur olmayı önlemeye çalışmaktır. Affetmeyi tanımlamaya harcanan zaman ve çaba olmadan, yanlış anlamaların oluşması muhtemeldir ve affetme uzlaşma, unutma ya da haklı çıkarma gibi ilişkili kavramlarla karıştırılabileceğinden, bu kavramın problemleri olduğu kanıtını arayanlar için bir kanıt niteliği kazanabilir (Wade ve Worthington, 2005). Affetmeyi tanımlamada önemli başlıklar anlama, kabul etme, negatif duygulardan kurtulma, istekli olma, sorumluluk alma, keder, zarar, kin, suçlama, adalet, öfke, dargınlık ve acıdır (Wade, 1989).

Affetme bireyin, önemli derecede haksızlığa uğramış olmasına rağmen dargınlık, olumsuz yargılama, ilgisiz davranma, kin duyma, öç alma, ödeşme hakkından vazgeçme ve hak etmediği halde suç işleyen kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları teşvik ederek kişiye bir hediye sunması olarak tanımlanır. Affetme ahlaki bir tepkidir ve isteyerek seçilmiş bir davranıştır (Baskin ve Enright, 2004). Bu nedenle, affeden kişi koşulsuz olarak diğerinin mevcut tutum ve davranışlarına bakmaksızın bu hediye sunar (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

İncinen kişi açısından affetme, yanlış davranışın kişinin özsaygısı ve ruhuna zarar vermesinin devam etmesini önleme etkisine sahiptir (North, 1998). Worthington (1998a) affetmeyi, suçlu için empati göstermeyi ve suçlu kadar kendisini de yanılabilir ve affedilmeye muhtaç olarak görme alçakgönüllülüğünü içeren, açıkça affetmeyi üstlenme cesareti gerektiren bir kavram olarak tanımlamıştır. Affetme, bir acının sonucu olan intikam ve öfke duygularını, suçluya karşı iyi niyetin pozitif duygularıyla değiştirmektir (Wade, Bailey ve Shaffer, 2005).

Affetme, insanlar ve bir obje veya olaydan (doğal afet gibi) ziyade kişilerarası oluşan bir süreç ve işlenen suça karşı kişiyi bağlayan duygu ve düşüncelerden kendini kurtarma hareketi, haksız davranışa verilen duygusal, düşünsel ve ahlaki karşılıktır (Enright ve Coyle, 1998; Worthington, 1998a). Kişinin suçluya karşı ilişkiye uyumlu sosyal tepkiler aracılığıyla, ilişkiyi yıkıcı davranışlarının üstesinden gelmesini (McCullough, ve diğ., 2009); ayrıca daha büyük toplumsal bütünleşme meydana getiren ve ilişkinin niteliğini artıran empati ve merhamet gibi pozitif durumların çoğalmasını da içerir (Harris, Thoresen ve Kopez, 2007).

Affetmeyle ilgili değişen tanımların çoğu şu özellikleri paylaşmaktadır: (a) Affetme haksız yere zarara maruz kalan bireyin bilinçli çabası ve bir tercihtir. Kendisine karşı suçlunun mevcut tutum ya da davranışlarına aldırmandan incinen kişi koşulsuz şartsız suçluyu affedebilir. (b) Affetme negatif biliş ve algılamaları ("bunların hepsi onun suçu" ya da kin dolu aynı düşünceyi düşünüp durma gibi), duygusal durumları (öfke, korku gibi), ve davranışları (suçluya karşı öfkeden kaçınma) yeniden çerçevelemeyi ya da değiştirmeyi içerir. (c) Affetme özellikle kişilerarası durum ve kapsamlarla ilgili kişinin içsel değişimi üzerine odaklanır. (d) Affetme kırılan kişinin suçluyu anlama düzeyinde artış içerir. Özetle bir kişi affettiğinde, suçluya karşı (ya da kırıldığı duruma karşı) düşünce, duygu, motivasyon ve davranışlarında daha fazla pozitif, daha az negatif hale gelir (Enright ve Coyle, 1998; (Harris, Thoresen, ve Kopez, 2007).

#### **1.1.4.2. Affetmeme Kavramı**

Affetmeme, ya acıyla ilgili herhangi bir şey yapmama ya da mümkün olan her yolda suçu işleyen kişiyi cezalandırmaya çalışma anlamına gelir (Szablowinski, 2010). Deneysel bulgular insanların kişilerarası suç işlendiğinde, sıklıkla affetmeyerek tepki

gösterdiklerini belirtir. Affetmeme bir stres tepkisi olarak kavramlaştırılmıştır (Worthington ve Scherer, 2004).

Affetme, insanların affetmeme davranışını (acı, öfke gibi) azalttığı bir yol (Worthington ve Scherer, 2004) ve hatta bundan daha fazlasıdır (Harris ve diğ., 2007). İncinen kişinin inciten kişi için negatif düşünce ve duygulardan vazgeçtiği, pozitif ilgilerini (sevgi, merhamet, sempati ve şefkat gibi) artırdığı ve olaylar için bazı kabul etme ölçüleri kazandığı içsel bir süreçtir (Wade, Bailey, ve Shaffer, 2005). Bazı Affetme eksikliğinde, psikolojik saldırganlık düzeyinin artması, ilişkide gelişimi suiistimal etme ve ilişkinin pozitif açılarını bastırma negatif davranış zinciri, oldukça kolay bir şekilde ortaya çıkar (Fincham ve Beach, 2002).

Affedicilik, başkasına karşı duyulan sertliğin gitmesine izin vermektir ve böylece bu sertliğin, kırılcılığın bizim yaşamımızı etkilemesinden de kurtulmaktır (Hardiman, 2001:239).

Affetmeme ve affetme, ilişkili ancak her zaman birbirinin tersi olmayan kavramlardır. Birbirinden ayrı bir şekilde anlaşılmalı, ölçülmeli ve araştırılmalıdır. Müdahaleler affetmeyi teşvik etme girişimleri olmadan affetmemeyi azaltmayı da sağlamalıdır. Bu affetmenin istenmediği durumlarda önemli olabilir (Wade ve Worthington, 2003).

Affedicilikte iki öge vardır: Bunlar, anlayış ve temizliktir. Bizi incitenlerin, aslında kendilerinin de incinmiş kişiler olduğunu anladığımızda, cahilce davrandıklarımızı, kendi sağlıksızlıkları yüzünden böyle yaptıklarını düşünürsek, kendimizi onların istismarcı etkilerinden korumuş oluruz. Kişiyi, davranıştan ayırmak mümkündür; biri bizi incittiğinde, onun da daha iyi huyları olduğunu düşünebiliriz. Hiç kimse bir tek davranışından ibaret değildir. Bu elbette, yaşamları başkalarının istismarı yüzünden trajik bir değişikliğe uğrayanları pek rahatlatmamaktadır. Ancak, bu yine de affedicilik yolunda önemli bir adımdır (Muz, 2009:166).

#### **1.1.4.3. Affetme özellikleri**

Affetme gönüllü yapılan bir seçimdir ve bir kişiye zorla yaptırılamadığı gibi “seni affettim” demek gibi yalıtılmış, anlık bir olay değildir, zamanla oluşan bir süreçtir (Enright ve al., 1992; Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Harris ve diğ., 2007). Yapma-bozma, karşıt tepki geliştirme, idealleştirme ve pseudo-alturizm

gibi savunma mekanizmaları, insanların neden affedemediklerini anlamak için önemli bileşenlerdir. Tüm bu savunma stilleri affetme/affetmeme davranışları içinde görülebilir (Maltby ve Day, 2004).

Affetmeyi anlama ve affetmeyi seçme becerisi, problem çözme stratejisi gibi incinen kişideki bazı içsel psikolojik niteliklerle de değişecektir (Enright ve diğ., 1992). İnsanlar kendilerini inciten kişiyi uygun bir şekilde affetmeleri için en azından makul derecede benlik saygısı ya da belki ego gücüne sahip olmaya ihtiyaç duymaktadır (Wade ve diğ., 2005). Kırıcı bir durum karşısında genelde insanlar kendilerini ya geri çekilerek ya da saldırarak korurlar. Affetme, kişinin saldırma ya da geri çekilme gibi savunmalarını bırakmasına neden olduğu için cesaret gerektirir (Worthington, 1998a). Ayrıca affetme süreci kişinin öfkesi azaldığından başkalarının davranışlarını anlama yeteneğini de geliştirir (Fitzgibbons, 1986). Öfke geliştiğinde, bu duygunun üstesinden gelmek için uygun üç mekanizma vardır. Bunlar inkar, dışavurum ve affetmedir. Öfke, intikam isteğinin geçmesi ya da affetmek için bilinçli karar verilene kadar tamamen çözülmez (Fitzgibbons, 1986). Affetme ve öfke-düşmanlık arasında negatif bir ilişki vardır: biri yükselirken diğeri düşer (Witvliet, 2001).

Kişilik affetmede rol oynamaktadır. Duygusal istikrar ve uyumluluk düzeyleri yüksek bireylerin kırgınlığı daha az sürdürdükleri bulunmuştur. Uyumlu kişiler affetmeyi olumlu ilişkiyi sürdürmek için yararlı bir mekanizma olarak görmektedir (Neto, 2007). Affetmeyle dışadönüklük arasında pozitif ilişki vardır (Brose, ve diğ., 2005). Kendini affetmede başarısızlık kişilik ve nevroitiklik, depresyon ve kaygı düzeylerinde hem kadın hem de erkekler için bireysel psikopatolojiyi yansıtmaktadır. Başkasını affetmede başarısızlık kişilik ve erkeklerde sosyal içe dönüklük, kadınlarda ise sosyal patolojiyle (sosyal işlevsizlik gibi) ilişkilidir (Maltby, Macaskill ve Day, 2001).

İnsanların affetmeyi anlaması yaşla birlikte gelişme göstermektedir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Erkeklerin öç alma motivasyonları daha güçlü bulunurken, kadınların, erkeklere oranla affetmeye daha eğilimli oldukları bulgusuna ulaşan araştırmaların yanında (Hantman ve Cohen, 2010), affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Toussaint ve Webb, 2005). Bu durum kültürel farklılıkların etkisinden kaynaklanabilir (Toussaint ve Webb, 2005). Erkekler daha çok pasif bir tepki olarak, kadınlar daha aktif bir tepki olarak affetmeyi

tanımlamıştır. Evli çiftler arasında, bayanların affetme ve affedilmeden daha fazla yarar sağlama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Paleari, Regalia ve Fincham, 2011). İnsanlar yakın hissettikleri ve empati kurabildikleri kişileri affetmeye daha hazırdır (McCullough ve diğ., 2009). Aile üyelerini aileden olmayan kişilere, yaşayan insanları yaşamını yitirmişlere oranla affetmeye daha fazla eğilim vardır (Hantman ve Cohen, 2010).

#### **1.1.4.4. Affetme süreci**

Gerçek affetme için, bir kişi affetmenin anlamını ve onun ahlaki önemini anlamalı ve sonra yaşamının bir parçası olarak affetmeyi gönüllü olarak seçmelidir (Enright ve Kittle, 1999.)

(DiBlasio., 1998), affetmenin karar verme açısına vurgu yapar ve insanların, affetme ya da affetmemeyi tercih etme üzerinde bilişsel kontrole sahip olduğuna inanır. Affetmenin öncelikli olarak duygular tarafından kontrol edildiği düşünülürse, olumsuz duyguların geçmesi için insanların uzun süre bekleyebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle ilk adım suçlu kişiye karşı kırgınlıktan vazgeçme ve anlamaya çalışmadır.

Affetme duygusal yenilenmeyi sağlama vasıtasıyla olumlu duyguları yeniden ateşler (Worthington, 1998a). Acıya maruz kalan kişinin suçluyu anlamak için girişimde bulunması ve duygusal gelişim süreci geçirmesi gerekir (Fitzgibbons, 1986). Worthington (1998a), affetmenin suçluya gösterilen empati ile başladığını, incinen kişideki alçak gönüllülük ile kolaylaştığını ve affetmeye toplumsal bir bağlılıkla pekiştirildiğini ileri sürer.

İç güdümlü dindarların dış güdümlü dindarlara nazaran kişiler arası ihaneti daha affedici olduğu bilinmektedir. Dini değerlere atıfları yüksek olanlar diğerlerine göre daha yardım sever, daha az intikam duygularına sahiptirler (Gordon, ve diğ., 2008).

Olumsuz kişilik özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutmak gibi özelliklere sahip olan kişilerin bağışlamakta zorlandığı görülmüştür (Worthington ve diğ., 2005). Korku duygusu yaşayan kişilerde bu duygu ile bağışlamama davranışı arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Korkunun nedeni acı veren olayın tekrarlanması endişesi ise, bağışlamanın gerçekleşmediği tespit edilmiştir. Kendinden nefret etme ve depresyon gibi olumsuz psikolojiler içinde olmak da bağışlamama davranışında önemli görülen diğer hususlardır (Berry ve diğ., 2005).



Olumsuz kişilik özellikleri, bağışlamayı olumsuz yönde etkilerken uzlaşmacı, empatici, derinlemesine inceleyebilen, dışadönüklük gibi olumlu kişilik özellikleri olan kişilerin bağışlamaya daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Berry ve diğ., 2005). Öte yandan canı yanan birinin suçu işleyen kişiyi bağışlamasının istenmesi gerçekçi görülmemektedir (Wade ve Worthington, 2003). Fiziksel olarak incinen kişinin bağışlayıcı olabilmesi için, zarar gördüğü eylemin tekrarlanmayacağına dair söz alması ve içine düşürüldüğü kötü durumdan dolayı kendisinden özür dilenmesi gerekmektedir. Bunlar bağışlamada gerekli ilk adımlar olarak görülmektedir (Berry ve diğ., 2005).

Affetmede ilerleyen bireylerin belirli göstergeleri vardır. Bunlar öfke duygusunda azalma, kaygının azalması, acıya maruz kalan kişiye acıma ya da merhamet duyma ve kişinin geçmiş acılarını daha fazla kabullenmesini içerir. Sonuç olarak geçmiş bugün üzerinde gittikçe daha az kontrole sahip olurken, sevgi dolu ilişkilerde daha fazla özgürlük olur (Fitzgibbons, 1986). Affetme doğal olarak ortaya çıktığında bir dereceye kadar a) inciten kişinin kişiliği, b) inciten olay olmadan önce ilişkinin özellikleri c) inciten olay olurken ve olduktan sonra meydana gelen olaylar, d) alçakgönüllülük ve empati anlayışının gelişmesi, affetmeye niyetlenme ile ilgili olabilen iç görü ve psikolojik süreçlere dayanır (Worthington, 1998b).

#### **1.1.4.5. Affetme unsurları**

Affedicilik duygusal denge, uyumluluk, başkasına odaklanma ve dini bağlılıkla ilişkilidir (McCullough ve diğ., 2009). Affetme konusunda çalışan öğrenciler tarafından tanımlanan affediciliğin en popüler unsurları öfke, dargınlık ve empatidir (Musekura, 2010). İstatistiksel testler maneviyat ve affetme arasında önemli pozitif ilişki bulmuştur (Younger, ve diğ., 2004).

Affetme literatürü, suçlunun özür dilemesinin gerekli olmadığını belirtmesine rağmen (Enright, Gassin, ve Wu, 1992.) alandan olmayan, sokaktaki insanların affetmeyi tanımlaması üzerine yapılan bir araştırma bulguları, mağdurdan özür dilenmesinin affetmeyi önemli düzeyde yordadığını göstermiştir. Bir özür, empatiyi yükselterek affetmeye etki edebilir (Younger, ve diğ., 2004). Affetme hem haksızlığın tanınmasını hem de fedakârlık göstermeyi gerektirir. Suçlunun pişmanlığının ve mağdurun empati duygularının gücü, hem affetme motivasyonunu azaltmayla hem de pozitif affetme duygularını artırmayla ilişkili görünmektedir (Wade ve Worthington, 2003.).

Kırıcı bir durum söz konusu olduğunda suçlunun yanlış yapmaya niyetlenmiş olması gerekmez (Enright, Gassin, ve Wu, 1992). Affetmenin içeriğinde yer alan öğelerden biri mağdurun suçluyu, suçundan daha geniş bir kapsamda görmesi anlamına gelen yeniden çerçevelemedir. Suçlunun yetiştiriliş hikâyesini duymak ve suçu çevreleyen durumlar, mağdurun, mevcut tablonun üzerinden bir insan görmesine yardım etmede başarılı olabilir. Suçlunun affetmeyi arama konusunda, içten bir özür dilemeye ve telafi etmeye istekli görünmesi özellikle önemlidir (Enright ve Kitle, 1999).

#### **1.1.4.6.Affetmenin işlevi**

Affetme danışanları, üzerinde çaba sarf ettikleri geçmiş olayların kontrolünden özgür kılabilir ve gelecekteki ilişkilerinde, başkalarına öfke duygularını yansıtma eğilimini azaltabilir (Fitzgibbons, 1986). Eğer taraflar arasında uzlaşma olamayacaksa, affetme affeden kişinin acıdan kurtularak, yaşamıyla barışık olmasını sağlama sürecidir (Coleman, 1998). Gerçek affetme gerçekleştiğinde, iyileştirme gücüne sahiptir ve şiddeti durdurur (Szablowinski, 2010). Gerçek affedicilik, affeden kişiyi nefret, öfke ve insanlık aşınmasından özgür kılar ve depresif epizodların çözümünü hızlandırır, kaygıda da azalmaya yönlendirir, psikolojik iyileşme için bir kısa yol sunar (Fitzgibbons, 1998; Wade ve Worthington, 2005).

Diğer kişiye karşı gösterilen sevgi nedeniyle affetme, kişinin kendisini de diğer kişiyi de değiştirebilir. Diğer bir deyişle, bazı durumlarda affetme ilişkiyi sadece orijinal kalitesine ulaşmak için onarmaz aynı zamanda ilişkinin kalitesini yükseltir (Enright, Gassin, ve Wu, 1992.).

Affetme düzeyi düşük olan ve yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksek olan bireylerin daha yüksek posttravmatik stres bozukluğu belirtilerine sahip oldukları bulunmuştur (Orcutt, Pickett ve Pope, 2005). Öfkeyi uygun bir şekilde dışa vurma kabiliyetini geliştirerek mutlak öfke kontrolü üzerinde etki sağlar ve sağlıklı ilişkiyi onarır (Fitzgibbons, 1998; Musekura, 2010). (Fitzgibbons, Enright, ve O'Brien, 2004)'ın araştırmaları ve klinik çalışmalar affediciliğin öfke duygularını, düşmanca davranışları ve saldırgan, takıntılı düşünceleri azaltabileceğini göstermiştir.

Affetme kişinin mevcut anda daha mutlu ve özgür yaşayabilmesi için üzerindeki olumsuz duyguların gücünü azaltır. Bireyi inciten kişiye karşı merhamet, empati,

anlayış gibi pozitif duygulara yönlendirir. Bireyi inciten ya da gücendiren davranış daima yaşamının bir parçası olarak kalabilir. Ancak affedicilik yaşanan olayın birey üzerindeki etkisini azaltabilir ve bireyin yaşamın olumlu noktalarına odaklanmasına yardımcı olabilir. Affedicilik ayrıca inciten kişinin sorumluluğunun inkar edildiği anlamına da gelmez ve yanlışı küçültmez ya da haklı çıkarmaz. Davranışa bahane bulmadan bir kişi affedilebilir (Worthington, 1998a).

Affetme 1) bireylerin geçmiş acı dolu deneyimlerini unutmalarına yardım eder ve onları geçmiş olaylardan ve bireylerin üstü kapalı kontrolünden kurtarır; 2) öfkenin dışavurumundan daha çok ilişkide uzlaşmayı sağlar, 3) öfkenin daha sonraki sevilen ilişkilere yönlendirilme ihtimalini düşürür ve bilinçsiz şiddet dürtüleri nedeniyle cezalandırılma korkusunu azaltır (Fitzgibbons, 1998).

#### **1.1.4.7. Affetmenin Fiziksel etkileri**

Affetme suça karşı stres dolu tepkiyi azaltan duygu odaklı baş etme stratejisi olarak kullanılır. Affetmenin dolaylı mekanizması, affetme-sağlık ilişkisini etkileyebilir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetme bağışıklık sisteminin işleyişinde yer alan kan basıncında ve çoğu biyolojik süreci kesinlikle etkileyen beyin kimyasında yer alan stres hormonu yapılarında meydana gelir (Worthington, 1998b).

Affediciliğin içerdiği yararların bir kısmı şöyledir (Worthington, 1998b):

- *Düşük kan basıncı*
- Azalan stres
- Daha az düşmanlık
- Öfkeyi daha iyi kontrol etme becerisi
- Daha düşük kalp atım hızı
- Düşük alkol ya da madde kötüye kullanımı riski
- Daha düşük depresyon belirtileri
- Daha düşük kaygı belirtileri
- Kronik acıda azalma
- Daha çok arkadaşlık ilişkisine sahip olma

- Daha sağlıklı ilişkiler
- Daha güçlü dini ve ruhsal iyi-oluş
- Gelişmiş psikolojik iyi oluş

#### **1.1.4.8. Affetme ve kuramlarla ilişkisi**

Psikodinamik literatürde affetmenin ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmaktadır. Affetme, ‘gitmesine izin verme’ becerisidir (Alpay, 2009). Psikodinamik yaklaşımda, affetmenin hayatın ilk yıllarında başladığı ve kişinin diğerleriyle gerçek ve fantezi ilişkileri ve kendi iç psikik süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Her bir gelişim döneminin bağışlama yeteneğinin kazanımında etkili olduğu belirtilmiştir (Taysi, 2007).

Horney (1998)’e göre, düşmanlık ve kaygı bir kısır döngü yaratır. Kaygı tehdit edilmişlik duygusuna yönlendirerek düşmanlığa neden olur. Düşmanlık duygusu bastırıldıkça kaygı artar. Kaygı ve düşmanlığın iç içe geçmiş olması nevrozların ortaya çıkmasına neden olur.

Enright ve “Human Study Development Group” affetmenin bilişsel gelişim modelini Kohlerg’in ahlaki gelişim kuramına dayandırmıştır. İntikamcı affetme (revengeful forgiveness), telafi olarak affetme (restitutional or compensational forgiveness), beklentisel affetme (expectational forgiveness), yasal olarak beklentisel affetme (lawful expectational forgiveness), sosyal uyum olarak affetme (forgiveness as social harmon) ve sevgi olarak affetme (forgiveness as love) olmak üzere affetmenin altı aşamasını ileri sürmüştür. İlk iki aşamada model, affedicilik ve adalet karıştırıldığında ortaya çıkan affetmenin bozulmasını içerir. Orta iki affetmenin sosyal baskı tarafından teşvik edildiğini ve affetme ile adaletin artık karıştırılmadığını ima eder. Beşinci aşama eğer sosyal uyum fedakarlık davranışıyla onarırsa kişinin affetmeye istekli olacağını ileri sürer. Son aşamada bir kişi gerçek sevgi anlayışını teşvik ettiği için koşulsuz affeder.

Beş faktör kuramında kendini ve başkasını affetme arasında dikey bir ilişki bulunmuştur. Özellikle kendini affetme nevrozla (neuroticism) negatif ilişkili bulunurken uyumlulukla (agreeableness) ilişkili bulunmamıştır. Başkasını affetme ise nevrozla ilişkili değilken uyumlulukla pozitif ilişkilidir (Brose ve diğ., 2005).

Duygusal istikrarlılık, hoşgörü ve maneviyat ile affetme arasında önemli derecede pozitif ilişki bulunmuştur (Hafnidar, 2013).

#### **1.1.4.9. Affetme kimin için yapılır**

Enright ve diğ. (1998) affediciliğin doğal afetler ve insanlar arasında değil de sadece insanlar arasında meydana geldiği görüşündedir. Örneğin, bir kişi arkadaşlarının ölümüne neden olan yıkıcı bir kar fırtınasını affedemez, çünkü kişi kar fırtınasına karşı merhamet, fedakarlık ve sevgi duygularını güçlendiremez (Enright ve diğ., 1992).

Affetme kişinin sadece kendisi için yaptığı değil aynı zamanda başkasına da sunduğu ya da verdiği bir şeydir. Affetme tepkisi dışadönük ve başka bir kişiye yöneliktir; kişinin kendisinde olduğu gibi suçlu bireyde de değişim oluşturması beklenir ve suçluyla ya da diğer insanlarla iletişimde değişiklik yapar (North, 1998). Kendini affetmede, kişinin kendisi ve diğerine yaptığı hata bağışlanırken, kişilerarası bağışlamada suçlu kişi affedilmektedir. Affetme sürecinde empati, kendini affetmede engelleyici olabilirken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı etki yaratmaktadır (Alpay, 2009:27). Affedicilik kendimize değil de başkalarına verilen bir hediyedir. Buradaki çelişki, affedici bir kişi kendine odaklanmaktan vazgeçtiğinde ve bu hediye kendisini incitene verdiği, affeden kişi psikolojik iyileşme yaşayabilir (Enright ve diğ., 1998).

Literatürün aksine alandan olmayan kişilerin affetme tanımlarını belirleyen bir araştırmanın bulguları affetme için öncelikli motivasyonun çoğunlukla özgecil olmaktan ziyade kendine odaklı olma olduğunu göstermiştir. Bu araştırmanın katılımcılarının çoğu öncelikle affetmek için kendini düşünen nedenlere sahiptir. Affetme kişiye önemli bir ilişkisini kurtarmasına imkan verebilir ya da stresin zararlı etkisinden kendisini kurtarır (Younger ve diğ., 2004). Bu çalışma, psikoloji alanında çalışmayan sıradan halkın affetme kavramına, literatürde tanımlanandan farklı bir şekilde yaklaştığını göstermektedir.

#### **1.1.4.10. Affetmeyle karıştırılan kavramlar**

Gerçek affedicilikle sahte affediciliği ve benzer ama farklı olan kavramları birbirinden ayırmak son derece önemlidir (Enright ve Coyle, 1998). Affetme suça göz yumma (condone), mazur görme (excuse), unutma (forget), görmezden gelme (ignore) yasal af

(legal pardon), uzlaşma (reconciliation), inkar etme (deny) ile aynı şey değildir (Enright ve diğ., 1998; Enright ve Kittle, 1999; Wade ve diğ., 2005).

### **Gerçek affetme:**

Gerçek affetme başkalarını gerçek anlamda (iyisiyle kötüsüyle) görme yeteneği gerektirir (Wade ve diğ., 2005). Suçlu tarafından yapılan yanlışın tanınması ya da gönül almaya dayanmaz. Üç nokta gerçek affetmede önemlidir. İlk olarak, incinen kişi mevcut haksızlığın farkına varabilmektedir. İkincisi incinen kişinin, istekli bir şekilde ve zorlama olmadan hakkı olarak görebileceği intikamdan ziyade merhametle karşılık vermeyi seçmesidir. Üçüncüsü affedicilik iyi insan etkileşimiyle ilgili olarak kesinlikle ahlakidir (Enright ve Coyle, 1998).

Affetme gerçekleştiğinde suçlu kişi herkesle eşit derecede saygıya değer olarak görülür (Enright ve diğ., 1998). Kişilerarası affetmede olduğu gibi, kendini affetmede de bir kişi doğal öz değer duygusunu deneyimlemek için bütün davranışlarını ahlaki açıdan iyi olarak değerlendirmesi gerekmez. Gerçek kendini affetmede, affedilmeye ihtiyaç duyma ve hatta belki de bunu karşı taraftan istemenin gerekli olduğu görülür (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

### **Sahte affedicilik:**

Sahte affedicilik başkaları üzerinde güç kazanma ya da sürdürme girişimidir. Eğer bir aile üyesi affedildiğinde, sürekli bir biçimde incitici olayı hatırlatırsa bu, yaşanan olaydan elde edilen üstünlüğün kullanıldığı anlamına gelir. Eğer incinen kişi suçlu kişiyi kendisine sürekli olarak minnettar olsun diye affederse, bu durumda da doğru affetmeden bahsedilemez (Enright ve diğ., 1998). Sahte affedicilik korku ve zayıflığın bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Eğer incinen kişi haksızlığın derecesini onaylayamazsa ya da sağlıklı özsaygısı eksikse, o zaman suçluya göz yumar ya da bahane üretir (Enright ve Coyle, 1998).

**Unutma:** Katlanılan derin bir adaletsizlik genelde bilinçten silinmez (Enright ve diğ., 1998). Bir kişi affettiğinde, olayı nadiren unuttur. İnsanlar trajik olayları hatırlama eğilimindedir, fakat affetmede kişi derinde tutulan öfkeyi barındırmaya devam etmeyerek, öfke duygusundan uzak yeni yollarla hatırlayabilir (Baskin ve Enright, 2004).

**İnkâr etme:** Gerçek affetmenin içerdiği çabadan ve bir yaranın acısıyla yüzleşmekten kaçınmak için kullanılabilir (Enright ve Coyle, 1998). Bireyin geçmişe ait öfkesini yaşanan ana yansıttığını anlamasını engeller (Fitzgibbons, 1986). Affetme süreci yaşanan kırgınlık durumuyla yüzleşmeyi gerektirir. Bu nedenle yaşanan kırgınlık durumlarıyla yüzleşmekten kaçınan bireylerin affetme sürecini doğru bir şekilde tamamlaması mümkün değildir. Yaşantısal olarak kaçınan birey kırıcı olayın düşünce, duygu ve hatıralarıyla bağlantıda kalmak istemeyecektir (Orcutt ve diğ., 2005). Kişinin davranışını haklı göstermesine yardımcı olma ve ulaşılamayan amaçlara ilişkin düş kırıklığının etkisini yumuşatma olmak üzere iki temel savunma ögesini barındıran, anksiyetenin gücünü azaltmak amacıyla çoğu kez inkâr mekanizmasıyla birlikte kullanılan neden bulma mekanizması kişinin kendine olan saygısını korumak için güçlüklerle kurduğu savunma sistemlerine karşı bir tehlike yaratır. Neden bulma her ne kadar kişiyi gereksiz engellenme duygularından korur ve yetersizlik duygularının hafifletilmesine yardımcı olursa da karşılığı kişinin kendisini aldatmasıyla ödenir (Geçtan, 1984).

**Göz yumma ve mazur görme:** Bir kişi belirli bir davranışa göz yumduğunda, suçlunun davranışı için bir gerekçeye sahip olabileceğini fark eder. Mazur görme ise incinen kişinin, suçlunun suçu işlemek için savunulabilir bir nedeni olduğuna inanması anlamındadır. Bu gibi durumlarda affetme tartışma konusu olacaktır (Enright ve Coyle, 1998). Kurban, suçlunun verdiği zarardan dolayı suçluya karşı negatif duygulara sahip olmalı ve en azından bu duyguları kaybetmeye istekli olmalı ve bunun için çaba harcamalıdır (Yandell, 1998). Bir kişi göz yumduğunda ya da bahane ürettiğinde haksızlığın olmadığını fark eder (Baskin ve Enright, 2004). Buna karşılık, bir kişi affettiğinde, suçlunun davranışını açıkça ahlaki açıdan yanlış olarak nitelendirir, ancak işlediği suça karşın suçluyu doğuştan bir değere sahip bir kişi olarak kabul eder (Enright ve Kittle, 1999).

**Hoşgörmek (tolerate):** Affetme kötü muamele eden kişinin kendi öfkesini ifade etmesine olanak sağlamak ve bunu hoş görmek anlamına gelmez (Fitzgibbons ve diğ., 2004). Çünkü tutumlar kalbimizde ya da yaşamlarımızda suçluya yer açmama ihtiyacını içerir (Enright ve diğ., 1998).

**Yasal af (pardon):** Bazı insanlar affetmeyi, tüm suçluların yıkıcı amaçlarını ilerletmek için özgür olmalarına izin vermek olarak düşünmektedir. Affedicilik adalet sistemiyle gerçekten bağlantılı değildir. Affedicilik birinin kendi incinmesine karşı kişisel bir tepkisidir (Enright ve diğ., 1998). Suç nedeniyle maruz kalınan yasal cezadan suçlunun bağışlanması önerilir; oysaki adalet sistemi suçlunun cezasını uygulamasa dahi affetme gerçekleşebilir (Enright ve Coyle, 1998).

#### **Uzlaşma (reconciliation):**

Uzlaşma affetmenin ardından olması gereken bir şey değildir (Harris ve diğ., 2007). Affetme bir insanın, uzlaşmaysa bir ilişkinin içinde olur (Worthington, 1998b). Uzlaşma iki insanın tekrar bir araya gelmesini içerir (Enright ve diğ., 1998). Uzlaşmada, her iki tarafta durumu iyileştirmek için kendi payına düşeni yapmalıdır, özellikle güveni yeniden kurmak için adım atması gereken suçludur. Bu nedenle uzlaşma olmadan affetme olasıdır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Kittle, 1999). Affedicilik kapılarını uzlaşmaya açabilirken, ilişkinin doğası incinen kişinin isteğinden çok suçlunun güvenilirliğine dayanır (Enright ve Coyle, 1998; Fitzgibbons ve diğ., 2004). Güçlü bir ilişkide biri suç işlediğinde, affedici genellikle uzlaşır (Enright ve diğ., 1998). Kişi aynı zamanda affederek ilişkiye son vermeye karar verebilir (Wade ve Worthington, 2005). Suçlu birini affetmeyi seçen kişi bu kişiye güvenmeyi seçmeyebilir (Enright ve Coyle, 1998). Devamlı ve kronik istismar gibi belirli durumlarda, affeden kişi diğer kişiyi insan olarak görür ancak belirli bir alanda zayıf olduğunu gerçekçi bir şekilde kabul eder (Enright ve diğ., 1992). Kişiler arası affetmeden farklı olarak kendini affetme ve kendiyile uzlaşma daima bağlantılıdır. (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

#### **1.1.4.11. Affetme terapisi**

Terapi insanların travmatik deneyimlere anlam vermesine, geçmiş yaralarının iyileşmesine ve geçmişlerinden bağımsız yaşamalarına yardım etmek için etkili olabilmektedir. Affedicilik kendi başına amaçlanan bir sonuç ya da terapinin bir amacıdır (Wade, Johnson ve Meyer, 2008). Kişilerarası doğası nedeniyle psikolojik danışma için önemli olan affetme konuları genelde cinsel istismar, arkadaşlık, evlilik ve flört ilişkileri, boşanma, ebeveyn-çocuk ilişkileri, yaşlılık sorunları, depresyon, bulimia, kürtaj, agorofobi, takıntılı olma, cinsel davranış, öfke, işbirliği, profesyonel ilişkiler ve



kişilerarası ilişkiler gibi konuları çözmeye ilişkili bulunmuştur (Baskin ve Enright, 2004; Wade, 1989). Affetme öğrenilebilen bir beceri olarak görüldüğünden, danışmanlar için uygulamalarında deneysel olarak desteklenmiş, kısa affetmeyle ilişkili müdahaleleri sağlayabilmeleri yararlıdır (Harris ve diğ., 2007).

Affetme terapisi ruh sağlığı için kullanılabilecek değerli bir seçenek olarak gözükmektedir (Baskin ve Enright, 2004). Açık bir şekilde affetmenin teşvik edilmesinin bireysel ya da grup terapilerinde ele alınması uygundur. Danışanların katlandıkları kırgınlıkları, duygusal tepkilerini ve elde ettikleri sonuçları birbirleriyle paylaşmaya cesaretlendirme, onların affetmelerine yardım etmede önemli bir ilk adımdır (Wade ve Worthington, 2005).

Psikoeğitim grupları ve bireysel terapide, kişi genellikle nispeten düzenli bir sırada empati, alçakgönüllülük ve bağlılığa teşvik edebilir (Worthington, 1998a). Grup ve bireysel müdahalelerle teşvik edilen affetme, mutluluk, iyi oluş, dayanıklılığın fiziksel göstergeleri ve pozitif kişilerarası sonuçlarla ilişkilidir (McCullough ve diğ., 2009). Bireye yönelik terapilerde, ham materyal genellikle geçmişte gerçekleşen bir acıdır. Bireysel tedavide acıyı araştırarak başlanır. (Worthington, 1998a). Bir kişi affetme üçlüsünde kastedilen konuları işlerken ve denerken, fiilen devamlı kaygı, psikolojik depresyon ve umutsuzluğa karşı tampon olabilen ahlaki bir güç kazanır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Affetme terapilerinin etkisi, süresi ve çeşidine göre değişir. Büyük etkili müdahaleler, daha az etkili olanlara oranla tutarlı bir şekilde uzundur. Özellikle, karar temelli müdahaleler 1-8 oturum arasında değişir, süreç temelli grup müdahalesi 6-8 oturum arasında değişir ve süreç odaklı bireysel müdahaleler 12-60 oturum arasında değişir (Baskin ve Enright, 2004). Terapide daha uzun süre geçiren danışanlar açıkça affetme konusunda konuşmaya daha istekli olmuştur (Wade ve diğ., 2005).

Çiftlerden her ikisinin de aynı grupta bulunduğu çiftlere yönelik affetme terapisi, affetmeyi artırmada etkili bulunmamıştır (Ripley ve Worthington, 2002). Aile terapilerinde odak dağınıktır. Worthington (1998a)'un geliştirdiği Piramit Modeline göre, bir aile terapisti üç genel görevi yerine getirmelidir: (1) aile üyelerini birbirinin perspektifinden olayları empatik bir şekilde anlamaya ikna etmek; (2) her aile üyesinin

diğerinin de eşit derecede destek bekleyen, hataları için affedilmeyi isteyen bir kişi olduğunu görmesini ve (3) affetme ya da hassaslığın açık ifade edilmesini desteklemek.

Affetme eğitimi şu noktalara değinmelidir: a) katılımcıların affediciliği doğru anlaması, b) affetmeyi denemeye kendilerinin gönüllü üstlenmeleri, c) suçluyu anlamak için bilişsel alıştırmalar, d) empati ve merhametin canlanmasına izin veren duygusal alıştırmalar, e) öfke döngüsünü ve yer değiştirmeyi durdurmak için acıya katlanma ya da benimseme davranışını cesaretlendirmeye olanak sağlayan alıştırmalar (Enright ve Coyle, 1998).

Danışanlarla ya da meslektaşlarla affetme ya da affetmeme konusuna işaret ederken birkaç noktaya dikkat edilmelidir. Affetme eğer affetme ve affetmemenin, yararları ve mal olacağı şeyleri tarttıktan sonra yapılırsa en iyi şekilde başarılı olur (Harris ve diğ., 2007). Affetme öncelikli değişim mekanizmasıdır; karmaşık ve sıkça yanlış anlaşılan süreci netleştirerek terapist, danışanın affetme aracılığıyla acılarından başarılı bir şekilde kurtulma şansını yükseltir. Katılımcılara acıyı, destekleyici iyileşme ortamında hatırlamalarına yardım eder. Bu suçun içeriğini keşfetmeye ve katılımcıların düşünce ve duygularını ifade etmelerine yardım eder (Wade ve Worthington, 2005). Danışanlardan hayal kırıklığı hissettikleri alanların sayısını ve kendilerini inciten kişileri affetmek için harcadıkları zamanı belirlemeleri beklenir. Başlangıçta direnç olmasına rağmen, affetme sürecinin temel yönüdür (Fitzgibbons, 1986).

Terapist, mantıksız görünse bile affetme konusunda konuşma isteğiyle ilgili olmayan çeşitli faktörlerden şüphelenmelidir. Bu faktörler danışanı anlamada ve kırgınlığının üstesinden gelmesi için danışana yardım etmede önemli olabilir. Danışman, terapistin süresine ve terapötik ilişkideki güven düzeyine dikkat etmelidir. Kendilerine daha çok güvenen ve kendi güç ve kabiliyetlerini daha çok takdir eden danışanlar affetme fikrine katılmaya daha isteklidir. İlgili danışana affetme müdahalesi sağlamayla ilgili terapistler danışanın benlik saygısı ya da ego gücünü belirlemelidir (Wade ve diğ., 2005).

#### **1.1.4.12. Affetme modelleri**

Günümüze kadar gelen çok sayıda affetme modeli aslında bilişseldir. Bilişsel modeller affediciliğe bir nedenden dolayı bilinçli ve güdülenmiş bir karar olarak yaklaşır (Worthington, 1998a). Doğaları gereği, karar temelli müdahaleler daha kısadır. Danışan

bir kere karar verdiğinde, affetmenin çoğu gerçekleşmiş olur. Bunun aksine, süreç temelli modellerde ek unsurlarla birlikte kendi bünyesinde içerdiği önemli karar bileşenleri vardır (Baskin ve Enright, 2004).

Enright ve the “Human Development Study Group” (1996) öncelikle kavramı tanımlamaya dayanan affetme süreç modelini geliştirmiştir. Model 20 öge ya da psikolojik değişken içerir ve affetme sürecinin bilişsel, davranışsal ve duygusal yönlerini kapsar (Enright ve Coyle, 1998).

Enright ve the “Human Development Study Group” Affetme Süreç Modeli

### BİLİŞSEL, DAVRANIŞSAL VE DUYGUSAL AŞAMALAR

#### KEŞFETME/ORTAYA ÇIKARMA AŞAMASI

1. Psikolojik savunmaları araştırma.
2. Öfkeyle yüzleştirme; öfkeyi saklama değil açığa çıkarma noktası.
3. Uygun olduğunda utancı kabul etme.
4. Enerji yükünün farkında olma.
5. Zararın bilişsel tekrarının farkında olma.
6. İncinen kişinin kendini incitenle karşılaştırabilme iç görüşü
7. Kişinin kendisini zarar nedeniyle kalıcı ve olumsuz olarak değiştirebildiğini anlaması.
8. “Adil dünya” görüşünde değişme olasılığı iç görüşü.

#### KARAR AŞAMASI

9. İşlemeyen eski çözüm stratejilerinde değişim/ dönüşüm/ yeni iç görüşler.
10. Bir seçenek olarak affediciliği düşünmede isteklilik
11. Suçluyu affetme sorumluluğu.

#### ÇALIŞMA AŞAMASI

12. Rol üstlenme yoluyla içinde bulunduğu durumu inceleyerek suç işleyen kişiye farklı bir açıdan bakma.

13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma.
14. Acının kabulü.
15. Suçluya ahlaki bir hediye verme.

#### GÜVENME/DERİNLEŞTİRME AŞAMASI

16. Acı ve affetme sürecinde başkaları ve kendisi için anlam bulma.
17. Kişinin geçmişte başkalarının affediciliğine ihtiyaç duyduğunu fark etmesi
18. Kişinin yalnız olmadığı iç görüşü (evrensellik, destek).
19. İncinmeden ötürü kişinin hayatında yeni bir amaç sahibi olabileceğinin farkına varması.
20. Negatif duygunun azaldığını ve belki de pozitif etkinin arttığını fark etmesi, eğer bu inciten kişiye karşı olmaya başlarsa; içsel duygusal serbestliğin fark edilmesi (Enright ve Coyle, 1998).

İki süreç grubuna (grup ve bireysel müdahaleler) oranla karar grubunda yapılan araştırmaların düşük puanları, affetmenin süreç modellerinin daha etkili olmasından dolayı daha büyük destek görmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Orta uzunlukta grup danışmasına karşın uzun süreli bireysel danışmaların önemli derecede yüksek puanları, derin bir haksızlık için bir kişiyi başarılı bir şekilde ve tamamen affetmek için danışan ve danışman tarafından zaman ve enerji gibi şeylere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymuştur (Baskin ve Enright, 2004).

Worthington, (1998b)'un tedavi modeli kişinin duygusal deneyimlerini değiştiren duygusal, bilişsel ve davranışsal deneyimlerin düzenlenmiş bir takımını oluşturmaya dayanmaktadır. Affetme zaman içinde kendiliğinden ya da bilinçsizce de gerçekleşebilir. Piramit modeli, affetmeyi teşvik etme tedavisinde REACH kelimesinin temsil ettiği 5 aşamadan bahseder. R: Acıyı hatırlamak, E: İnciten kişiyle empati kurmak, A: Affetmenin özgecil hediyesi, C: Affetmek için söz vermek, H: Affetmeyi sürdürmek basamaklarını içerir. Bu sıralama uygulanan kişiye göre değişebilir. Affetmenin piramit modeli uygulandığında, empati ve alçakgönüllülüğü teşvik etmek amaçlanır (Worthington, 1998b).

Affetme durumunda yaygın bir unsur affediciinin “gitmesine izin verme” kararını vermesidir. Karar temelli affetme dargınlığın, acının ve intikam ihtiyacının gitmesine izin verme olarak tanımlanır. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi duygusal hazır oluş karar temelli süreçlerde bir faktör değildir. Affetme kararı vermede duygularla aklın arasında bir ayırım vardır. Sonuç olarak insanlar affetmeyi ya da affetmemeyi seçerler. Danışanlar affetmeye karar verdikten sonra negatif duygularda önemli düzeyde azalma bildirmiştir. Danışanın affetmeye hazır olması gerekmez, sadece affetmeye karar vermesi yeterlidir. Olumsuz duygular terapi sırasında azalmaya başladıkça sürecin etkisini görecektir (DiBlasio, 2000). Karar temelli affetmede bireyler devam etmeyen ilişkilerinde olumsuz davranışı azaltmak ve ayrıca devam eden yakın ilişkilerde olumlu davranışı onarmak için davranışsal bir niyet cümlesi kurarlar. Birey sonra affetmeyi yaşayabilir ve suçlu kişiye kararını ifade edebilir (Worthington, 2005). Karar temelli affetme bilişsel dargınlığı, karamsarlığı ve öç alma ihtiyacını bırakmadır. Affetme bir irade hareketi olarak görülür (DiBlasio, 1998).

#### **1.1.4.13. Affetmenin Dini Perspektifi**

A-f-v, bir şeye ulaşmayı amaçlamaktır. Nitekim rüzgâr eve ulaştı denirken afv tabiri kullanılır. Sözlükte a-f-v; yok etmek, silip süpürmek, bir şeyi elde etmeye yönelik niyet, fazlalık, artıp çoğalmak gibi anlamlara gelir. Din dilinde ise af, günahları bağışlamak, silmek, işlenen bir günahdan dolayı günahkârı hemen cezalandırmamak demektir (Altıntaş, 2013; Sarı, 1980:1024).

Affetme, suçluya karşı kurbanın (kendisine karşı suç işlenen) düşünce, duygu ve davranışlarında gerçekleşen diğergam dönüşüme verilen bir isimdir (McCullough ve Witvliet, 2005).

Smedes (1998), affetme sürecinde kişinin geçirdiği halleri anlatmak için "yolculuk" metaforunu kullanarak, affetmeyi dört istasyonlu bir yolculuğa benzetir. Birinci istasyon; uzaklaşmadır: Sevdiklerinden ve tanıdıkları tarafından herhangi bir olumsuz duruma maruz kalan ve incinen kişi, suçlu ile olan güven ilişkisini sürdürmez ve ondan uzaklaşır. İkinci istasyon, affetmedir: Kurban suçludan uzaklaştığında, genel olarak zihninde o kişiyi "kötü bir insan" olarak görme eğilimindedir. Affetme aşamasında ise olayı normalleştirir. Onu cezalandırma hakkından vazgeçer. Suçludan intikam alma eğilimi giderek suçluyu içinde bulunduğu durumdan kurtarma eğilimine dönüşür.

Üçüncü istasyon, uzlaşmadır. Affeden, affettiği kişiyle olan ilişkilerini normalleştirir. Affetme olmaksızın uzlaşma olmaz; ancak uzlaşma olmaksızın affetme olabilir. Uzlaşma olmaksızın da affetmenin bir değeri vardır. Ancak affetmenin nihai hedefi, kurban ile suçlunun uzlaşmasıdır. Dördüncü istasyon ise ümittir. Affetme, kişiyi geçmişin hatalarına bağlanıp kalmaktan kurtarır. Zihnini geçmişle uğraşıp durmaktan kurtararak özgürlüktür (Even ve Murphy, 2003).

Psikolojik yönüyle bağışlamak, haksızlığa uğrayan kişinin öfke, kırgınlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinden sıyrılması olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu ve düşünceleri zihinde uzaklaştırmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından gerekli görülmektedir (Jones, 1997). Affedicilikte iki öge vardır: Bunlar, anlayış ve temizliktir. Bizi incitenlerin, aslında kendilerinin de incinmiş kişiler olduğunu anladığımızda, cahilce davrandıklarımızı, kendi sağlıksızlıkları yüzünden böyle yaptıklarını düşünürsek, kendimizi onların istismarcı etkilerinden korumuş oluruz. Kişiyi, davranıştan ayırmak mümkündür; biri bizi incittiğinde, onun da daha iyi huyları olduğunu düşünebiliriz. Hiç kimse bir tek davranışından ibaret değildir. Bu elbette, yaşamları başkalarının istismarı yüzünden trajik bir değişikliğe uğrayanları pek rahatlatmamaktadır. Ancak, bu yine de affedicilik yolunda önemli bir adımdır. Affedicilik, diğer kişinin yararına değil, bireyin kendi gelişmesi ve acıyı artık beraberinde taşımaktan kurtularak, özgür olması içindir (Hardiman, 2001:238).

Yapılan bir araştırmada affetmenin ruhsal gelişim ve alkol kullanımından kurtulma üzerine pozitif etkileri olduğu gözlemlendi. Altı aylık affetme iyileştirme programından sonra alkol alımında başlangıçla program sonu arasında neredeyse iki katı bir düşüş bulgusuna rastlandı (Webb JR, 2006).

İnsanların bhusus müslümanların kemale erişmesine engel olan huylardan biri öfkedir. Öfke nefs-i emmarenin sıfatlarından biridir. Akli imanı ifsat eder (Kotku, 1992:201,203). Bir başka ifade ile gazap benlik makamının bir özelliğidir. Kronik ve yıkıcı olarak tanımlanan psişik ve fiziki hastalıkların çoğu bu makamda çok uzun süre kalmanın sonucudur. Dolayısıyla bu makamdan ruh makamına geçişle gerçek sevgiye ulaşılır . Kuran'da önerilen davranış biçimleri nefsin daha mükemmel bir konuma gelmesine yol açmak üzere bu sınırsız davranışları kontrol etmeyi hedefler (Çiştî, 2011:26, 46-47). Al-i imran 3/134 ayeti, infakla merhamet kazandırıp öfkeyi kontrol

etmeyi ve nihayetinde de, affetmeyi telkin ederek Allah'ın sevgisine ulaşmamızın yolunu telkin eder. Sevilme ve sevmek ise insanın en temel ihtiyacıdır.

Yapılan diğer bir araştırmada madde kullanım bozukluğu yaşayan insanların öfke düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın devamında madde kullanım bozukluğu yaşayan insanlara affetme programı uygulanmış ve programın sonunda öfke düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Lin W, 2004).

Din, insanın gerek ferdi, gerekse toplumsal düzeyde bireyin hayat düzenini, geleceğe dönük tasarılarını, başkalarıyla olan ilişkilerini, kısacası her yönüyle bütün davranışlarını etkileme gücüne sahiptir (Hökelekli H. , 2005:74). Dolayısıyla insan ilişkilerine ve toplumsal dinamiklere önem veren bir dindir. İnsan ilişkilerini zedeleyecek gıybet, alay etme gibi her türlü olumsuz davranıştan insanı nehyeder. İslam dininde de affetme davranışı hoşgörü çerçevesinde tavsiye edilen bir davranıştır. İslam dinini temel kaynağı Kur'an-ı Kerim'de muttaki müminlerin özelliklerini sayılırken bir özelliklerinin de insanları affetmeleri olduğunu da belirtmiştir. *“Onlar ki, bollukta ve darlıkta infak ederler, öfkelerini yutarlar, insanları affederler. Allah muhsinleri sever.”*<sup>9</sup> Ayette görüldüğü üzere affetme davranışı iyi insan kavramı ve Allah'ın sevgisine ulaşma ile ilişkilidir. Sevilme ihtiyacının karşılanması bir yolu olarak sunulmaktadır. Başka bir ayette affetme insan ilişkilerini düzeltmenin bir yolu olarak sunulur. *“İyilikle kötülük eşit değildir. Sen en güzel bir şekilde kötülüğü savuştur. O zaman görürsün ki seninle onun arasında düşmanlık bulunan kimse sanki sıcak bir dostun oluvermiştir.”*<sup>10</sup> Benzer bir ayette ise *“Kötülüğün karşılığı onun misli olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse artık onun ecri Allah'a aittir. O zalimleri sevmez.”* Buyrulur affetmenin kalıcı olabilmesi için pozitif bir adım atmanın bir iyilik ve düzeltme çabasının önemine işaret etmektedir. Şûra 42/43: *“Kim sabreder ve bağışlarsa şüphesiz bu azmedilip yapılmaya değer işlerdendir.”* Bu ayetle ilgili olarak Mukâtil af salih amellerdendir der (Kurtubi,15.C:236). Bu yüzden affetme, iyi amellerde bulunma tarzı dini başa çıkmadır.

---

<sup>9</sup> Âl-i İmran/3:134.

<sup>10</sup> Fussilet/41:34.

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

Çardak (2012), affedicilik eğiliminin arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı düzeylerinde azalma, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrolü düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bugay ve Demir (2011), Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin büyük bölümünün hatanın özellikleri tarafından belirlendiğini ortaya koymuştur. Hatanın özellikleri arasında ilk sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada ise “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Çolak (2013), “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliğini kazandırma” çalışması yapmış, çalışma sonucunda programın affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Temel (2013), Çalışmasında aldatma tipi-affetme, olumlu duygu-affetme ve baş etme-affetme ilişkilerinde evlilik doyumunun aracı rolünü araştırmıştır. Ayrıca, çalışma öngörülen ilişkilerde cinsiyet farklılığını da araştırmaktadır. 122 evli kişiye Demografik Bilgi Formu, Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği, Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği, Çiftler Uyum Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlara göre, evlilik doyumu, olumlu duygu- affetme ve duygu odaklı baş etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynarken, aldatma tipi-affetme ve problem odaklı başa etme-affetme ilişkilerinde aracı rol oynamamıştır.

Özgün (2010) Bu çalışmasında, evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerini araştırmış ve TSSB düzeyinin yordayıcılarını (baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme) belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmanın katılımcıları, eşlerinin evlilik dışı ilişkileri ortaya çıktıktan sonra evliliğine devam eden 189 kadından oluşmaktadır. Bu çalışmada evlilik dışı ilişki, tamamen cinsel boyuttan tamamen duygusal boyuta uzanan altılı dereceye sahip tek soruluk ölçek ile değerlendirilmiştir. Yine bu çalışmanın ölçüm araçları: Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Kaynakların Korunumu Ölçeği ve geçerlik-güvenirlilik analizleri bu çalışma için yapılan Affetme Ölçeği. Affetme; affetme düzeyi açısından birinci evrede (etki) olan grup, en yüksek düzeyde TSSB gösterirken, üçüncü evrede (iyileşme) olan grup en düşük oranı



sergilemiştir. Bunun dışında, TSSB' nin yordayıcılarını belirlemek için yapılan regresyon analizleri duygu-odaklı baş etme, problem-odaklı baş etme, kaynak artışı ve birinci evreyi göstermiştir.

Bugay (2010) çalışmasında, Hall ve Fincham'ın kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemiştir. Araştırmaya, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin 5 fakültesinde okumakta olan 815 (445 kız, 370 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Başkalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği- Kısa Form ve Demografik Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Sosyo-bilişsel (başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve iç-dış kontrol odağı), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenlerin kendini affetme düzeyini ne ölçüde açıkladığını görmek ve önerilen modeli test etmek amacıyla ile Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi uygulanmıştır.

### **1.1.5. Empati**

Empati, Yunanca kökenli empathia kelimesinden köken almakta ve etimolojik olarak "em" ekinin karşılığı "..in içinde, içerde"; "pathia" ekinin karşılığı ise "hissetme" kelimesidir (Arkonaç, 1999:188). En genel ve bilinen anlamı ile ise empati, bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve bu yolla onun duygu, düşünce, tutumları ve yaşantısını anlayabilmesidir (Dökmen Ü., 2005:157).

Empati, sadece kendisiyle empati kurulana yararı olan bir etkinlik değildir; empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empatik becerileri yüksek olan bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin çevreleri tarafından sevilme olasılıkları artmaktadır.

Sosyal bir varlık olan insan, içinde yaşadığı çevredeki diğer insanlarla ilişki kurmak durumundadır. İnsanın diğerleriyle ilişki kurma gereksinimi temel gereksinimlerden biridir.

İnsan ilişkilerindeki temel motivasyonlardan biri, ilişkideki bireylerin karşısındaki tarafından yaşantısının, duygusunun ve düşüncesinin anlaşılmasıdır. Kısaca her insan diğerleriyle ilişkilerinde diğerleri tarafından anlaşılmak ister. İnsan ilişkilerinde bireyin karşısındakini anlama potansiyeli olarak tanımlanabilecek olan empati önemli bir niteliktir. Bu özelliği nedeniyle empati kavramı insan ilişkileri ve iletişimin temel kavramlarından biridir ve insan ilişkilerinin öneminin anlaşılmasına paralel olarak artan bir şekilde popülerleşmektedir. Buna karşın empatik beceriden yoksun bireylerin iletişimlerinde birbirlerini yanlış anlamaları ve incitmeleri söz konusudur.

Empati, bir bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir (Rogers, 1975). Rogers (1983), bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve anladıklarını karşısındaki kişiye iletmesi süreci olarak adlandırmıştır (Akt:Dökmen, 1988).

Yukarıdaki empati tanımı üç öğeden oluşmaktadır. Dökmen (2005:135-137) kişinin empati kurabilmesi için gerekli olan bu öğeleri şöyle sıralar:

a) Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyişle, empati kurmak isteyen kişinin, karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmesi gereklidir. Psikolojideki fenomenolojik yaklaşıma göre her insanın fenomenolojik alanı vardır. Her insan gerek kendisini, gerekse çevresini, kendine özgü bir biçimde algılar; bu algısal yaşantı öznedir; kişiye özgüdür. Yani her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak veya ona sempati duymak, empatiden farklı şeylerdir.

b) Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Empatiyi tanımlarken bu noktayı vurguladığımızda, empatinin iki temel bileşeninden söz etmiş oluyoruz. Bunlar empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşımızdakinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü

anlamamız, bilişsel nitelikli bir etkinliktir, karşımızdakinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise duygusal nitelikli bir etkinliktir. Bilişsel rol alma, duygusal rol almanın ön şartı sayılabilir.

c) Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışıdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade edemezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.

Empatinin temelinde, *“insanlar başkalarının mutluluğunu ve sıkıntısını tıpkı kendi mutlulukları ve sıkıntıları gibi zihinlerinde ve duygularında yaşayabilirler”* yer alır. Bu çerçevede empati kurmak, sosyal ilişkilerin kurulması ve korunmasında önemli bir görev üstlenmektedir. Empati, bireylerin birbiriyle olan ilişkilerinde ve hayatın her alanında sağlıklı iletişim kurabilmeleri için gerekli bir unsurdur. (Ayten, 2009:150).

Empati genelde inanıldığı gibi istemli olarak tetiklenen bir süreç olmaktan daha çok, güdülenmiş bir süreç gibi gözükmektedir. Bu durum, empatiyi ötekini anlamayı, bilgimizi artırma yöntemiyle birlikte daha esnek bir insan yeteneği yapmaktadır. Bu sayede empati, anti sosyal kişililerin eğitilmesi ya da psikoterapistlerin eğitimi gibi çeşitli amaçları hedefleyen çalışma-geliştirme programlarında sosyal ve bilişsel müdahaleleri uygun kılmaktadır (Altınbaş, ve diğ., 2010).

#### **1.1.5.1. Empati ve Sempati**

Sempatinin kelime anlamı, “birisiyle birlikte acı çekmedir”. Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Karşımızdaki kişiye sempati duyuyorsak onunla birlikte acı çekeriz ya da seviniriz. Empati kurduğumuzda ise karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Kendimizi sempati kurduğumuz kişinin yerine koymamız ve onu anlamamız şart değildir; sempatide "yandaş" olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez; sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız. Bir insanı anlamak başka şeydir, ona hak vermek başka şeydir. Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek söz konusudur (Dökmen Ü., 2005:139).

### **1.1.5.2. Empati ve Sezgi**

Empati ve sezgi, çabuk ve derin bir anlayışa ulaşmayı sağlarlar. Empati, duygu ve dürtüler açısından yakın bir bağlantı kurma yöntemidir, sezgi ise aynı şeyi düşünceler alanında yapar. Empati, duygulara ve zihinsel tanımlara, sezgi ise tam isabet ettirilen "Hah !, demek bu imiş" ya da yakalamakta başarısız olunan "Hımm...demek bu değilmiş" tepkilerine yol açar. Benlik işlevleri açısından ele alındığında, empati deneyimleyen, sezgi ise gözlemleyen benliğin bir işlevi olarak kabul edilebilir. Bunlardan biri bazen ötekine dönüşür. Empati, yalnızca benlik işlevleri açısından değil, aynı zamanda nesne ilişkileri açısından da kontrollü ve geriye dönüşlü regresyon kapasitesini gerektirir. Sezgi her ne kadar regresif bir durumsa da temel olarak bir düşünce işlemidir (Gülseren, 2001).

### **1.1.5.3. Empati ve Özdeşleme**

Örtüşmekle birlikte empati özdeşimden farklıdır. Özdeşimde danışmanın yalnızca danışanın (hastanın) duygusal durumunu anlamakla kalmayıp bunu hissetmeye devam etmesi temel farklılıklardan biridir (Gülseren, 2001). Oysa empatide böyle bir süreklilik söz konusu değildir. Empati yapılabilmesi için, hissettikleri açısından danışmanın ne danışan ne de kendi tarafında sürekli kalmaması, esnek ve gereksinimlere uygun biçimde yer değiştirebilmesi önemlidir (Gülseren, 2001).

Özdeşleşmede bir kişinin başka bir kişi gibi olma ve onun gibi davranma eylemi vardır. Burada kişi, kendi benliği yerine başka bir kişinin benliğini yerleştirmektedir. Bunun sonucunda iki kişi aynı benliği paylaşır, empatide ise iki ayrı benlik birlikte var olmaktadır (Akkoyun, 1982).

### **1.1.5.4. Empatik Becerinin Gelişmesi**

Empatik eğilimin oluşması konusunda farklı iki görüş bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, insanların eğitim yoluyla empatik eğilim kazandıklarını savunan görüş, diğeri ise insanların empatik eğilime doğuştan sahip oldukları görüşüdür. Bebekler dünyaya gelmeleriyle birlikte diğerlerinin duygularına ve yüz ifadelerine tepki vermeye başlamaktadırlar. Bu nedenle bebeklerin empati ile ilgili biyolojik bir eğilimle doğmuş olabilecekleri görüşü oldukça yaygındır (Kahraman ve Akgün, 2008).

Benmerkezci düşünce tarzı, işlem öncesi dönemin tipik özelliği olduğundan, bu dönem çocukları olaylara başkasının bakış açısından bakabilme ya da başkasının duygularını ve gereksinimlerini fark edebilme kapasitesine sahip değildir. Çocukların bir başkasının bakış açısını anlayabilmeleri için somut işlemsel döneme geçmiş olmaları gerekir. Dolayısıyla gelişimsel bakış açısı, okul öncesi dönemdeki çocukların empatik beceriye sahip olamayacağını savunmaktadır (Kahraman ve Akgün, 2008). Son yıllarda daha çok kabul gören bir diğer yaklaşıma göre ise, bebek kendisi ve diğerleri arasında net bir ayırım yapamadığından karşıdaki kişinin yaşadığı rahatsızlığı sanki kendi rahatsızlığı imiş gibi algılamakta ve kendini rahatlatmaya yönelik tepkiler vermektedir. Bu dönemde verilen tepkiler, niyetlenilmemiş ve otomatik olduğundan, gerçek empatik tepkiler değildir. Bir-iki yaşlarında çocuklar, ben ve diğeri ayırımını yapmaya başladıklarında artık rahatsızlık yaşayanın kendileri değil, karşıdaki kişi olduğunu kavramakta o kişi için üzülebilmekte ve o kişiyi rahatlatmaya çalışmaktadır (Kahraman ve Akgün, 2008).

Kişiliğin bir parçası olarak kalıtsal yolla doğuştan getirilen empatik eğilim, uygun çevresel koşulların oluşturulmasıyla geliştirilebilmektedir. Bunun yolu da kişilere formal veya informal kanallarla empati eğitiminin verilmesidir. Bu yolla bireylerin empati kurma becerilerinin bir ölçüde artacağı, bu gelişmeye paralel olarak bireylerin iletişim çatışmaları ile kaygı düzeylerinde bir miktar azalmanın gözlenebileceği düşünülebilir (Çimer, 1998:27).

#### **1.1.5.5. Empatinin Dini Perspektifi**

Din koyduğu bazı ibadetlerle bireyin empati kurmasını sağlayabilir. Oruç, zekât ve kurban empatiyi doğrudan geliştiren ibadetlerdir. Kişilerarası ilişkilerde, kişinin kendini geçici bir süre başkasının yerine koyup, olaylara onun bakış açısından bakması ve onun duygularını hissetmeye çalışması şeklinde tanımlanan empatinin, İslam'daki isâr prensibinin bir önceki aşamasını teşkil ettiği söylenebilir. Başkasına bir iyilik veya bir hayır yapılacağı zaman genellikle bu duygular kişide canlanır ve bu süreç kişinin hayra yönelmesinde son derece etkili olur. Empati yapmak, insanlar arasında yaşanan problemlerin çözüm noktasıdır. Başkalarının sıkıntısına duyarsız kalmak veya diğerinin acısını paylaşmamak dinen yadırganan bir durumdur (Özcan, 2007:38).

Buna göre dini değerlerle empatik davranış sergileme arasında karşılıklı ve doğru orantılı bir etkileşimden bahsedilebilir (Ağırman, 2006). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada dindarlık ile empatik beceriler arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Dindarlığın inanç ve ibadet boyutlarının her ikisinin de empati ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çetin, 2010:97).

Empatik yaklaşım sergileme, bir erdem olduğu için böyle bir davranış sergileme motivasyonunda, belki de en etkin rolü oynayacak olan dini kaynaklı değerlerdir. Yani kişinin dini değerleri yükseldikçe, bu onu empati kurmaya zorlayacaktır. Ama bununla birlikte önemli bir konu da şudur ki; kişi empati kurdukça dini değerleri daha da içselleşecek ve güçlenecektir (Çetin, 2010:26).

Dini öğretiler, çoğu zaman, sevgi, affetme, başkalarına yardım etme gibi davranışları teşvik etmektedir. Dindarlıkla fedakârlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmanın yollarından birisi de kişinin başkalarına karşı ilgisinin iyi bir göstergesi olarak kabul edilen empatiyi ölçmektir. Yapılan araştırmalar sonucunda empatinin iç güdümlü dindarlıkla pozitif, dış güdümlü dindarlıkla negatif ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur. “Sosyal İlgi” ve “İnsancılık” değerleriyle ilgili de benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Hallahmi ve Argyle, 2000).

Dindarlığın hem *inanç/etki* hem de *ibadet/bilgi* boyutlarına giren dini tutum ve davranışlar bütünü, empatik eğilim üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu açıkça anlaşılmıştır. Dindarlığın inanç/etki boyutu çerçevesinde değerlendirilen muhtaçlara yardım etme, komşuya iyi davranma ve dürüst olmanın dini bir zorunluluk olduğunu benimseme, sosyal problemleri çözmede dini referans olarak kabul etme gibi dini eğilimlerdeki artış, başkalarının derdiyle dertlenme, onların içinde bulunduğu sıkıntılı durumu anlama, onların acıların paylaşma ve onlara şefkat ve merhamet duygularıyla yaklaşma” gibi empatik eğilimleri arttırmaktadır. Aynı şekilde “insanların dertleriyle dertlenmenin” dini bir görev olduğunu bilme ve muhtaç insanların içinde buldukları sıkıntıları daha iyi anlama imkânı sağlayan oruç tutma gibi ibadetleri yerine getirmenin de empatik eğilimler üzerinde olumlu ve manidar bir katkısının olduğu anlaşılmıştır. Bütün bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Batson’un da ifade ettiği şekliyle, empatik eğilim “*dindarlığın bir unsuru*” olarak ortaya çıkmıştır (Ayten A. , 2009:151).

İslam dininin temel kaynağı Kuran’da empatik motiflere baktığımızda kıssaların empatiyi geliştirmek için önemli bir metot olduğunu görürüz. Kıssaları okuyan kişi hem mü’min olarak kendi durumunu anlamlandırmaya çalışır hem de kıssadaki inkârcıların ret psikolojilerini anlamaya çalışarak ona göre tebliğ metodu geliştirir.

Kuran’da empati ile ilgili olarak “*Seni yetim bulup da barındırmadı mı? Seni yolunu kaybetmiş olarak bulup da yola iletmedi mi? Seni ihtiyaç içinde bulup da zengin etmedi mi? Öyleyse sakın yetimi ezme! Sakın isteyeniyi azarlama! Rabbinin nimetine gelince; işte onu anlat*”<sup>11</sup> ayetini görürüz. Ayette Hz. peygamberin de bir yetim olduğu anımsatılarak yetimlere nasıl davranması gerektiği açıklanmaktadır. Hz. Peygamber yaşadığı toplumun barındırdığı tüm sosyal olguları yaşayarak bilen bir insandır. Bu durum O’nun İslam’ı yaymada hedef kitleyi anlamasını ve etkin iletişim kurmasını kolaylaştırmıştır.

“*Kendileri, geriye zayıf çocuklar bıraktıkları takdirde, onlar hakkında endişeye kapılanlar, (yetimler hakkında da) ürperip korksunlar. Allah'a karşı gelmekten sakınsınlar ve doğru söz söylesinler.*”<sup>12</sup> Yüce Allah yetimlere yapılan muamelenin aynı durumda kendilerine veya kendi çocuklarına yapılması halinde nasıl bir vaziyet alacaklarını düşünerek hareket etmelerini istemektedir (Ağırman, 2006).

“*Allah hiç kimseye gücünün yeteceğinden başka yük yüklemeyiz. Herkesin kazandığı hayır kendisine, yaptığı kötülüğün zararı yine kendisinedir. Ey Rabbimiz, eğer unuttuk ya da yanıldıysak bizi tutup sorguya çekme! Ey Rabbimiz, bize bizden öncekilere yüklediğin gibi ağır yük yükleme! Ey Rabbimiz, bize gücümüzün yetmeyeceği yükü de yükleme! Bağışla bizi, mağfiret et bizi, rahmet et bize! Sensin bizim Mevlamız, kâfir kavimlere karşı yardım et bize.*”<sup>13</sup> Bu ayette mü’minlerin mü’min olmayanlarla empati kurması sağlanıyor ve onların düştükleri duruma düşmemek için Allah’tan yardım istiyorlar.

İnfakta empati olgusunu ihtiva eden ayetlerden birinde, kişinin kendisi için uygun görmediği şeyleri başkası için de uygun görmemesi esası ortaya konur: “*Ey inananlar, kazandıklarınızın ve yerden sizin için çıkardığımız nimetlerin iyilerinden Allah için*

---

<sup>11</sup> Duha 93/ 6-11.

<sup>12</sup> Nisa 4/9.

<sup>13</sup> Bakara 2/286.

verin, kendiniz (utandığınızdan ve iğrendiğinizden dolayı) göz yummadan alamayacağınız kötü şeyleri sadaka vermeye kalkmayın. Bilin ki Allah zengindir, övülmüştür.”<sup>14</sup> Öncelikle, “Bana verilseydi alır mıydım almaz mıydım?” diye düşünün. Kendiniz için uygun görmediğiniz bir şeyi başkalarına nasıl layık görürsünüz? Kendiniz için böylesine kötü ve değersiz şeyleri almazken, bir bakıma Allah’a borcunuz olan zekâtı bunlardan vermeye kalkışmayınız. Kendiniz için hoşlanmadığınız bir şeyi Allah da kabul etmez (El- Kurtubi, C.3:211).

Yüce Allah, nasıl infakta empatinin gereğine işaret etmişse, aynı şekilde empatiyi yok eden ve ortaya çıkaran durumlara dikkat çekmiştir. “menn” ve “eza” kelimeleriyle, empatiyi yok eden tutum ve davranışlara; “kavlu’n-ma’ruf” ve “mağfîret” ifadeleriyle de empatiyi besleyen davranışlara vurgu yapmıştır (Kasapoğlu, 2006): “*Mallarını Allah yolunda verip de sonra verdiklerinin ardından başa kakmayan ve eziyet etmeyenlerin, Rab’leri katında mükâfatları vardır. Onlara korku yoktur ve onlar üzülmeyeceklerdir. Güzel bir söz söylemek ve affetmek, peşinden eziyet gelen sadakadan iyidir. Allah zengindir, halimdir.*”<sup>15</sup>

“O’dur ki ümmiler içinde, kendilerinden olan ve onlara Allah’ın ayetlerini okuyan, onları temizleyen, onlara kitap ve hikmeti öğreten bir Peygamber gönderdi. Oysa onlar, önceden apaçık bir sapıklık içinde idiler.”<sup>16</sup> Bu fedakârlık çabası empatinin güzel örneklerindedir. Zira kendisini merkeze alan insan, toplumun arınmasıyla ilgilenmez (Ağırman, 2006).

“Sizden biriniz, kendisi için arzu ettiğini kardeşi için de arzu etmedikçe iman etmiş olmaz” (Buhari, İman,7) hadisi de empatik anlayışı ifade eden bir hadistir.

İnsanın kendi nefsi için sevip istediğini, başkası için de sevip istemesi zaten empatinin özüdür. Bunun sağlanması ilişkilerin bencillik üzerine değil, karşılıklı mütekabiliyet üzerine kurulmasını sağlayacaktır (Çetin, 2010:33). Hadiste dikkat çeken önemli bir ifade “iman etmiş olamaz” Türkçeye çevrilirken kâmil iman etmiş olamaz olarak çevrilmiştir. Bu da imanın kemale erdiği gibi empatik becerilerin de gelişebileceği

---

<sup>14</sup> Bakara, 2/267

<sup>15</sup> Bakara, 2/262-263

<sup>16</sup> Cuma 62/2.



anlamına gelebilir. Eşduyumun (empatinin) gelişebilmesi için iki kişi arasında bir etkileşim olmalıdır, bu etkileşimin intrapsişik ve kişilerarası yönleri vardır (Şeref, 2001). Dindarlığın bir boyutu olan ibadetler düzenli ve bilinçli olarak yapıldığında kişi karşısındakinin durumunu fark ettiği an empati becerisi gelişeceği gibi, bu farkındalık onu ibadetlere daha da motive edecektir. Bu farkındalık döngüsü içinde empati de gelişecektir. Fark etme, bir bilinçlilik halidir. Bilinç, bir fark etme sürecidir 80 ve insanın gerek kendi içinde, gerekse dışında meydana gelip de kendisi tarafından fark edilen değişimlerdir.

Farkına varmak, diğer bir ifadeyle bilinç alanını genişletmek, varoluşçu psikolojinin yanı sıra, çeşitli felsefi yaklaşımlarda, dinsel öğretilerde önemli kavramlardan birisidir (Dökmen, 2001). İslam dininin ibadetleri empatiyi geliştirecek niteliktedir.

Bu anlamda oruç ibadeti hem içsel olarak acziyetini fark ettiren hem de diğer aç ve susuz bireylerin hallerini anlamaya götüren bir ibadettir. Zekât bir yandan kendi gücünün farkına varmasını sağlayan, öte yandan fakir insanların, kendinin sahip olduğu nimetlere sahip olamadıklarını fark ettiren şükre götüren bir ibadettir. Hac tam bir semboller dünyasıdır. Tavafla evrene uyum sağlama, sa'y ile Hacer validemiz ve Hz. İsmail a.s ile empati kurmadır. Arafat'ta vakfe tam bir kıyamet ve yeniden diriliş provasıdır. Diğer insanlarla aynı olduğunu, aynı duyguları hissettiğini fark edmiştir. Zor bir ibadet olup sabrı ve hoşgörüyü geliştiren bir ibadettir. Belki hac insanın hayatında bir defa yaptığı bir ibadet olabilir ancak umre ibadeti bu duyguları pekiştirir.

Bir gün Allah Resülü"ne Cüleybib adında bir genç gelerek, *"zina için bana izin ver, çünkü tahammül etmem mümkün olmayacak"* dedi. Orada bulunanların reaksiyonu farklı farklı oldu. Huzurdakilerden ayrı bir tavırla kendisine hitap edilip bir haram hususunda izin istenilen Nebi (s.a.v.), O şefkat ve merhamet abidesi peygamber sustu ve bu genci dinledi. Onu yanına çağırdı. Dizini dizine verdi ve oturttu. Gence sordu:

*"- Böyle bir şeyin senin ananla yapılmasını ister miydin?"*

*— Anam babam sana feda olsun ey Allah'ın Resülü, istemezdim.*

*— Hiçbir insan da anasına böyle bir şey yapılmasını istemez.*

*— Senin bir kızın olsaydı, ona böyle bir şey yapılmasını ister miydin?"*

— *Canım feda olsun ya Resulallah, istemezdim.*

— *Hiçbir insan da kızı için böyle bir şey istemez.*

— *Halanla ya da teyzenle böyle bir şey yapılmasını ister miydin?*

— *Hayır, istemezdim.*

— *Hiç kimse de anasıyla, kızıyla, kız kardeşiyle, teyze ve halasıyla zina edilmesini istemez...*” (Ahmed b. Hanbel, 2/256). Bu hadiste Hz. peygamber gencin kişi ve durumla empati kurmasını sağlayarak genci zina etmemeye ikna ediyor.

“*Sizden biriniz cemaate imam olduğunda hafif kılsın. Çünkü içlerinde zayıf, hasta ve yaşlı olanlar vardır. Eğer kendi kendine kılsa, istediği kadar uzatsın.*” (Buhari Ö:869, Ezan, 62).

“*Ben namaza duruyor ve onu uzun kılmak istiyorum. Sonra bir çocuk ağlaması duyuyorum. Annesinin ona duyacağı heyecanı bildiğim için hemen namazı hızlı kılıp bitiriyorum.*” (Buhari, Ö:869, Ezan,65). Söz konusu hadislerde Hz. peygamber hem kendisi empati kurduğunu gösteriyor hem de bize empati kurmanın gerekliliğini gösteriyor.

#### **1.1.5.6. Alanla İlgili Çalışmalar**

(Çetin, 2010) çalışmasında *Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği)* konusunu araştırmıştır.. Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde dindarlık ve empati ilişkisini tespit etmektir. Araştırmada, dindarlığı ölçmek için Veysel UYSAL’ın “İslami Dindarlık Ölçeği”, empatiyi ölçmek için, Üstün DÖKMEN’in “Empatik Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Beklentilerle uyumlu olarak dindarlık ve empatik eğilim arasında anlamlı ilişkiler elde etmiştir.

Ayten (2009), çalışmasında *Prososyal Davranışlarda Dindarlık Ve Empatinin Rolü*’nü incelemiştir.. Sosyol davranış, empati ve dindarlık olgularını konu edinen bu çalışma, giriş, sonuç-öneriler ve üç bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında çalışmanın konusu, amacı, önemi ve literatürdeki yerine değinilirken; birinci bölümde konuyla ilgili teorik yaklaşımlar ele alınmakta ve kavramsal çerçeve çizilmektedir. Yöntem bölümünde ise, araştırma modeli, emirik uygulamada kullanılan ölçekler, katılımcıların nitelikleri ve veri toplama süreci üzerinde durulmaktadır. Üçüncü bölümde araştırma

bulguları ve bu bulgulara ait yorumlar, benzer araştırmalarla karşılaştırmalı olarak sunulmaktadır. Araştırmada Batson'un empati-diğerkâmlık teorisini doğrular nitelikte, empatik eğilimin bireylerin başkalarına yardım etmesinde diğergam motivasyon sağladığı tespit edilmiştir. Ayrıca özelde örneklemin genelde ise Türk halkının başkalarına yardım etme eğiliminde olduğu, hayır kurumlarına yardım eğiliminin yüksek, yardım etmede yardımın külfetinin kime yapıldığından daha önemli olduğu, kadın ve erkeklerin, cinsiyet rollerine uygun yardımlara yöneldiğı, kentlerle kırsal kesimler arasında yardımlaşmanın yoğunluğundan ziyade formlarında farklılığın bulunduğu, ekonomik durumun yardımlaşmayı artırıcı olumlu katkısının olmadığı, ekonomik durumu zayıf olanların daha iyi empati kurabildiğı bulgulanmıştır.

Özcan (2007) araştırmasında, dini inanç ile empatik tutum arasındaki ilişki temel problem olarak ele almıştır, ayrıca empati ve dindarlığın farklı değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak dindarlık ile empatik ilgi arasında pozitif bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

Durmuşoğlu (2002), araştırmasında, empatik eğilimin kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan stres ile ilişkisini araştırmak ve bu bağlamda kişinin başa çıkma davranışlarını incelemiştir. Alan araştırması niteliğindeki bu çalışma 468 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların sayısal dağılımı şöyledir; 113 öğretmen, 184 öğrenci ve 171 hemşire. Farklı başa çıkma tutumları, sosyal anksiyete, empatik eğilim ve yaşla olan ilişkilerini incelemek üzere korelasyonel tekniklere de yer verilmiştir. Araştırma sonucunda farklı grupların (öğretmen, öğrenci, hemşire) sosyal anksiyete ve empatik eğilimleri arasındaki ilişki manidar bulunmuştur. Sosyal anksiyete düzeyine bağlı olarak cinsiyet faktörüne ilişkin farklılık bulunurken, empatik eğilim düzeyine bağlı olarak cinsiyet faktörüne ilişkin farklılık bulunmamıştır. Empatik eğilim üzerinde sosyal anksiyete düzeyi farklarına ilişkin manidar istatistiksel sonuçlar elde edilmiştir. Aktif planlama üzerinde sosyal anksiyete ve empatik eğilim etkileşim etkisine bağlı manidar istatistiksel sonuç elde edilmiştir. Ancak, duygusal kaçma ve kabul/bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde sosyal anksiyete ve empatik eğilim etkileşim etkisine bağlı manidar istatistiksel sonuçlar elde edilememiştir. Sosyal anksiyete faktörü ile aktif planlama ve duygusal kaçma başa çıkma seçimleri arasında anlamlı istatistiksel etkileşimler elde edilmiştir. Empatik eğilim ile başa çıkma seçimleri arasında manidar

istatistiksel etkileşimler bulunmamıştır. Sonuçlar, stresle başa çıkmada sosyal anksiyete ve empatik eğilim değişkeninin kişisel faktörler olarak farklı başa çıkma seçimleriyle ilişkisi kapsamında tartışılmıştır.

Ermumcu (2014), çalışmasında evli çiftlerin bağışlama davranışının empati, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri ve bazı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, evlilik süresi) açısından açıklanabilirliğini incelemiştir. Araştırma grubu farklı yaş, sosyo-ekonomik düzey, meslek ve eğitim durumuna sahip 256 evli çiftten oluşmaktadır. Stresle başa çıkma tutumlarından aktif başa çıkmayı benimseyen bireylerin daha çok bağışlama davranışı gösterdiği, kaçma duygusal eylemsel başa çıkmayı benimseyen bireylerin ise bağışlama davranışının azaldığı bulgular arasındadır. Diğer yandan araştırma sonuçları empati düzeyinin, bağışlama davranışı için anlamlı bir yordayıcı değişken olmadığını gözlemlemiştir.

Büküm (2013) araştırmasında, toplumsal hayatımız için son derece önemli iki meslek grubu olan din görevlileri ile öğretmenlerin empatik eğilim ve beceri düzeylerini tespit etmektir. Araştırmanın örneklemi Fethiye'de 2011- 2012 yılında görev yapmakta olan din görevlileri ve öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma, 338 erkek ve 201 kadın olmak üzere 539 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada, empati eğilim ve beceri düzeylerini ölçmek için, Üstün Dökmen'in Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) ve Empatik Beceri Düzeyi Ölçeği (EBD) kullanılmıştır. Toplumsal hayatımız açısından son derece önemli olan her iki meslek grubunda, bilişsel-duyuşsal bir kişilik özelliği olan empatik eğilim ile eylemsel-davranışsal bir kişilik özelliği olan empatik beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını düşündürücü bulmuştur. Zira bu, bu meslek grubunun empati konusundaki duyguları ile eylemlerinin farklı olduğunu gösterdiğini gözlemlemiştir.

Bu araştırmada, iletişimde önemli bir unsur olan empati kavramı incelenmiş, T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı Kur'an kurslarında görev yapan Kur'an kursu öğreticilerinin empati düzeyleri ile çeşitli bağımsız değişkenlerin söz konusu empati düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Bingöl (2012) araştırmasını 2011 yılında Kastamonu ili merkez ve ilçelerinde bulunan ve tesadüfî olarak seçilen 209 adet Kur'an Kursu Öğreticisi üzerinde yapmıştır. Araştırmada öğreticilerin empati düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, medenî durum, kıdem gibi toplam on iki bağımsız değişken ele alınmıştır.

Bağımsız değişkenleri ve bireylerin empati düzeylerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu ile Üstün Dökmen tarafından hazırlanmış Empatik Eğilim Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak Kur'an kursu öğretmenlerinin empati düzeylerinin ortalama 73,37 gibi yüksek bir değerde olduğu; öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin, cinsiyetleri, öğrenim durumları, hizmet yılları, görev durumu, iletişim-kişisel gelişim-empati kursu alması, mesleği isteyerek seçmesi ve memnuniyet durumuna göre anlamlı bir değişme gösterdiği; yaş, medeni durum, çocuk durumu, çalıştığı kurs sayısına göre anlamlı bir değişme göstermediği bulunmuştur.

Hasankahyaoğlu (2008), araştırmasında, üniversite öğrencilerinde dindarlık ve empati ilişkisini tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini Selçuk üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden, seçkisiz örneklem yoluyla seçilen, 211 kız ve 314 erkek olmak üzere 525 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada dindarlığı ölçmek için Dini Hayat Ölçeği empatiyi ölçmek için Üstün Dökmen'in Empatik eğilim ölçeği kullanılmıştır. Beklentilere uyumlu olarak dindarlık ve empatik eğilim arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir

#### **1.1.6. Stres**

Sözcük anlamı gerilim, zorlanma ve basınç olan stres kelimesi, Latince 'Estrictia' fiilinden türetilmiş bir kelime olup, genel olarak organizmaya zarar veren etkenler ve bu etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Şahin N. , 1998:1)

Stres insanın iç dengesini ve uyumunu bozan zorlama olarak tanımlanır (Tarhan, 2006:143). Bir başka tanımda stres; kişinin içerden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Budak S. , 2000:704).

Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdidi ve zorlanmasıyla oluşan bir durumdur. Yani bireyin uyumunu bozan, tehlikeye atan, gücünü azaltıcı olarak değerlendirilen birey ve çevre arasındaki etkileşimdir (Lazarus ve Susan Folkman, 1984).

Stres, bireyin dışında gerçekleşen nesnel bir zorlayıcı uyarıcı durum karşısında verdiği tepkidir (Abramson, Metalsky, ve Alloy, 1989). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olmanın yanı sıra, bireyin var olan faktörü nasıl algıladığı ve nasıl tepki verdiği ile ilişkilidir (Tümkiye, 1996:1). Yani benzer koşulları, bireyler farklı görüp tanımlayabilmektedir (Aslan, 2007).

#### **1.1.6.1. Stresle Başa Çıkma**

Başta çıkma, kişinin kendisi için stres verici olaya karşı direnmesini (güçlüğü yenmesini) belirten, söz konusu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği davranışsal ve duygusal tepkilerin tümü olarak tanımlanır (Lazarus ve Susan Folkman, 1984).

Yaşanan stresli bir durum veya olayla başta çıkmada birey ya ayrı bir şekilde veya birlikte kullanabileceği iki yolu deneyebilir. Kişi kendisinde stresli durum oluşturan olay ya da durumu değiştirmeye çalışır. Bu çabaya “Probleme dayalı başta çıkma” denir. Kişi stres yaratan durumla ya da olayla ilgili duygularını mevcut stresli durum değiştirilemeyecek nitelikte olsa bile hafifletmek için uğraşır ve kendini değiştirmeye çalışır. Buna da “duygu odaklı başta çıkma” denir (Lazarus ve Susan Folkman, 1984).

Stresle başta çıkma bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalarıdır (Basut, 2006; Baltaş ve Baltaş, 1988:24).

Stresle başta çıkma psikolojik ve beden sağlığını korumak; üretici, verimli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stresle başta çıkma sürecinde amaç stresten kaçmak değil, organizmayı riskler karşısında koruma içgüdüğü ve çabasıdır. Stres kaynaklarının, bireyin stres yaşamasına etkileri yadsınamaz. Ancak stresle başta çıkma becerisi, bireyin çok boyutlu kendi düzeyi ile ve bilişsel süreçleri ile ilgilidir (Avşaroğlu ve Taşğın, 2011).

Stres, organizmanın bedeni ve ruhi sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Yani bireyin istek ve ihtiyaçlarından bir engellenme veya kendini değerlendirmesinde bir kayıp ya da tehdit söz konusudur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında kişi kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu durum genellikle "savaş ya da kaç" diye adlandırılan cevabın ortaya

çıkmasıyla sonuçlanır. Bu savaş ya da kaç diye tanımlanan durum, bireyin bedeninde bazı semptomlarla sonuçlanmaktadır. Bunlar, solunumu sayısı artar (bedene daha fazla oksijen sağlanır), kalp vuruş sayısı artar ve kan basıncı yükselir (bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır), kas gerimi artar (kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır), sindirim yavaşlar veya durur (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer), gözbebekleri büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olur), bütün duyular artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır), kanda alyuvarlar artar (beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır). Stres nedeniyle dengenin bozulması, yukarıda belirtilen ve canlılığı korumaya yönelik alarm tepkisinin yaşanmasına sebep olur. Bozulan dengenin tekrar kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekmektedir. (Baltaş ve Baltaş, 1988:23-25).

Probleme dayalı başa çıkma yönteminde birey, öncelikle sorunu tanımlar, soruna alternatif çözümler üretir, ürettiği çözümleri değerlendirerek en uygun çözümü veya çözümleri uygulamaya başlar. Duygu odaklı başa çıkmada ise, kişi bastırma, yansıtma, mantığa bürünme vb. savunma mekanizmalarını kullanarak gerçeği olduğundan farklı algılamaya çalışır. Aynı zamanda yaşadığı sorunu zihninden atmak için fiziksel egzersizler yapmayı, öfkeyi dışa vurmamayı, dostlarından destek aramayı ihtiva eden bazı davranışa yönelik çabaları gerçekleştirir (Lazarus ve Susan Folkman, 1984).

### **1.1.6.2. Stres kuramları**

#### **1.1.6.2.1. Fizyolojik Stres Kuramı**

Canon ve Selye'nin liderliğinde, ilgili kuramında, "Stres anında gösterilen tepkiyi stres olarak tanımlamışlardır. Kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması, aşırı terleme ve buna benzer fizyolojik tepkiler tümü streştir." Canon, stres esnasında bedenin sarf ettiği tepkiyi "savaş veya kaç" tepkisi olarak isimlendirmiştir. Bu duruma göre stresin tanımı yeni bir boyut kazanmıştır. "Organizmanın kendi yaşamını ve uyumunu tehdit eden herhangi bir uyarıcıya gösterdiği tepki, stres olarak tanımlanmıştır." (Yöndem, 2006:16)

Selye, hayvanlar ile yaptığı deneylerde vücudun stres anında üç aşamada tepki gösterdiğini savunmaktadır. Genel Uyum Sendromu, olarak nitelenen bir süreci ortaya

çıkarmıştır. Buna göre, vücudumuz stres durumunda alarm, direnç ve tükenme olarak üç aşamada tepki göstermektedir (Yöndem, 2006:17).

#### **1.1.6.2.2. Nedensel Stres Kuramı**

Nedensel stres kuramında, hangi tür yaşam olaylarının, ne kadar stres yükünü ifade ettiğine yönelik araştırmalar önem kazanmıştır. Bu yaklaşımda stres, bedenin zarar görmesine neden olan, dıştan gelen, tehlikeli-zarar verici bir “uyarıcı” olarak ele alınmıştır (Yöndem, 2006:19).

#### **1.1.6.2.3. Psikolojik Stres Kuramı**

Lazarus ve Folkman’ın “ Etkileşim Kuramı” en çok kabul gören psikolojik stres kuramıdır. Kurama göre; stres yalnızca dışsal etkilerden kaynaklı değildir. Strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yaralanabilirliği-incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur (Yöndem, 2006:21).

#### **1.1.6.2.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlar bireylerde farklı heyecansal tepkilere yol açar. Bu durum bireylerin duygularını da farklı biçimlerde ortaya koymalarına neden olur. Bireylerin nasıl tepkide bulunacağını, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve onlara yüklediği anlamlar belirler. Duyguların temelini bireyin algıları ve olaylara verdiği anlamlar oluşturur. Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır, fakat bireyin nasıl tepkide bulunacağına ilişkin ipuçları, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından, diğer bir deyişle çevre tarafından belirlenir nasıl tepkide bulunacağını, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve onlara yüklediği anlamlar belirler. Duyguların temelini bireyin algıları ve olaylara verdiği anlamlar oluşturur. Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır, fakat bireyin nasıl tepkide bulunacağına ilişkin ipuçları, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından, diğer bir deyişle çevre tarafından belirlenir (Morris, 2002; akt: Özmen A. 2006:22).

#### **1.6.3. Stres ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**

Meyer Friedman ve Ray Rosenman adlı iki Amerikalı doktorun yaptığı çalışmalara dayanılarak, insan kişilik tiplerinin bir sınıflaması yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kişilik çeşidi olarak A ve B olmak üzere iki grup tespit edilmiştir. Daha sonra bu



gruba karma kişilik kavramı da dâhil edilmiştir. “Kişilik; insanları birbirlerinden farklı kılan, kendisi ve çevresindekilere bakış açıları, onlarla kurabildiği ilişki düzeyleri ve tepkilerini kapsayan çeşitli ortamlarda kendini gösteren bedensel, düşünsel ve ruhsal özelliklerdir (Durna, 2004).

#### **1.1.6.3.1. A Tipi Davranış Özellikleri**

A tipi ve B tipi ki ilk olarak iki kardiyolog Meyer Friedman ve Rosenman tarafından gözlemlenmiştir. Fikir ilk defa, oturma odasının sandalyelerini tamir eden döşemecinin sandalyelerin çoğunun sadece önden yırtıldığını söylemesi üzerine ortaya çıktı. Bu durumdan, iki kardiyolog da kalp hastalarının çoğunun endi eli olduklarını ve otururken zor zamanlar geçirdiklerini anladılar. Bu gözlemi başlangıç noktası olarak kullanan ve kendi klinik uygulamaları da temel alan Friedman ve Rosenman hastalarının iki çok farklı davranış modeli tipi sergilediği sonucuna vardılar. Araştırmalar onlar farklılıkların kişilik esaslı olduğu sonucuna götürdü (Durna, 2004).

Strese en yatkın olan kişilik A tipidir. A tipi kişilik özelliği gösterenler genellikle üzerlerine çok fazla iş yükü alırlar. Bir araştırma sonucuna göre, Friedman ve Roseman 1974’de koroner kalp hastalığı olanlarla yaptıkları çalışmada, bu tip hastaları niteleyen davranışlar kümesini A-tipi davranış örüntüsü olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Roseman ve arkadaşlarının görüşme yöntemi ile 8,5 yıl sonra izleme çalışması yaptıkları araştırmada, A-tipi özellik gösteren erkeklerin, B tipi özellik gösterenlere oranla iki kat fazla kalp krizi geçirdikleri bulunmuştur (Yöndem, 2006:97).

Genellikle A tipi kişilik özelliğine sahip insanlar, devamlı bir koşturma ve işleri yetiştirememe gibi bir durum söz konusudur. Örgütlerin çoğu A tipi davranışlara sahip çalışanları ödüllendirir. Bu nedenle örgütlerdeki çok sayıdaki çalışan fiziksel ve ruhsal sağlıklarını hiçe sayıp A tipi kişilik özelliğini göstermeye çalışırlar (Baltaş ve Baltaş, 1988:123).

1. Hareketlilik: A tipi davranış biçimini benimsemiş bir kişinin kesin bir konuşma tarzı vardır. Bu kimseler konuşmaların belirli bir noktaya yönelik sürdürürler ve bazı kelimelere aşırı vurgu yaparlar, sık ve kuvvetli jestlerle konuşurlar. Cümleler arasında kuvvetli nefes aralıkları bulunur.

2. Dürtü ve ihtiras: A tipi davranış biçimine sahip kişiler, kendileri ve başkaları için yüksek bir beklenti düzeyleri koyar ve bunun gerçekleşmemesi durumunda büyük ölçüde rahatsızlık duyarlar. Bu kimseler başarıların az ve kısa mutluluk verdiği harekete yönelik insanlardır.

3. Rekabet, Saldırganlık ve Düşmanlık Duyguları: A tipi davranış biçimi içindeki birey, kendisi ve başkalarıyla sürekli bir yarış içindedir. Kendilerini zapt etmek için gösterdikleri gayrete rağmen, düşmanlık ve öfke gibi duygu ve davranışlar kolayca ortaya çıkartabilir.

4. Tek Açılı Kişilik: A tipi davranış biçimine sahip bir insan, çoğunlukla kendisi ile meşgul ve benmerkezcidir. Bu kimseler büyük çoğunlukla, hayatın diğer cephelerini ve ailelerini ihmal edecek ölçüde kendilerini işlerine vermişlerdir. A tipi kişiliğe sahip kimseler bir dostlarını ziyarete veya doktora gittikleri zaman bile telefonla iş görüşmesi yaparlar. Doktora çok seyrek olarak giderler. Bu kimseler bir ruh sağlığı uzmanına neredeyse hiç gitmezler. Çoğunlukla geçimi zor insanlardır. Çevrelerindeki insanların problemleriyle vakit kaybetmek istemedikleri için çevrelerine sevimsiz göründükleri çok olur. Sevilmek yerine kendilerine saygı gösterilmesini tercih ederler. Bu kişiler işten çıkarılmışsa, bu hiçbir zaman kişisel başarısızlık sebebiyle olmayıp, iş arkadaşları veya amirlerle olan kişilik çatışması nedeniyledir (Baltaş ve Baltaş, 1988:124-125).

#### **1.6.3.2. B Tipi Kişilik**

B tipi davranış biçimine sahip birey, insanlar ya da zamanla daha az çatışma halindedir ve yaşama karşı daha dengeli ve rahat bir yaklaşım içeresindedir. Kararlı bir hızda çalışır ve kendini daha fazla güven içinde hisseder (Durna, 2004).

#### **1.1.6.4. Stresin Dini Perspektifi**

Manevi yaşantıların insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği, bu kimyasalların savunma sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği bilinmektedir. Kişinin ümit, sevgi, bağışlanma, yaratıcının ona yardım edeceği, O'na güvenme, yalnız O'ndan yardım isteme duygularının iyileşme beklentisini artırdığı düşünülmektedir. Artan iyileşme beklentisi beyinde serotonin, noradrenalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları artırmaktadır. Bu salgılar limbik sistem, hipotalamus, hipofiz ve hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemini kuvvetlendirmektedir.

Böylece organizmamız kendi kendine yardım ve tamir işlevini başlatmaktadır. Yani bilimsel araştırmalar, tıp ile manevi inancın birlikteliğinin insanın hem bedensel hem de ruhsal sağlığına büyük oranda olumlu etki yaptığını doğrulamaktadır (Tarhan, 2009).

Temel dini kaynaklarda stres kavramı gam, keder ve hüzn kelimeleriyle ifade edilir. Sıkıntı, bela, imtihan kavramları ise stresin kaynakları olarak görülebilir. “*And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.*”<sup>17</sup> Stresli hayatın kaynağı olarak Kuran’da insanların Kur’an’dan yüz çevirmeleri gösterilmektedir. “*Kim benim zikrimden (Kuran) yüz çevirirse, artık ona dar bir geçim vardır.*”<sup>18</sup> Mutlu bir hayat için de Kur’anın tavsiyesi ise “ Erkek vey kadın olsun mümin olarak salih amelde bulunursa, şüphesiz biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların yapıklarının karşılığını en güzel şekilde veririz.”<sup>19</sup>

Kuranda çeşitli stres kaynaklarına değinilmiştir. Başka bir ifadeyle imtihan şekillerinden bahsedilmiştir. İnsanlar birbirleriyle imtihan edilirler.<sup>20</sup> Bunun yanında mallar ve çocuklarla,<sup>21</sup> insanlardan zuhur edecek her türlü fiil ve sözlerle,<sup>22</sup> hayat ve ölümlerle,<sup>23</sup> açlık, korku can ve mal eksikliği ile,<sup>24</sup> insanların güç, bilgi statü farklılıklarıyla,<sup>25</sup> denenirler ve bunlarda stres kaynağıdır. Çünkü stressiz bir hayat yoktur. Kur’an’da “*Hakikaten biz insanı (hayatında karşılaştacağı) bir takım zorluklar içinde yarattık*”<sup>26</sup> ifadesiyle vurgulanmıştır. Bununla beraber islamda ümitsizlik yoktur. Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır dünya hayatının bir prensibi olarak vazedilmiştir. “*Elbette zorluğun yanında bir kolaylık vardır, gerçekten zorlukla beraber kolaylık vardır.*”<sup>27</sup>

Stresle dinî baş etme metodu olarak Kur’an’da: Bakara 2/153’de sabır ve namaz, Saffat 37/143-144’de zikir ve tesbihat ile meşgul olma, Tâhâ 20/124’de Kur’an okuma, Zümer

---

<sup>17</sup> Bakara, 2/155.

<sup>18</sup> Tâhâ, 20/124.

<sup>19</sup> Nahl, 16/97.

<sup>20</sup> En’am, 6/53.

<sup>21</sup> Enfal, 8/28.

<sup>22</sup> Ankebut, 29/10.

<sup>23</sup> Mülk, 67/2.

<sup>24</sup> Bakara, 2/155.

<sup>25</sup> En’am, 6/165.

<sup>26</sup> Beled, 90/4.

<sup>27</sup> İnşirah, 94/5-6.

39/62’de her şeyin Allah’tan olduğunu fark etme yer almakla beraber, hadislerde de, sadaka vermek (Gümüşhanevi Ö:1893: 249/11), günahlara tevbe etmeyi alışkanlık haline getirmek (Ebu Davut: Fezâilu’l-Kur’an, 13) olarak tavsiye edilmektedir.

İslami öğretiler insanları sabırlı olmaya, dua etmeye, Allah’a güveni ve O’na yönelmeyi telkin eder. İslami inançlar hayatın zorluklarına karşı anlamlı yorum katmaktadır. Dini öğretilere göre negatif olayların insana sabırlı olmayı öğreten ve manevi gelişimine katkısı olan bir yapısı vardır. Başta Kur’an olmakla beraber islami kaynaklar kişinin zor durumlarla başa çıkabilmesi için Allah’ı zikretmeyi tavsiye eder (Aflakseir v Coleman, 2011).

Dini başa çıkma tarzlarından biri de Allah’ı zikretmek O’na yönelip tevbe etmektir. Allah mümin kullarını sever. Günah işlediklerinde tevbe eden kullarını sever.<sup>28</sup> Kul tevbe ile kendini temizlerse Allah rahmeti icabı kullarını temizlemek için bir takım belalar verir. Nitekim Hz. Âişe“den gelen bir rivayette Allah Resûlü (s.a.s) şöyle buyurmuştur: “Kulun günahları çoğalıp da onlara kefarete olacak bir şeyi bulunmadığında, Allah Teâlâ onu günahlarına kefarete olmak üzere bir üzüntüye duçar kılar (Ahmed b. Hanbel, 6/157).

Yapılan bir çalışmada dini yönelim, dini başa çıkma ve stresi değerlendirme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Olumlu dini başa çıkma kullanan bireylerin, strese karşı pozitif bir bakış kazanmayı ve stresli olayları kişisel gelişimine izin verecek şekilde yorumlamalarını önermektedir. Aynı zamanda zorluklarla başa çıkmada pozitif dini başa çıkma, bireyin kişisel gelişimi için stresli olayları fırsata dönüştürdüğü gibi, psikolojik öznel iyi oluşa (huzura) da yönelmektedir (Day ve Maltby, 2003).

Cenab-ı Hakkın ihlaslı kulları üzerinde farklı bir kanunu söz konusudur. Zira müminin başına gelen musibetler, onların günah ve hatalarının kefaretidir. Nitekim sahih bir hadiste Allah Resûlü (s.a.s) şöyle buyurmuştur: “Ayağına batan dikenin verdiği acı da dâhil olmak üzere müminin başına gelen her türlü yorgunluk, hastalık, tasa, keder ve üzüntüyü, Allah müminin hatalarını mağfiret etmeye vesile kılar” (El Buhari, Merda, 1).

---

<sup>28</sup> Bakara, 2/222.

Dolayısıyla hak yolda olan bir müminin çektiği sıkıntıları onun günahlarının cezası şeklinde anlamak doğru değildir (Budak A., 2012).

Hz. Muhammed'in yaşam tarzı incelendiğinde, insanlarla ilişkilerinde umut ve iyimserliğin en canlı şekliyle yaşandığı görülmektedir. Bu durumu O'nun davranışlarında açık olarak görmek mümkündür. "İslam'da teşe'üm yoktur, en hayırlısı olan tefe'ül vardır" (El Buhari, Tıb,19). Hadisinde geçen teşe'üm kelimesi Buhari ve Müslim şerhlerinde uğursuzluk ve kötüye yorma olarak tanımlanırken "tefe'ül" kelimesi uğur ve hayra yorma olarak tanımlanmıştır.

Stresle ilgili yakın bir kavram da gayz yani öfkedir. Gayz kelimesi de gazap gibi öfke anlamına gelmekteyse de gazaptan farkı, öfkeden daha yoğun yaşanmasıdır. Kalbin kanının yanaklara hücum etmesi ya da başına sıçraması sonucu insanın yaşadığı hararet olarak tanımlanır. (El-İsbehânî, Ğayz:553) Yazır'a göre gayz; hoşlanmadık bir şeye karşı kişinin duyduğu heyecan olduğu için öfkenin aslını oluşturur. Gazabın altında intikam alma isteği vardır ve gazap istemeden de olsa yüzde veya uzuvlarda belli olur, gayz ise kalbe yerleşir. Yazır'a göre aralarındaki en önemli fark ise, Allah'a "gazap" isnat edilirken (ayetler Allah'ın gazabından bahseder), "gayz"ın isnat edilmemesidir. Gayz Allah dışındaki varlıklar için kullanılmaktadır (Yazır, 1992,.C II,s:424).

Müminlerin sıfatlarından biri de öfkelerini kontrol etmeleri ve affedici olmalarıdır. "Onlar büyük gûnahtan ve fuhşiyattan kaçınırlar, kızdıkları zaman da bağışlayıcı olurlar."<sup>29</sup> "Eğer Allah'ı tesbih edenlerden olmasaydı, tekrar dirilecekleri güne kadar onun karnında kalırdı." ayeti ile de Hz. Yunus'un pişmanlık ve olumsuzluklardan, yaptığı dua sayesinde kurtulduğunu öğrenmekteyiz. Dini baş etme biçimi olarak Allah'a yalvarma ve dua boyutu stres sebebi olan balığın karnında kalmaktan kurtarmıştır.

Yapılan araştırmada, ibadetlere katılım arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın azaldığı, öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşıldı. Örneklemin dini duygulanma düzeyi arttıkça, öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışa yansıtma oranının düştüğü, öfke kontrolünün ise istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı tespit edildi (Özkan, 2008:126).

---

<sup>29</sup> Şura, 42/37.

### 1.1.6.5. Alanda Yapılan Çalışmalar

Erkan Kavas'ın Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi, araştırmanın örneklemini, 2011 yılı Denizli il merkezinde yaşayan 15 yaş ve üstü 869 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, 'Dinî Tutum Ölçeği' ve 'Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri' (SBÇTE), deneklere ait kişisel bilgiler için 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır.

Dinî tutum derecesine göre SBÇT puanının farklılık gösterdiği, dinî tutum puanı ortalamaları ile SBÇT puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. SBÇTE cevaplarının derecelendirilmesinde aritmetik ortalaması en yüksek olan ilk yedi maddeden beşinin, ölçeğin dine sığınma alt boyutunu temsil eden maddeler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada, bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların önemli bir yerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Kavas, 2013).

(Bilecen, 2007), çalışmasında Yakın İlişkilerde Stres Ve Stresle Başa Çıkma'yı Yatırım Modeline Göre incelemiştir. Bilecen bu çalışmasında yakın ilişkilerin devam edip etmemesini ne zaman bozulup bozulmayacağını açıklayan yatırım modeli yönelimli yakın ilişkilerde stresle başa çıkma tarzlarını çalışmıştır.

Gün (2012), çalışmasında hayatın merkezinde yer alan dinin, bilişsel boyutta, stresle başa çıkma süreci üzerindeki etkileri incelemiştir. Diğer taraftan, stresle başa çıkmak için, insanların dinden ne oranda ve nasıl faydalandıkları üzerinde durulmuş, başa çıkma-din ilişkisi irdelenmiştir. Bu bağlamda tezdeki yaklaşımlar, Kenneth Pargament'in başa çıkma teorisi çerçevesinde ortaya koyulmuştur. Dini başa çıkma metotlarının pozitif ve negatif yönleri, ayrı başlıklar halinde açıklanmıştır. Son olarak hayatta anlam arayışı sürecinde dinin etkisinin ne olduğu üzerinde durulmuş, belli başlı çalışmalar eşliğinde, din, başa çıkma ve anlam kavramları arasındaki bağlantılar vurgulanmıştır. Dini inançlardan da beslenen şemaların, Tanrı, kader, ahiret inancı, dua ve ibadetler gibi dini tutum ve davranışlardan beslendiği dile getirilmiş, dinin anlam üretme yetisi sayesinde pek çok başa çıkma metoduna kıyasla daha etkili olduğu ispatlanmıştır.

### 1.1.7. Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin Genel Çerçevesi

Gerçeklik terapisi insanların çoğunun altta yatan benzer problemlere sahip olduğunu savunmaktadır. Bu problem ise genellikle yaşamlarındaki önemli insanlardan en az biriyle doyurucu ve başarılı bir ilişki kuramamaları veya diğer insanlara yaklaşp onlara bağlanamamalarıdır. Dolayısıyla terapi, danışanı insanlarla anlamlı ilişkilere yönlendirip davranışlarını etkili ve işlevsel şekilde değiştirmesine odaklanır (Corey, 2008:346).

Seçim kuramını oluşturan Glasser insanların psikolojik sorunları da dâhil olmak üzere davranışlarından sorumlu tutulamayacakları görüşüne karşı çıkarak kuramını açıklamıştır. 1967 yılında kuramını geliştiren Glasser 1980'lerden sonra kuramını daha da genişleterek insanın nasıl ve neden davrandığını ele alan kontrol kuramını oluşturmuştur. Kontrol kuramına göre, üzerinde kontrolümüz olan tek davranış kendi davranışımızdır ve çevremizi kontrol etmek de kendi davranışlarımızı kontrol etmeyle mümkün olacaktır (Kaner, 1993).

Bu kurama dayalı olarak ortaya konan gerçeklik terapisi de danışanları, insanlarla doyum sağlayıcı ilişkiler geliştirme, ihtiyaçlarını karşılama noktasında daha etkili seçimler yapabilmelerinde onları eğitime esasına dayanmaktadır. Bu temel prensip, psikolojik danışma, sosyal işler, eğitim, krize müdahale, iyileştirme ve rehabilitasyon, kurumsal yönetim, kişisel ve ekip gelişimi gibi pek çok alanda uygulanabilmektedir. Dolayısıyla gerçeklik terapisinin, okullar, hastaneler, ıslah evleri, ruh sağlığı merkezleri, sığınma evleri, madde bağımlılığı merkezleri gibi birçok yerde uygulanabilme olanağı vardır (Corey, 2008:347).

Gerçeklik terapisini anlamak için kontrol kuramının anlaşılması gerekmektedir. Kontrol kuramı sadece insanların değil yaşayan tüm canlıların davranışlarını kontrol eden temel mekanizmaları açıklamaya çalışmaktadır. Kuram, davranışların temel ihtiyaçlarımız tarafından yönlendirildiğini, tüm davranışlarımızın dünyayla en başarılı şekilde başa çıkabilmeye ve bunun da ihtiyaçların karşılanmasıyla olacağını söylemektedir (Sema Kaner, 1993).

Glasser'e göre mutsuzlukların tohumları içimize küçük yaşlarda atılmıştır. Yetişkinlerin bizim için en doğruyu istedikleri düşüncesi ile yüzyıllar boyunca oluşan doğruları bize

aktarma isteği ve bizim bunlara nasıl direnç göstereceğimiz konusundaki seçimimiz insanların en büyük mutsuzluk kaynağıdır. Seçim teorisi, bu “senin için en doğru olanı ben bilirim” düşüncesini temelinden sarsmaktadır. İnsanların mutsuzluklarının devam edip gitmesi, üzerinde hiç sorgulama yapmadan, yapılması gereken en mantıklı şeyin kendi dışındaki insanları kontrol etmek olduğu düşüncesinden kaynaklanmaktadır. (Glasser, 2002:12). İnsan eğer mutsuzsa bu durum temelde aynı olan dört durumda kaynaklanır. Birinden istemediği bir şeyi yapmasını beklemek. Bunun için o kişiyi zorlamak ve hatta bazen bunun için kaba davranmak. Biri tarafından istemediğimiz bir şeyi yapmaya zorlanmak. Karşılıklı olarak birbirini istemediği şeyleri yapmaya zorlamak. Kendimizi çok acı verici ya da yapılması mümkün olmayan bir şeye zorlamak.

İlk üç madde aynı durumun farklı biçimleridir. Örneğin eşinize şikâyette bulunuyorsunuzdur. Çocuklarınızın bakımında ondan daha fazla yardım istiyorsunuz, onun işinden vakit ayırıp sizinle ilgilenmediğinden şikâyet ediyorsunuzdur. Ya da her ikiniz de birbirinizden şikâyet ediyor olabilirsiniz. Dördüncüsü farklı bir durum gibi görünse de tür olarak aynıdır. Örneğin nefret ettiğimiz bir işte kendimizi çalışmaya zorlamak gibi. Bu durumda ekonomik koşullar veya patronun istekleri gibi bir dış faktörün kontrolünü kabul ediyoruzdur. Hepsinin ortak yönü ise mutsuzluğun kaynağının kişinin kendi dışındaki kaynaklar olarak görülmesidir (Glasser W. , 2002:13). Seçim kuramı bireyin dış kontrol dili yerine iç kontrol dilini kullanması gerektiğini savunur. Dış kontrol dili sıkıntı ve huzursuzluk veren durumlar karşısında bireyin başkalarını suçlayıcı, eleştirici, tehdit edici bir dili ifade eder. Bu dili kullanan insanlar öğrenmeye kapalıdırlar ve enerjilerini başkalarını kontrol etmek için harcarlar. İç kontrol dili ise yaşananlar üzerinde kendi sorumluluklarının farkında olan ve kabul edici dildir (Neukrug, 2011).

Genellikle insanlar başka birisiyle bir problem yaşadığında kendi davranışlarını kontrol edip değiştirmektense, karşısındakinin davranışlarını kontrol altına alarak karşısındakini değiştirmeyi istedikleri için, iletişimlerinde bir şeylerin bozulmasına yol açarlar. Ama seçim teorisine göre; birey, sadece kendi davranışlarını kontrol edebilecek bir yeterliliğe sahiptir. İnsanlar bizim istediğimizden farklı şekillerde davranıyorlarsa onları bizim istediğimizin onlar için de iyi olduğunu ikna etmeye çalışırız. Oysa bu başarılı olamayacağımız bir durumdur. Başka insanların davranışları ve istekleri üzerinde



kontrolümüz yoktur. Biz sadece kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz (Glasser, 1985).

Gerçeklik terapisi insanın gerçeklere uygun ve kendi sorumluluğunu kabul eden değerlendirmeler yapması halinde davranışların da olumlu yönde değişeceğini savunur. Düşük özgüveni olanlar başarısız kimliklerinden uzaklaşmak için karar vermekte de zorluk yaşarlar. Gerçeklik terapisinin en önemli ögesi kişinin davranışlarındaki gerçek sorumluluğun kendisine ait olduğunun bilincine varmasıdır. Terapi süreci bu bilincin oluşması ile istenen değişimin ancak kişinin kendi davranışları ve seçimleriyle mümkün olduğunun anlaşılması ve kişiyi bu doğrultuda harekete geçirecek bir değişim planının uygulamaya başlanmasıyla oluşur (Kaner, 1993).

Gerçeklik terapisi sorumluluğa dikkat çeker. Sorumluluk sahibi olanlar istediklerinin ne olduğunun, neleri elde edebileceklerinin farkındadır ve bunları gerçekleştirme konusunda aktif olan bağımsız yapıda insanlardır. Bu açıdan sorumluluk sahibi insanlar yaşamı kontrol edebilen ve bu doğrultuda davranışlar sergileyebilen insanlardır. Bu sebeple terapinin en önemli amaçlarından biri kişiye sorumluluk kazandırmaktır. Terapi süreci danışanın yaptıklarıyla, hissettikleriyle ve düşünceleriyle yüzleştirilmesi ve etkili davranışlar yapılması için yeni seçimlerin farkına varılmasını içerir. Danışana yaşamının kontrolünü nasıl eline alacağını ve etkili bir şekilde nasıl yaşayacağını gösterir. Bu amaçla danışanın önce şimdiki davranışlarındaki işlevsizliği anlaması sağlanır. Davranışlardaki işlevsizlik fark edildikçe danışan yeni yollar aramada motive olmaya başlar (Palancı, 2004:70).

Gerçeklik terapisinin özü “şu anki davranışın seni, elde etmek istediğine ulaştırdı mı?”, “şu anda yaptığının faydası mı var, yoksa zararı mı?”, “yapmak istediğini gerçekçi şekilde elde edebildin mi?” gibi danışanlara değerleri üzerinde yargılama yapmalarını sağlayacak soruları içerir. Bu sorgulama değişim için istek, algılama ve toplam davranışa ilişkin gerçekçi yorumlar üretebilmeye yardımcı olur (Özbay, 2000).

Gerçeklik terapisi üç “R” terapisi olarak da tanımlanır. Bu üç R; Geçeklik (reality), sorumluluk (responsibility) ve doğru-yanlış (right-wrong) olarak tanımlanır (Özbay, 1996).

Gerçeklik terapisinin bazı temel özellikleri şu şekilde açıklanabilir (Corey, 2008:349):

Seçim ve sorumluluğun vurgulanması: Yaptığımız her şeyi biz seçiyorsak bunların sonuçlarından da sorumlu olmalıyız. Olumlu duygular içinde olmak için işlevsel ve gerçekçi seçimler yapılmalıdır. Terapide yaşadıklarımızın seçimlerimizin sonucu olduğu terapist tarafından belirtilir. Gerçeklik terapisinde danışmanlar, danışanlarının seçebilecekleri noktalar üzerine yoğunlaşır.

Transferansın reddedilmesi: Terapi sürecindeki ilişkiler gerçekçidir. Terapist kendisi olarak danışanın karşısındadır. Danışan ve terapist terapi sürecinde başka bir kişiyi temsil etmezler. Danışanın terapisti başka birinin yerine koyması (örneğin onu annesi veya babasıyla özdeşleştirilmesi) kabul edilmez.

İçinde bulunulan zamana odaklanma: Gerçeklik terapisi geçmişe odaklanmaz. Sorunlarının kaynağının geçmiş olduğu ve bu nedenle geçmişin analiz edilmesi gerektiği düşüncesini kabul etmez. Sorunların geçmişten kaynaklanmış olsa bile geçmişin kişinin kontrolünün dışında olduğunu savunur. Geçmiş kişiyi etkilemiş olabilir ama insanın kontrol edebileceği zaman, içinde yaşanılan andır. Geçmişle ilgilenmek henüz yaşanmamış olanı yani geleceği belirleyecek kararları almak için kullanılması gereken enerjinin israf edilmesine sebep olur (Glasser W. , 2002).

Geçmişte olanları ve olumsuzlukları konuşmak kişiye acılarını tekrar yaşatmaktan ve kişinin kendisine güvensizliğini desteklemekten başka bir işlev görmez. Bu nedenle geçmişe bakmaktansa şimdiki sorunlara odaklanmak gerekir. İstenen davranışların oluşması, başarısızlığın açıklanması ve davranış değişikliğinin başlatılmasıyla olur (Glasser W. , 2002).

Semptomlara odaklanmaktan kaçınma: Geçmişe odaklanmak neyse semptomlara odaklanmak da aynı şeydir. İnsanlar semptomlardan kurtulmanın kendilerini iyi hissettireceğini sanırlar. Ama aslında bu semptomlar yaptıkları işlevsiz seçimler nedeniyle bedenlerinin verdiği tepkilerdir. Bu nedenle semptomlara odaklanmak yerine toplam davranışın diğer öğelerindeki asıl problemlere odaklanmak gerekir (Glasser, 1999b).

Ruh hastalıklarına ilişkin geleneksel görüşlerle mücadele: Glasser psikolojik hastalıkların teşhisinde kullanılan DSM, ICD gibi sağlık veya psikiyatri örgütleri tarafından belirlenmiş tanı ölçülerini kabul etmez. Hastalıkların beyindeki patolojik

sorunlardan kaynaklandığı görüşüne karşı çıkar ve bu sebeple tedavi sürecinde de ilaçla sağaltımı kullanmadığını söyler.

#### **1.1.7.1. Terapistin işlevi ve danışanla ilişkisi**

Gerçeklik terapisinde danışmanın etkili danışmanlık için sergilemesi gereken davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır (Robey, Wubbolding, ve Carlson, 2012).

Doğru bir beden duruşu, danışanla göz kontağı kurmaya dikkat etme ve sessizliği stratejik olarak kullanma.

Doğru empatik tepkiler verme.

Danışanda sorunların düzeleceği inancı ve umut duygusu oluşturma.

Olumsuz durumları yeniden çerçeveyerek olumlu bir resim oluşturmak

Geçmişteki sorunları ve kullandığı çözümleri tartışarak gelecek için daha sağlıklı seçimleri fark etmesini sağlamak.

Danışanı her yönüyle kabul etmek

Gerçeklik terapisi aynı zamanda didaktik bir süreçtir. Bu sebeple terapist terapi sürecinde aktiftir ve bir nevi öğretmen rolündedir. Terapistin danışma sürecinde sağlamaya çalıştığı ilk şey iyi bir ilişki kurmadır. Terapistin bir diğer görevi de danışanın davranışları ile ilgili değerlendirmeler yapabilmesini sağlamaktır. Bu noktada terapist şuna dikkat eder, değerlendirmeler terapistte ait değil danışana aittir. Yani terapist danışan adına değerlendirme yapmaz sadece danışanın değerlendirme yapmasını kolaylaştırır (Corey, 2008:352).

Terapi sürecinde terapistten beklenen bir diğer görev de danışanda umut uyandırmaktır. Danışan eğer ümitlenirse motive olacak ve terapistle birlikte sorunlarının üzerine eğilebilecektir (Corey, 2008:352).

Gerçeklik terapisinde terapist gerçek bir kişi olarak danışanın karşısında olduğu için kendi tarzını terapi sürecine yansıtabilir, açık ve samimidir. Bu açıklık ve samimiyet terapinin gizliliğini ve belirsizliğini ortadan kaldırır. Terapist sıcak ve anlayışlı bir şekilde danışanı dinler ve onunla iyi bir arkadaşlık kurmaya çalışır. Bu yakınlaşma ve arkadaşlığın kurulmasından hemen sonra terapist danışanı mevcut davranışlarının sonuçlarıyla yüzleştirmeye başlar (Corey, 2008:352).

## **1.1.7.2. Temel İhtiyaçlar**

### **1.1.7.2.1. Hayatta Kalma İhtiyacı**

Yaşamın esasları olan sağlıklı olma, beslenme, hava alma, korunma, güvenlik ve fiziksel rahatlık gibi temel ihtiyaçlardır. Bütün yaşayan varlıklar, hayatta kalmak için mücadele ederler. Buna genetik olarak programlanmışlardır. İspanyolca, “ganas” kelimesi mücadele arzusunu en iyi açıklayandır. Bu kelime; sıkı çalışma, pes etmeme arzusu ve hayatta kalmak için ne gerekiyorsa yapma anlamındadır. Bu mücadele içine, hayatta kalmanın ötesine geçip güvenliğimizi sağlamayı da alır. Ganas oldukça değerli bir niteliktir. Eğer, başkalarına göre daha az riske atılan biri olduğunuzu düşünüyorsanız, hayatta kalma ihtiyacınız güçlü demektir. Eğer bu konudaki istekliliğiniz tanıdığınız çoğu kişiyle aynıysa, bu ihtiyaç sizin için ortalama bir güce sahiptir. Bunun tersi bir tespit, ihtiyaç düzeyinizin düşük olduğunu gösterir (Glasser W., 2002:44).

### **1.1.7.2.2. Ait olma (sevme-sevilme, işbirliği, paylaşma ve değerli olma) İhtiyacı**

Bütün insanlar başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı ile doğarlar. Bu ihtiyaç insan ilişkilerinin esasını oluşturur. Başkalarıyla birlikte olmak sevgi almayı ve vermeyi gerektirir. İnsan, tüm hayatı boyunca sevme ve sevilme ihtiyacını taşır.. İnsanın sağlık ve mutluluğu bunu yapabilme yeteneğine bağlıdır. Sevme ve ait olma gereksinimi sevgiyi yaşam boyu devam ettirmeyi gerekli kılar. İnsan hem sevgi hem de bağlılık arayışı içinde olan bir varlıktır (Glasser W., 2002:45-49). Sevgi, insanın, kendisinin ve başkasının ruhsal tekâmülünü desteklemek amacıyla,benliğini genişletme arzusudur (Peck, 1992:81).

### **1.1.7.2.3. Güç / Başarı**

İnsana özel bir ihtiyaç varsa; o da güçtür. İnsan türünün istediği manadaki güç, sadece bizim türümüze özgü bir şeydir. Güçten yola çıkan tek tür insanlardır. Güç ihtiyacı, hayatta kalma ihtiyacının yerini alabiliyor ve çoğu insanın hayatını yönetebiliyor. Gücün peşinde birçok kişi bunu elde etmek için neyin gerektiğine inanıyorlarsa onu yapmaktan hiç çekinmezler. Yaşadığımız dış kontrol dünyasında gerçekliğin tanımı çoğunlukla güçlü olan tarafından yapılır. Fakat bir seçim teorisi toplumunda başkalarını bir şeye zorlamak nerdeyse imkânsızdır. Çünkü üzerinde durulan nokta kişilerin

birbirleriyle iyi anlaşmasıdır. Asıl güç onlarla iyi geçinmektedir (Glasser W. , 2002:50-52).

#### **1.1.7.2.4. Özgürlük / Bağımsızlık**

Kişi, başkalarının gücünü kendi yaşamı için bir tehdit ögesi olarak algıladığında, bu güç kişiyi kaygılandırır. Glasser'e göre bu tehdit algısı, bireyde öncelikle özgürlük kaygısı yaratır. Özgürlük ihtiyacı, evrimin karşılıklı ihtiyaçlar arasındaki doğru dengeyi sağlama çabasıdır. Bu dengeyi ifade eden altın kural ise; "Sana yapılmasını istemediğini sen de başkasına yapma" anlayışıdır (Glasser W. , 2002:53).

#### **1.1.7.2.5. Eğlence / Zevk alma**

Eğlenme öğrenme karşılığında elde edilen bir ödüdür. Öğrenme, insanlara hayatta kalma avantajı sağlamıştır ve eğlence, ihtiyacı insanın genlerine yazılmıştır. Öğrenme süreci hayat boyu devam eder. Eğlenmeyi durdurduğumuzda, öğrenmeyi de durdururuz. Eğlenme en iyi, gülme ile tanımlanır. Eğlenme, tatmin edilmesi gereken en kolay ihtiyaçlardandır. Eğlenmek için, yapılabilecek pek çok şey vardır ve bu ihtiyacı karşılarken fazla engel yoktur (Glasser W. , 2002:55).

#### **1.1.7.2.6. Total (Bütün) Davranış**

Glasser'a (1998) göre işlevselliğin tüm alanları davranışa bağlıdır ve bireylerin yalnızca kendi davranışlarını kontrol edebilmeleri mümkündür ve kendisi tüm işleyişi (düşünceler, eylemler, duygular ve fizyoloji "total (bütün) davranış" olarak tanımlamıştır Total davranış, birbirinden ayrılmaz dört bileşenden oluşmuştur: Eyleme geçme/davranma, düşünme, hissetme ve fizyoloji.

**Davranma (Faaliyet):** Eylem bileşeni, vücudun bazı bölümlerinin gönüllü olarak hareket etmesini kapsayan koşma ve yürüme gibi aktif davranışlardan oluşmaktadır.

Ancak, bazı gönülsüz eylemlere, yemek yerken yutmak gibi rutin eylemler eşlik eder.

**Düşünme:** Düşünme bileşeni, onları rüyalardakiler gibi, gönülsüz olarak oluşturmanın yanı sıra, gönüllü olarak düşünceler üretmekten oluşmaktadır.

**Hissetme:** Hissetme bileşeni, insanların ürettikleri ve seçtikleri çok çeşitli acı ve zevk duygularından oluşmaktadır.

**Fizyoloji:** Yutma gibi fizyolojik bileşen, toplam davranışın yapma, insanların düşünme ve hissetme bileşenleriyle ilişkili olarak, gönüllü veya gönülsüz ürettikleri ve seçtikleri vücut mekanizmalarını kapsamaktadır.

Gerçeklik terapistlerine göre tüm davranış seçilmiştir ve bireyler eyleme geçme ve düşünme bileşenlerini direkt olarak kontrol ederek duygu ve fizyolojilerini de dolaylı olarak kontrol edebilirler ve etkileyebilirler (Cassevens, 2010).

### **1.1.7.3. Danışmanın danışma sürecindeki özellikleri şunlardır**

(Flanagan ve Flanagan, 2012), destekleyicidir. Danışman, danışanlarına yaşamlarında istediklerini yapma, danışma sürecinde alınan kararları ve görevleri yerine getirme konusunda destekleyicidir.

Cesaretlendiricidir. Danışman pozitif bir yaklaşım sergiler. Danışana geçmişindeki başarılarını ve olumlu yaşantılarını gösterir ve gelecek için cesaretlendirir.

Dinleyicidir. Danışman, danışanın özellikle başarılarını, gelecek planlarını, çabalarını dinleme konusunda isteklidir. Bununla birlikte belirtileri ve mazeretleri dinleme konusunda daha az isteklidir.

Kabul edicidir. Danışman danışanın beş temel insani ihtiyacı konusunda son derece empatik ve kabullenicidir. Ancak sorumluluğun dışlanması konusunda kabullenici değildir. Danışan sorumluluğu dışladığında öğretici bir rol üstlenir.

Güvenilirdir. Terapist danışanına terapötik ilişki sürecinde güven vericidir.

Saygılıdır. Terapist danışanlarının isteklerine karşı saygılıdır.

Öğreticidir. Terapist danışma sürecinde danışanlarına rehberlik eder. Örneğin danışanlarının değişim yönünde nasıl plan yapacakları konusunda öğretmen rolü alabilir.

Liderdir. Danışma sürecinde aktiftir ve süreci kontrol eder. Oturumların yönetimi terapistin kontrolündedir.

Gerçeklik terapisinde terapist bu özellikleri taşımakla birlikte ölümcül olarak nitelenen şu durumlardan sakınılması istenmektedir. Wubbolding bu durumları daha kolay hatırlanması için İngilizce akronim yapar ve ABCDEFŞH yaklaşımı olarak isimlendirir. Harflerin karşılığı şu şekilde ifade edilmektedir (Flanagan ve Flanagan, 2012):

(Avoid **a**rşuing, **a**ttacking or **a**ccusing) Tartışmaktan, saldırıdan, suçlamaktan sakın.

(Don't **b**oss manage, **b**lame or **b**elittle) Patronluk yapma, küçümseme, kınama

(Don't **c**riticize, **c**oerce or **c**ondemn) Eleştirme, baskı yapma, mecbur etme

(Don't **d**emean or **d**emand) Utandırma, talepkar olma

(Don't encourage **e**xuses) Mazerete teşvik etme

(Don't instill **f**ear or find **f**ault) korkutma, hata, suç arama

(Don't give up easily or take for granted) Kolay vazgeçme, hemen olmuş kabul etme

(Don't hold **g**rudges) Bir şeyi ona çok görme

Wubbolding (akt: Fall, Holden ve Marquis, 2010) ise etkili terapist özelliklerini şöyle sıralamıştır;

Danışma ilkelerini sürekli kullanır. Wubbolding bu ilkeleri kolay olarak akılda tutulabilmesi için AB-CDEFŞ akronimi ile ifade eder. AB “**always be**” ye karşılık gelirken, diğer harfler terapistin başka şeyleri hatırlatır; kızgın olduğunda bile danışana karşı ince (**courteous**) olmayı; danışanın değişebileceği ve bu değişikliğin farklı seçenekleri seçmekle geleceği konusunda kararlı (**determined**) olmayı; danışana karşı hevesli (**enthusiastic**) olmayı; danışanın terapide yaptığı planlar ve bağlılıklarla ilgili katı (**firm**) olmayı; danışanla samimi (**genuine**) olmayı ve böylece her danışana açıklıkla ve dürüstlikle davranmayı.

Şimdiki zamana odaklanma. Gerçeklik terapisi geçmişin tartışmasını yapsa da bunun için küçük bir zaman ayırır. Terapi süreci şimdi ve burada ilkesi çerçevesinde yürütülür. Mizahı kullanma. Gerçeklik terapisi eğlenmeyi insanın temel ihtiyaçlarından birisi olarak görür. Terapi sürecinde mizah hem bireyin eğlenme ihtiyacı karşılamaya katkıda bulunacak hem de terapist-danışan ilişkisini geliştirecektir. Bu sebeple terapist mizahı kullanma konusunda model olmalıdır.

Empatik yüzleştirmeler kullanma. Gerçeklik terapisi danışanın daha etkili seçimler yapmasını amaçlar. Bu amaçla yüzleştirmeyi etkili bir şekilde kullanmak ister. Bu sayede toplam davranışı ve temel ihtiyacının ne olduğunu daha iyi anlaması sağlanır (Tanrıkulu, 2013:43).

#### **1.1.7.4. Gerçeklik Terapisinde Kullanılan Teknikler**

##### **1.1.7.4.1. Soru Sorma**

Gerçeklik terapisi soruyu diğer terapi modellerinden daha aktif bir şekilde, bir yöntem olarak kullanır. Danışanda değişim sürecini başlatmada soru sorma araç olarak kullanılır. Bu amaçla sorulabilecek bazı sorular şunlardır (Neukrug, 2011).

- Kendin için neler yapıyorsun?
- Yaptıkların amaçlarını karşılamada yeterli oluyor mu?
- Yaptığın seçimler isteklerini karşılamada işe yarıyor mu?

#### **1.1.7.4.2. Kendini Sorgulama**

Danışandan kendi davranışları, hayatı üzerine düşünmesi ve değerlendirmeler yapması istenir (Neukrug, 2011).

#### **1.1.7.4.3. Ödev Ve Kontrol Listeleri Kullanma**

Terapi süreci içinde davranışların değerlendirilmesi sürecinde bunu kolaylaştıracak davranış kontrol listeleri verilebilir. Ayrıca gerçeklik terapisinde ödevler sıklıkla kullanılan bir araçtır ve ödevlerin kontrolü ve değerlendirmesi için de kontrol listeleri verilebilir (Neukrug, 2011).

#### **1.1.7.4.4. Rol Oynama**

Danışanın planlanan davranışları terapi ortamında rol oynama ile prova etmesi sağlanır. Bu sayede yeni davranışın günlük yaşama daha etkin aktarımı sağlanır (Neukrug, 2011).

#### **1.6.4.5. Duygu Kelimesi Listeleri Kullanma**

Danışanın hissetme ve eylem ilişkisini kavramasına yönelik duygu kelimeleri listelerini kullanması istenir. Hangi duyguları daha sık yaşadığı ve bunların hangi eylemler ile ilişkili olduğunun bu listelerle anlaşılması sağlanır (Neukrug, 2011).

#### **1.1.7.4.6. Düşünce İzleme**

Danışan düşünceleri üzerine yoğunlaşır ve hangi düşüncelerinin hangi duyguları ile ilişkili olduğunu ve istenen duygular için hangi düşüncelerin kullanılabileceğini değerlendirir (Neukrug, 2011).

#### **1.1.7.4.7. Fizyoloji İzleme**

Düşünce izlemede olduğu gibi danışanın farklı eylem ve düşüncelerdeki fizyolojik durumlarını izlemesi ve bunlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmesi istenir (Neukrug, 2011).



#### **1.1.7.4.8. Mizahı Kullanma**

Danışma sürecinde özellikle katılım aşamasında ilişkiyi güçlendirmek için esprilerden yararlanır. Terapist danışanı incitmeyecek şekilde dikkatli olarak süreçle, problemle, kendisiyle ilgili espriler yapabilir (Kaner, 1993).

#### **1.1.7.4.9. Yüzleştirmeler Yapma**

Terapinin değerlendirme ve planı uygulama aşamasında yüzleştirmeler sıklıkla kullanılır. Danışanın mazeret üretmesini engellemek, toplam davranışının analizini yapması gibi amaçlarla yüzleştirmeler kullanılır (Kaner, 1993).

#### **1.1.7.5. Terapötik Süreç**

Gerçeklik terapisinin amacı insanların hayatlarını etkili bir biçimde kontrol etmelerini sağlamaktır. Bu da insanların gerçekler karşısında fonksiyonu olmayan davranışlarını fark etmelerini sağlamak ve bu işe yaramayan davranışlar yerine daha işlevsel olanları koyabilmektir. Bu amaç doğrultusunda terapi süreci dört aşamadan oluşur ve dört soruya cevap arar: (1) Danışanın, ne istediğinin anlaşılması (Ne istiyorsun?), (2) ne yaptığının anlaşılması (Ne yapıyorsun?), (3) davranışlarının değerlendirilmesi ve (4) değişim için plan yapılması. Wubbolding bu süreci “WDEP” olarak kısaltmıştır. W (Wants) isteklere ya da ihtiyaçlara, D (Direction-Doing) yön ve yapılanlara, E (Evaluation) değerlendirmeye, P (Plan) planlamaya karşılık gelmektedir. WDEP sistemini Türkçe karşılıklarından yola çıkarak “İYDP” sistemi olarak nitelendirilebilir (Corey, 2008:355,356).

Katılım ve danışanın ne istediğinin anlaşılması (ne istiyorsun?)

Katılım Glasser’e göre terapinin esas kaynağıdır. Danışanın kendisiyle ilgilenen birinin varlığına inanması ile terapi süreci başlamış olur. Bu şekilde danışan “bu terapisti görmeye devam edersem birine bağlı olmuş olacağım” gibi bir algıya sahip olacaktır. Bu nedenle danışanla terapist arasında yakın bir iletişim ve arkadaşlık bağının oluşması gerekmektedir (Kaner, 1993). Katılım gerekliliği, bireyin bir başkasına ait olma gibi bir ihtiyaçtan kaynaklanır. Terapi süreci anlamlı bir ilişkinin kurulmasıyla başlar. Terapist danışanın bu ihtiyacını katılım evresinde karşılamalıdır (Kağnıcı, 2012).

Katılım sürecinin ikinci aşamasında danışanın ne istediğinin tam manasıyla anlaşılması gerekmektedir. Burada terapist danışanın resim albümünü veya değerler dünyasını

anlamaya çalışır. Bu şekilde danışanın dış dünyayı nasıl algıladığı da anlaşılmaya çalışılır. Danışanın ailesinden, arkadaşlarından, işinden ve yaşamının diğer boyutlarında ilişkide olduğu herkesten neler beklediğinin keşfedilmesi amaçlanır. Bu aşamada ayrıca danışanın terapistten ve terapiden de ne beklediği anlaşılmaya çalışılır (Kağnıcı, 2012). Danışanın isteklerinin, değerlerinin, nelere önem verdiğinin, yani onun içsel dünyasının bilinmesi gerekir. Danışana açıkça terapiden neler beklendiğinin sorulması onun gerçekler karşısındaki algısının da ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Örneğin “eşimin davranışlarının değişmesini istiyorum” diyen bir danışana terapist “bunu gerçekten yapabileceğine inanıyor musun?” diye sorduğunda “hayır” cevabını vermiştir (Kaner, 1993).

Danışanın ne istediğinin tam olarak belirlenebilmesi için sorulabilecek bazı sorular şunlardır (Corey, 2008:356):

Eğer olmak istediğinin kişi olabilseydin, nasıl biri olmayı isterdin?

Eğer ailenin ve senin isteklerin uyuşsaydı ailen nasıl olurdu?

Eğer istediğin gibi yaşasaydın ne yapardın?

Gerçekten hayatını değiştirmek istiyor musun?

Yaşamdan elde edemediğin ama istediğin şey nedir?

Yapmak istediğin değişikliklerden seni alıkoyan engeller nedir?

Danışanın ne yaptığının anlaşılması (ne yapıyorsun?)

Gerçeklik terapisi diğer kuramların aksine bireyin geçmiş yaşantıları ve ne hissettiğinden daha çok şu andaki davranışlarına ve bu davranışların da “yapma” ögesine odaklanır. Glasser’e göre yaptığımızı görmek kolaydır ve bunu kendi kendimize inkar etmek zordur. Dolayısıyla terapide asıl durulması gereken budur (Corey, 2008:350; Karahan ve Sardoğan, 2004:215). Geçmiş şimdiki davranışlarımızda etkili olsa da onu değiştiremeyiz. Ancak şu andaki davranışı değiştirebilir. Şimdiyle ilgilenmek seçmiş de kapsar. Geçmişin başarısızlıkları, acıları tekrar gündeme getirildiğinde bireyin kendine olan güvensizliğini pekiştirir. Ayrıca danışanlar genellikle sorunlarının kaynağını başkalarına ya da geçmişe yükleme eğilimindedir. Bu sebeple kendilerinin değil de başkalarının değişmesini beklerler. Bu sebeple bireyin şimdiki davranışları üzerinde durularak şimdiki sorumluluklarını üstlenmesine yardım edilir (Kaner, 1993).

Bu aşamanın temel sorusu “Ne yapıyorsunuz. “Neden” sorusundan uzak durulur, çünkü neden sorusu danışanı mazeret üretmeye iter (Kaner, 1993). Terapinin asıl amacı danışanın toplam davranışının farkına varıp bunu değiştirmektir. Bunu sağlamak için terapist, “şimdi ne yapıyorsun”, “bu hafta boyunca tam olarak ne yaptın”, “yarın ne yapacaksın”, “bu hafta farklı olarak bir şey yapmayı istedin mi” gibi sorular üzerine odaklanır (Corey, 2008:357).

#### **1.1.7.5.1. Davranışın Değerlendirilmesi**

Danışanlardan toplam davranışlarının her bir ögesini değerlendirmelerini istemek Gerçeklik terapisinin temel unsurudur. Terapide danışanlardan şu temel değerlendirmeleri yapmaları istenir, “mevcut davranışlarının seni istediğin yere ulaştırma olasılığı nedir ve seni istediğin yöne götürmekte midir?”. Bu aşamada danışana yöneltilen sorularla davranışlarının sorgulanması sağlanır. Bunun amacı danışanların bazı davranışlarının etkili olmadığını fark etmelerini sağlamaktır (Corey, 2008:357).

Bu terapi modelinde terapist danışanın davranışları hakkında değer yarsısında bulunmaz. Onu davranışlarını değerlendirme noktasında teşvik eder. Davranışlarının doğru ve gerçekçi bir seçim olup olmadığı konusunda danışanın sorgulama yapmasını ister. Danışandan kendi davranışlarından sorumlu olduğunu fark etmesi istenir. Genellikle danışanlar davranışları için başka alternatif olmadığını düşündükleri için alternatif davranışlar üzerinde durulur. Bunun için de danışana davranışlarını değerlendirecek açık ve kapalı uçlu sorular sorulur Terapist danışa şu şekilde sorularla değerlendirme yapma konusunda yardımcı olur (Corey, 2008:357):

Yaptığın şey sana yardımcı mı oluyor, yoksa acı mı veriyor?

Şu anda yaptığın şey gerçekten de yapmak istediğin şey mi?

Ortaya koyduğun davranış işine yarıyor mu?

Yaptığın ve inandığın şey arasında tutarlılık var mı?

İstediğin gerçekçi ya da elde edilebilir mi?

Olaylara bu şekilde bakmak sana yardımcı oluyor mu?

Ne istediğini dikkatli bir şekilde inceledikten sonra ortaya çıkan şey hem senin hem de diğerlerinin yararına mı?

### 1.1.7.5.2. Plan Yapma

Plan yapmak için bireyin uygun seçenekler hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Bazen kişi, davranışlarının ona bir faydası olmadığını farkına varsa bile daha etkili bir yaşam için ne yapması gerektiğini bilmediğinden dolayı değişim için bir şey yapamaz. İşlevsiz bir davranış aslında birey tarafından o anda en makul seçenek olarak algılandığı için seçilir. Bu sebeple gerçeklik terapisinde terapist danışandan daha etkin bir konumdadır ve plan yapma konusunda beceri sahibi olmalıdır (Kaner, 1993).

Wubbolding planlamanın ve işe kendini vermenin hayati rol oynadığını söyler. Terapi sürecinde sonuç alınması ancak bir eylem planı oluşturulursa mümkün olur. İyi bir plan, basit, ölçülebilir ve kontrol edilebilir, kısa sürede uygulanabilir ve danışanın katılımcı olmasını gerektirir. Ayrıca bir plan bunu gerçekleştirme taahhüdü olmadığı sürece işe yaramaz (Corey, 2008:358).

Plan her hangi bir nedenden dolayı işe yaramazsa danışan ve danışman farklı bir plan üzerinde çalışmaya koyulurlar. Plan hazırlarken sıkı kurallar yoktur. Dolayısıyla gerektiğinde üzerinde değişiklikler yapılabilecek esneklikte olmalıdır. Danışana bir başlangıç noktası kazandırılır (Corey, 2008:358).

Danışma sürecinin önemli bir kısmı plan yapmaya ve planın uygulanmasını kontrole ayrılmıştır. Planın danışan tarafından yapılması en uygun şey olsa da terapist yardım için önerilerde bulunabilir. Terapist planın yapılması sonrasında uygulama konusunda taahhüt alır ve uygulama sürecini takip eder (Kağnıcı, 2012).

Ford, (1982), Wubbolding (1988) ve Parish, (1989)'e göre etkili bir plan şu özellikleri taşımalıdır (akt. Kaner, 1993):

Plan, danışanın bir ihtiyacına yönelik olmalıdır.

Plan gerçekçi ve yapılması mümkün olmalıdır.

Plan basit ve anlaşılır olmalıdır.

Plan bir şeyleri engellemeye yönelik değil yeni bir şeyler yapmaya yönelik olmalıdır.

Plan başkalarına bağlı kalmadan danışanın ne yapacağını açıklamalıdır.

Plan, “ne?, nerede?, nasıl?, ne zaman?, ne kadar?, kiminle?” sorularının cevaplarını içermelidir.

Plan hemen başlatılabilir olmalıdır.

Plan danışanda bir değişiklik yapacak ve değişikliği kalıcı kılacak nitelikte olmalıdır. Plan çok kapsamlı olmamalı ve ölçülebilir nitelikte olmalıdır.

Wubbolding etkili bir planın taşınması şereken özelliklerini de kolay hatırlanması için SAMIC şeklinde akronimle ifade etmiştir (Flanagan ve Flanagan, 2012). **Simple Attainable Measurable Immediate Controlled Committed Consistent**

(Basit) (Ulaşılabilir) (Ölçülebilir) (Hemen) (Kontrol) (Taahhüt) (Kalıcı)

Planın uygulanmasında dikkat edilmesi gereken ilkeler

#### **1.1.7.5.3. Kendini Adamak**

Gerçeklik terapisinde etkili bir planın hazırlanmasında danışana yardımcı olunurken yazılı ve sözlü olarak danışandan bu plana sadık kalacağını sözü alınır. Danışanın plana sadık kalması danışanın kendine olan güvenini ve saygınlığını artıracığından danışandan hazırlanan plana kendini adamasına çok önem verilir. Danışan güdülenerek ve cesaretlendirilerek plana bağlanması sağlanır. Bu sayede danışanın bir hedef edinmesi de amaçlanır (Corey, 2008:358).

#### **1.1.7.5.4. Mazeret Yok**

Mazeret kişinin daha iyi seçenek fark etmesini engelleyeceği için mazeret kabul edilmez. Mazeretler bir planın başarısız olmasından dolayı yaşanacak acıyı azaltabilir. Ancak bu durum danışana bir şey kazandırmaz.

Terapist yapılmayan bir davranış karşısında “neden?” diye sormaz. Çünkü bu soru sorulduğunda cevabı da dinlenilmelidir. Üretilen nedenler bireyin davranışlarının sorumluluğunu başkasına yüklemesine, sorumluluktan kaçmasına yol açar. Bu sebeple “neden?” sorusu yerine “ne zaman?” sorusu tercih edilir. Danışan mazeret üretmeye başladığında terapi mantığını ve değerlerini yargılamayı tam olarak kavrayamadığı anlaşılır. Bu durumda davranışların değerlendirildiği terapi basamağına tekrar dönülerek terapi sürecinin tekrar düzenlenmesi gerekir (Kaner, 1993).

#### **1.1.7.5.5. Ceza Yok**

Ceza yeni bir davranış kazandırmada son derece etkisiz bir yöntemdir. Ceza bireye ne yapmaması gerektiği konusunda bilgi verir ancak ne yapması gerektiği hakkında hiçbir bilgi vermez. Ayrıca danışan – terapist ilişkisine de zarar verir. Bu sebeplerle ceza

vermemek mazeret kabul etmemek kadar önemlidir (Corey, 2008). Terapist bir başarısızlık karşısında onu eleştirmez, cezalandırmaz ve küçük düşürmezse danışanın mazeret üretmek için bir nedeni olmayacaktır. Ayrıca ceza soruna yeni bir çözüm getirmediği için etkisiz bir yöntemdir. Danışan yeni bir yol bulamamış, terapist de başka bir çıkış gösterememişse ceza vermek danışan ile terapist arasındaki katılımı zedeleyecektir. Bu nedenle eleştirmek ve cezalandırmak yerine konu üzerinde tekrar konuşmak ve yeni çözümler aramak gerekmektedir (Kaner, 1993; Karahan ve Sardoğan, 2004:212).

#### **1.1.7.5.6. Hiçbir Zaman Vazgeçme**

Gerçeklik terapisinde terapistin inatçı, vazgeçmeyen ve hemen pes etmeyen biri olması gerekir. Ayrıca bu vazgeçmeyen tavrıyla danışana her zaman yanında olacağını ve yalnız olmadığını hissettirmelidir. Vazgeçmeye eğilimli olan başarısız kimlik sahibi olan danışanlar, yaşamlarında belki de ilk kez böyle bir insanla karşılaştıkları için terapistin bu tavrı yaşamlarını yeniden düzenleme konusunda motive edici olacaktır.

Terapistin vazgeçmeyen tavrı danışanı kendine bağımlı hale getirmemelidir. Terapist danışana onunla birlikte olmaya devam etmesi için kendisinin de bir şeyler yapması gerektiğini hatırlatmalı ve etkili çözümler bulma konusunda teşvik edici olmalıdır. Zaten yeni ve etkili davranışlar bulmaya ve kullanmaya başlayan danışanın terapistte olan ihtiyacı da giderek azalacaktır. Bu şekilde hem terapist hem de danışan terapinin sonunun gelmeye başladığını anlamaya başlarlar (Corey, 2008:357).

#### **1.1.7.6. Gerçeklik Terapisine Yöneltilen Eleştiri Ve Sınırlılıklar**

Gerçeklik terapisine yöneltilen temel eleştirilerin başında davranışların değerlendirilmesinde bilinçsizlik, geçmişin gücü ve çocukluk döneminde yaşanan travmaların gücüne önem vermemesi gelir. Bu terapi modeli neredeyse sadece bilinçli davranışlarla ilgilenmektedir. Bu bakımdan bastırılmış güdülerin yol açtığı çatışmalar ve bunların etkisiyle oluşan duygular, davranışlar ve seçimleri açıklamamaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Gerçeklik terapisi, psikopatolojileri değerlendirmesiyle de eleştirilmektedir. Glasser, belli beyin patolojileri dışında ruh hastalıklarının kişinin tatmin edilmemiş ilişkilerinin sonucunda oluştuğunu savunur. Psikolojik rahatsızlıkların kişinin davranışsal seçimleri

olarak açıklaması durumu çok basite indirgediği yönünde eleştirilmektedir. Bugün artık birçok psikiyatrik sorunun biyokimyasal ve genetik faktörlerden etkilendiği yönündeki araştırmalar hatırlatılıp Glasser'in bu açıklamaları eleştirilmektedir (Corey, 2008:365).

Terapötik süreçte danışmanın rolü de bir başka eleştiri konusudur. Danışmanın, özellikle danışanları için yaptıkları değerlendirmelerde kendi değer yargılarının etkisinden kurtulmaları olanaksızdır. Danışmanın terapi içindeki aktif yönü, onları danışanlarını yargılama ve tavsiyeleriyle yönlendirme eğilimine sokabildiği yönünde eleştirilmektedir (Corey, 2008:360).

#### **1.1.7.7. Alanda Yapılan Çalışmalar**

(Tanrıku, 2013) Siber Zorbalıkla İlgili Değişkenlerin İncelenmesi Ve Gerçeklik Terapisi Yönelimli Bir Müdahale Programının Siber Zorbaca Davranışlar Üzerindeki Etkisi adlı bir çalışma yapmıştır. Bu araştırma giderek yaygınlaşan bir problem olan siber zorbalığı yordayan değişkenlerin neler olduğunu incelemek ve siber zorbaca davranışlarda bulunan ergenlere yönelik gerçeklik terapisi perspektifinde bir grupta psikolojik danışma programı geliştirip etkililiğini test etmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda iki çalışma yapılmıştır. İlk çalışma ilişkisel tarama türünde olup yaşları 14 ile 19 arasında değişen ( $\bar{X}=16,2$ ) 229'u kız, 279'u erkek toplam 508 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada siber zorbaca davranışların çatışma eğilimi, öfke ve öfke ifade tarzları, saldırganlık, empatik eğilim ve benlik saygısı, bazı demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda siber zorbaca davranışların azaldığı, kontrol grubunda ise bir siber zorbaca davranışların düzeyinde bir değişikliğin olmadığı anlaşılmıştır.

(Bellici, 2012), Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Okula Bağlanma, Okullarına Devamlarının Sağlanması, Sosyal Duygusal Öğrenme Beceri Düzeylerine Etkisi adlı bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın amacı, Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programı'nın ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devamlarının sağlanması ve sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerine etkisini belirlemektir. Araştırmanın deney ve kontrol grubu 15 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarına, Çocuk ve Ergenler İçin Okula Bağlanma Ölçeği, Devamsızlık Nedenleri Görüşme Ölçeği ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizleri sonunda Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programı'na katılan ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma, okullarına devam, sosyal duygusal öğrenme beceri düzeylerinde anlamlı farklılıklar geliştiği gözlenmiştir. Elde edilen bilgiler literatür ışığında yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

(Özmen A., 2004), Seçim Kuramına Ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi adlı bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın temel problemi, üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla etkili bir biçimde başa çıkma becerileri üzerinde, seçim kuramı- gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılması ve bu uygulamaların kısa süreli ve kalıcı etkilerinin araştırılmasıdır. Araştırma 2004-2005 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı ile Sınıf Öğretmenliği Programı 2. sınıf öğrencilerinden yansız olarak seçilmiş olan 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı, öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya konulmuştur. Programın dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırma kapsamında oluşturulmuş olan ikinci bir deney grubu ise etkileşim grubu uygulamalarının yapıldığı gruptur. Bu grupta yapılan uygulamaların, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesine yol açtığı saptanmıştır. Etkileşim grubu uygulamasının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeyleri ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

(Palancı, 2004), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi adlı bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları "sosyal kaygı" sorunlarını açıklama ve giderebilmeye yönelik bir yardım modeli geliştirmektir. Bu amaçla iki aşamalı olacak şekilde yürütülen



çalışmanın birinci basamağında; nedensel karşılaştırma temelinde problemi tanımlamaya yönelik betimsel model analiz edilmiştir. İkinci aşamada; deneysel çalışmayla "gerçeklik terapisinin" sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik etkinliği, sınanan modelin uygunluğu içerisinde uygulamalı olarak araştırılmıştır. Araştırmada model tanımlamaya yönelik işlemler "Çalışma-I", uygulama süreci ve sonucuna ilişkin bulgulara içeren işlemler "Çalışma-II" olarak adlandırılmıştır. Çalışma-I üniversite öğrenimlerine devam etmekte olan 650 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Taramalar ve gerçekleştirilen duyurularla Çalışma-II için 72 katılımcı belirlenmiş ve bunların arasından deneysel çalışmaları gerçekleştirmek üzere iki deney grubu oluşturulmuştur. Grupla gerçeklik terapisi oryantasyonlu, 10 seanslık sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik yardım program uygulanmıştır. Uygulamaya ilişkin ölçümler ön test, son test, 3 ay ve 6 ay takip çalışmalarıyla yürütülmüştür. Genel olarak sosyal kaygı düzeyindeki azalma, nitel ve nicel bulgulara dayalı olarak açıklanabilmiştir.

## BÖLÜM 2. YÖNTEM

Yöntem bölümünde psiko-eğitim programımızın hazırlık, uygulama ve sonlandırma aşamaları sunulmuştur. Öncelikle katılımcılara uygulanan Dini Başa Çıkma, Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma ölçekleri hakkında bilgi verilmiştir. Bunun yanında evren ve örneklemin oluşturulması hakkında bilgiler sunulmuştur. Ayrıca psiko-eğitim programını hazırlanması hakkında bilgiler sunulmuştur. Sonrasında araştırma modeli planlanmış olup uygulamaya sokulmuştur.

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırma deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma gerçek deneme desenlerinden Ön test- Son test Kontrol Grubu Deseni kullanılarak oluşturulmuştur. Bu desen eğitim ve psikoloji alanlarında sık kullanılan deneysel desenlerden biridir. Burada ilk olarak daha önce belirlenen denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur. Gruplardan biri deney, diğeri kontrol grubu olarak seçkisiz bir şekilde belirlenir. Daha sonra iki grupta yer alan deneklerin, uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise etkisi test edilen deneysel işlem deney grubuna verilirken kontrol grubuna verilmez.

**Tablo 1:** Araştırma Modeli Tablosu

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	AEÖ	Gerçeklik Terapisi	AEÖ	AEÖ
	EBÖ	Yönelimli Psikoloji Danışma Uygulaması	EBÖ	EBÖ
	SBÇÖ		SBÇÖ	SBÇÖ
	DBEÖ		DBEÖ	DBEÖ
Kontrol	AEÖ		AEÖ	AEÖ
	EBÖ	İşlem Yok	EBÖ	EBÖ
	SBÇÖ		SBÇÖ	SBÇÖ
	DBEÖ		DBEÖ	DBEÖ

## **2.2. İşlem**

Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Dini Baş Etme, Affetme Esnekliği, Empatik Beceri ve Stresle Başa Çıkma üzerindeki etkisini test etmek için aşağıdaki süreç takip edilmiştir.

### **2.2.1. Grup Psiko-eğitim Programının Belirlenmesi ve Yazılması**

Affetme konusuyla ilgili Türkçe literatür ve çalışmalar tamamlandıktan sonra yabancı kaynaklar da tarandı. Ülkemizde affetme konusunda affetmeyi artırma konusunda deneysel bir çalışma yapılmış ve bu çalışmada oturumlar, Enright'ın (1996) kendini ve başkalarını affetme süreç modeli temel alınarak bilişsel, davranış, duyuşsal evreleri içeren 5 oturumdan oluşturulmuştur (Bugay & Demir, 2012). Ancak Enright'ın (1996) süreç modeli uygulamada uzun süreceğinden ve dini başa çıkma uygulamalarına tam uyum sağlayamayacağı düşüncesiyle Worthington'un Piramit modelini de incelendi. Affetme piramit modeli kendisi daha anlaşılır ve basamakları itibariyle dini başa çıkma temelli psiko-eğitim programımıza daha uygun olabileceği düşünüldü. Piramit modelde empati, diğergamlık (altruizm) gibi dini kavramları içermesi ve bizzat affetmenin de salih amel olması pramit modeli tercihe yöneltti. Piramit modelin öfke yönetimini de içermesi ve affetme ile ilgili Al-i İmran 3/134 ile doğrudan ilişkili olduğu için piramit model psiko-eğitim programımız için daha verimli olabileceği düşünüldü.

Modelin etki gücünü artırmak adına Hong ve Jacinto' nun (2012) altı adımda affetmeyi kolaylaştırma prosesini incelendi. Prosesin terapötik metodlarından piramit modelde var olan boş sandalye ve muhataba gönderilmeyen mektup yazma, aynı zamanda zihinsel imaj kurma teknikleri de programa katıldı. Öfke kontrolü ve öfke ile başa çıkma noktasında Özmen (2004:212-300)'nin "Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfke Başa Çıkma Eğitim Programından" istifade edildi.

Psiko-eğitim programımız uzman görüş ve desteği ile on oturum şeklinde hazırlanmıştır. Programın oturum sayısı affetme ve stres süreci göz önünde bulundurularak on oturum şeklinde planlanmıştır. Psiko-eğitim programları 10-12 oturum olarak planlanmaktadır. Oturum süresi olarak ta 90 -120 dk aralığında belirlenmiştir (Acar, 2005:50; Kağnıcı, 2013:97-99).

### **2.2.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği**

Dini Başa Çıkma Ölçeği olarak Naci Kula'nın Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma çalışmasında kullandığı ölçeğin engelliler ile ilgili ifadeleri çıkartıldı. Bunun yerine Pargament'in dini başa çıkma etkinliklerini belirlemeyi amaçlayan RCAS ölçeğinden uyarladığı manevi temelli dini başa çıkma, iyi amellerde bulunma, dini destek, dini yalvarma, dini kaçınma ve dini memnuniyetsizlik alt boyutlarıyla ilgili ifadeleri çalışmamızda kendisinin izniyle kullanıldı.

Cümleler halindeki ifadeler Likert tipi 3 ölçekli olarak hazırlanmıştır. Hayır cevabı için "0", kararsızım için "1", evet için "2" rakamları belirlenmiştir. (Kula, 2005:44).

DBÖ' de alt boyut maddeleri şu şekilde düzenlenmiştir. Manevi temelli Dini Başa çıkma: 6,8,12 Kutsal metin okuma, dua imtihan. İyi amellerde bulunma: 3,7,11 yardım, sadaka. Dini destek:1,4,9. Dini yalvarma 2,5,10,13. Dini kaçınma 6,14,17,20. Dini memnuniyetsizlik: 15,16,18,19.

### **2.2.3. Affetme Esnekliği Ölçeği**

Ölçek Çolak tarafından geliştirilmiş olup bireylerin kırıncı durumlar karşısında affetme esnekliğine sahip olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan 15 madde ve üç alt boyuttan oluşan beşli Likert tipi ölçektir. 1,5,8,12 tanıma, 2,3,6,7,14 içselleştirme, 4,9,10,11,13,15uygulama alt boyutlarına ait maddelerdir. Ölçekten sırasıyla tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarından yüksek puan alındığında bireyin affetme esnekliği düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 75, en düşük puan ise 15'dir. Tanıma alt boyutundaki maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin cevaplama süresi 2 dakika olarak saptanmıştır (Çolak, 2013: 81).

### **2.2.4. Affetme Modeli**

Hem Enright ve Worthington modelleri affetmek için taahhütte bulunmayı af sürecinde önemli bir adım olduğunu varsayar. Taahhütte bulunmanın birincil adımını affetmeyi tanımlar. Aynı zamanda her iki model de suçluya karşı empati kurmanın önemini vurgular (Rye, 2005). Ancak programa daha önce sunulan gerekçelerden dolayı Piramit Model'i programa dahil edilmiştir.

### 2.2.5. Temel Empati Ölçeği

Temel Empati Ölçeği Jolliffe ve Farrington (2006) tarafından geliştirilmiş, 9 maddesi bilişsel empatiyi ölçen, 11 maddesi duygusal empatiyi ölçen, Likert tipi beşli derecelendirmeli (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum ) 20 maddelik bir ölçektir. Bilişsel empati 3, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 19 ve 20. Maddeler ile, duygusal empati ise 1, 2, 4, 5, 7, 8, 11, 13,15, 17, 18. maddeler aracılığıyla ölçülmüştür. Bilişsel empati alt boyutu için ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45'tir. Duygusal empati alt boyutu için ise ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan 55'tir (Topcu, Baker, & Çapa-Aydın, 2010).

Negatif puanlı 8 madde (reversed items) ters çevrilerek tekrar puanlanır. Bilişsel boyut puanı elde etmek için ilgili 9 madde, duygusal boyut puanı elde etmek için ilgili 11 madde ve toplam puan elde etmek için 20 madde toplanır. (Topcu, Baker, & Çapa-Aydın, 2010)

### 2.2.6. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Orjinali Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma-soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve ölçeğin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. (Özbay & Şahin, 1997). Bu ölçek altı alt boyutu kapsamaktadır.

**Dine Sığınma (Dine Yönelme):** Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 9, 14, 22, 26, 31, 37.

**Dış Yardım Arama:** Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım

arama eğilimidir. Bu faktör yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 1, 6, 13, 19, 25, 30, 35, 40, 43.

**Aktif Planlama:** Değişik problem durumlarıyla başa çıkmak için daha aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 2, 7, 12, 18, 24, 29, 33, 36, 39, 42.

**Kaçma Duygusal-Eylemsel:** Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 5, 11, 17, 23, 27, 32, 38.

**Kaçma Biyo-kimyasal:** Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 4, 10, 15, 21.

**Bilişsel Yeniden Yapılanma:** Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 3, 8, 16, 20, 28, 34, 41.

### **2.2.7. Verilerin toplanması**

Araştırmada veriler kişisel Bilgi Formu ve Affetme Esnekliği Ölçeği, Empatik Eğilim Belirleme, Dini Baş Etme, Stresle Başa Çıkma ölçekleri yardımıyla toplanmıştır.

Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda gönüllü velilere ilgili sınıf öğretmenleri aracılığıyla, Sakarya İl Müftülüğü'ne bağlı Kuran kurslarında gönüllü öğretici ve öğrencilerine Kuran kursu öğreticileri aracılığıyla, Sakarya ili merkez ilçelerinden Adapazarı ve Erenler ilçeleri Belediyesi çalışanlarından gönüllü olanlara, SAÜ İlahiyat Fakültesi öğrencilerinden gönüllü olanlara Din Psikolojisi Bilim Dalı Araştırma Görevlileri Aracılığıyla, Saska çalışanlarından gönüllü katılımcılara özel

kalem aracılığıyla, Adapazarı Halk Eğitim Merkezi kursiyerlerinden gönüllülere araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Ölçeklerin uygulanması sürecinde yardımcı olan kişilere ölçeklerin nasıl uygulanacağı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Ölçeğin içeriği ve araştırmanın amacı hakkında katılımcılara bilgi verilmiştir. Ölçeklerde anlaşılmayan veya açıklanması istenen noktalar araştırmacı tarafından açıklanarak, belirsizlik yaşanması engellenmeye çalışılmıştır.

### **2.2.8. Örneklemin belirlenmesi**

Evrenden örneklem seçme yöntemi “gönüllülük” esasına dayalı olarak 401 kişiye ulaşılmıştır. Belirlenen sayıda katılımcıya ulaşmak amacıyla ölçekler gönüllü olan katılımcılara uygulanmıştır.

#### **2.2.8.1. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması**

2013 yılında Sakarya merkez ilçelerinde yaşayan vatandaşlardan oranlı örneklem metoduyla 401 katılımcıya Dini Başa Çıkma Ölçeği, Affetme Esnekliği Ölçeği, Stresle Baş Etme Ölçeği, Temel Empati Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda uygulanan ölçeklerden en düşük puan alan katılımcılardan 30 kişi oluşturuldu. Grup oluşturulurken cinsiyet ve yaş dağılımına dikkat edildi. Yaş gurubunda genel örneklemin 95’i (% 23,7) 18-26 yaş arası oluşturmaktadır. Erikson’un Psiko Sosyal Gelişim evresine göre “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” evresidir. Yaklaşık olarak 18-26 yaşlarını kapsar. Ergenlik döneminde kimliğini bulan kişi bu dönemde artık başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurabilir. Karşı cinsle arkadaşlıkta, sevgi ağırlık taşır. Gencin yaşamında evlilik ve iş kariyeri önemli hale gelir. Ergenlik döneminde dostluklar sağlam temeller üzerine kurulur. Gencin yaşamında evlilik konuları ve evlenme önemli bir yer tutar. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan kişi güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olur. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük çeken genç, birey için istenmeyen ve sağlıksız olan psikolojik bir yalnızlığa itilebilir. İnsana sevgi ve saygıyı esas alan bir toplum yapısında, bu çatışmaların başarılı bir şekilde çözümlenebileceği gözlemlenmektedir (Gürses & Kılavuz, 2011).

Örneklemin 165’i (% 41,1) 30-40 yaş aralığından oluşmaktadır. Bu yaş aralığı “Üreticiliğe (Üretkenliğe) Karşı Durgunluk” dönemidir. Bu dönem orta yetişkinlik

yıllarını kapsar. Üretkenlik, sadece çocuk yapma ve büyütme anlamını içermemektedir. Birey için çocukları yoluyla neslini devam ettirmek önemli olduğu gibi evi dışında da gelecek nesillerin yetişmesine rehberlik ederek üretken olabilir. Üretken olmadığında da bir işe yaramama duygusuna kapılıp durgunluk içine girebilir. Yetişkin bu dönemde üretken, verimli ve yaratıcıdır. Kişi evi dışında da topluma yararlı işler yapabildiği, kendinden sonraki kuşaklara rehberlik edebildiği sürece üretkendir. Aksi durumda bir işe yaramama duygusuna kapılabilir ve durgunluk dönemine girebilir. Etrafa karşı kayıtsız tavırlar geliştirirler. Sahte, köksüz ilişkiler kurar, kendi doyumunu ve çıkarını öncelikle gözetirler. Ayrıca hep yerinde saydığını düşünerek mutsuz olabilirler (Gürses & Kılavuz, 2011). Bu yönü ile yaş gurubu Gerçeklik terapisi yönelimli psiko eğitim programıyla da uyuşur. Gerçeklik terapisine göre temel ihtiyaçlarımızdan bir üreme yani hayatta kalma ihtiyacımızdır. Bu ihtiyacımız engellendiğinde mutsuz olabiliriz (Glasser, 2002:44). Bununla beraber deney gurubu 5'i bay, 5'i bayan olarak oluşturulmuştur. Yine deney gurubunun 5'i 18-26 yaşa aralığından, diğer 5'i 30-40 yaş aralığından oluşmaktadır.

Deney ve kontrol grubunu oluşturmak için belirlenen 30 kişi ile yüz yüze ve telefon aracılığıyla görüşülmüştür. Grupla psikolojik danışma sürecine katılmayı kabul eden 20 kişiden, deney ve kontrol grupları yansız atama ile tesadüfi olarak belirlenmiştir. Deney grubunda 10 kontrol grubunda 10 olmak üzere toplam 20 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir.

### **2.2.9. Grupla Psiko-eğitim Programı Uygulaması**

Deney grubuna katılan 10 bireyle on oturum süren Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkmanın Affetme, Empati ve Stresle Baş Etme üzerine etkisi psiko-eğitim programı gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına öntest ve sontest işlemleri uygulanmıştır. Gurupla psiko-eğitim programı gerçeklik terapisi grupla psikolojik danışma çerçevesinde hazırlanmıştır. Buna göre, grup süreci anlamlı ilişki kurmayla başlar. Başkalarıyla iletişim kurma temel ihtiyaçlardan biri olduğundan grup lideri bu ihtiyacı bu evrede karşılamak için grup üyeleri ile samimi bir ilişki kurmaya özen gösterir. İkinci evrede grup üyelerinin şimdiki davranışına odaklanılır. Şu anda hangi davranışını kontrol edebilirsin sorusuna yanıt aranır. Bir sonraki evrede grup üyelerinin



şimdiki davranışlarının isteklerine ulaşmadaki katkısı sorgulanır. Daha sonra yeni eylem planı hazırlanıp uygulanır (Demir ve Koydemir, 2013:301).

### 2.2.10. İzleme

Sontest uygulaması sırasında deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere izleme testine ilişkin bilgi verilmiştir. Sontest uygulamasını izleyen üç aylık sürecin sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere iletişim araçları vasıtasıyla (telefon, e posta) ulaşılarak ilgili uygulama hatırlatılmış ve her bir bireye uygulama için belirlenen gün ve saatte izleme testi uygulanmıştır.

### 2.2.11. Verilerin Analizi

**Tablo 2:** Veri Analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri

Levene testi:	Küçük örneklerdeki kestirmelerde varyansların eşit olup olmamasına göre standart hatanın hesaplanması farklılık göstermektedir. Bu nedenle veri kümelerine ait varyansların eşit olup olmadığına bakılması amacıyla kullanılan testtir (Büyüköztürk, Çokluk, ve Şekercioğlu, 2012:20).
Bağımsız Gruplarda t testi:	İki bağımsız örneklem grubundan elde edilen ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik bir tekniktir (Büyüköztürk, 2011:39; Can, 2013:143). Deney ve Kontrol grup puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları amacıyla kullanılmaktadır.
İlişkili Örneklem (Tekrarlı Ölçümler) için Tek Faktörlü ANOVA	İki ya da daha çok ilişkili ölçüm setlerine ait ortalama puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2012:71-72). Bir ANOVA deseninde değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü karşılaştırmada en sık kullanılan istatistik eta-kare ( $\eta^2$ ) katsayısıdır (Büyüköztürk, Çokluk, ve Şekercioğlu, 2012:51; Can, 2013:187).

### **2.3.1. Çalışma Grubu**

Araştırmanın birinci aşamasında; 2013 yılında Sakarya merkez ilçelerinde yaşayan eleman oranlı örnekleme yöntemi ile 401 katılımcıya Dini Başa Çıkma Ölçeği, Temel Empati Ölçeği Affetme Esnekliği Ölçeği ve Stresle Baş Etme Ölçeği uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde Tanrıoğen (2009:123) tarafından hesaplanmış örneklem büyüklüğü tablosundan faydalanılmıştır. Belirtilen tabloya göre büyüklüğü 100 bini geçen evren için  $p<.05$  güven düzeyinde örneklem en az 384 kişiden oluşmalıdır. Bu sebeple 401 katılımcıdan oluşan çalışma grubunun araştırma için yeterli olduğu düşünülmüştür.

### **2.3.2. Veri Toplama Aracı**

Veri toplama aracı olarak yukarıda detaylı bilgi verilen DBÇÖ ölçeği, AEÖ ölçeği, TEÖ ölçeği SBCÖ tutum envanteri uygulanmıştır.

### **2.3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada Dini Başa Çıkma, Affetme Esnekliği Ölçeği, Temel Empati Ölçeği ve Stresle Baş Etme Ölçeğinden alınan puanlara göre bireylerin dini başa çıkma düzeyleri, temel empati becerileri düzeyleri affetme esnekliği düzeyleri ve stresle baş etme düzeyleri belirlenmiştir. İkinci aşamada Gerçek Deneme desenlerinden öntest sontest kontrol gruplu desen kullanılmıştır.

Araştırma için uygun olan her bireyle bireysel görüşmeler yapılarak araştırmanın amacı, sürecin nasıl işleyeceği, sürece dâhil olan üyenin sorumluluklarının neler olacağı, sürecin ne kadar devam edeceği konularında bilgi verilmiştir. Ayrıca bireylerin soruları ve belirsizlikleri giderilmiştir. Deney grubu ile 10 oturumluk Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empati ve Stresle Baş Etme Üzerine Etkileri adlı programın uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna bu süre içinde herhangi bir işlem yapılmamıştır.

## BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda öngörülen hipotezleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan on haftalık Gerçeklik Terapisi yönelimli Dini Başa Çıkma grupla psiko-eğitim programının, Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırmanın temel hipotezlerine bağlı olarak, Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma bağımlı değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

### 3.1. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati Ön Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

**Tablo 3:** Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Ölçek/ Ölçüm	Alt Ölçekler	Gruplar	N	Levene's Bağımsız Gruplar İçin t-Testi						
				$\bar{x}$	Standart sapma	Sd	t	P	F	P
Affetme Esnekliği/ Öntest	Tanıma	Deney	10	3,19	0,54	18				
		Kontrol	10	3,06	0,66	18	0,45	0,63	0,48	0,49
	İçselleştirme	Deney	10	3,31	0,46	18				
		Kontrol	10	3,76	0,56	18	-1,91	0,06	0,77	0,39
	Uygulama	Deney	10	2,72	0,51	18				
		Kontrol	10	2,81	0,53	18	-0,39	0,71	0,07	0,78

Tablo 3’de deney ve kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği Ön Test puan ortalamaları, standart sapmaları t- değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, affi tanıma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,19$ ), st (s= 0,54), kontrol gurubu affi tanıma ortalama puanları ( $\bar{x}=3,06$ ), st (s= 0,66) olduğu gözlemlenmiştir. Deney gurubu affi içselleştirme alt boyut ortalama puanları ( $\bar{x}=3,31$ ), st (s=0,46) olduğu, kontrol gurubu affi içselleştirme ortalama puanları ( $\bar{x}=3,76$ ), st (s= 0,56) olduğu gözlemlenmiştir. Deney gurubu affi uygulama ortalama puanları ( $\bar{x}=2,72$ ), st (s=0,51), kontrol gurubu affi uygulama ortalama ( $\bar{x}=2,81$ ), st (s= 0,53) olduğu gözlemlendi. Deney ve kontrol grupları açısından Affi Tanıma alt boyutu incelendiğinde [  $t_{(18)}= 0,45$ ,  $p<0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından Affi içselleştirme alt boyutu incelendiğinde [  $t_{(18)}= -1,91$ ,  $p<0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından Affi Uygulama alt boyutu incelendiğinde  $t_{(18)}= -0,39$ ,  $p<0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir.

**Tablo 4:** Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Ölçek Ölçüm	Alt Ölçekler	Gruplar	N	Bağımsız Gruplar İçin t-Testi					Levene's Testi	
				$\bar{x}$	Standart sapma	Sd	t	P	F	P
Stresle Başa Çıkma/Öntest	Dine Sığınma	Deney	10	1,21	0,53	18	-0,48	0,63	0,017	0,898
		Kontrol	10	1,31	0,51	18				
	Dış Yardım Arama	Deney	10	2,64	0,62	18	-0,37	0,71	0,607	0,446
		Kontrol	10	2,74	0,45	18				
	Aktif Planlama	Deney	10	2,51	0,66	18	-0,59	0,56	0,241	0,63
		Kontrol	10	2,67	0,53	18				
	Kaçma Duy. Eyl	Deney	10	1,79	0,77	18	0,41	0,69	2,673	0,119
		Kontrol	10	1,67	0,56	18				
	Kaçma Biyo. Kim	Deney	10	0,31	0,43	18	-0,76	0,45	0,168	0,686
		Kontrol	10	0,45	0,43	18				
	Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Deney	10	1,73	0,59	18	-0,61	0,55	0,667	0,425
		Kontrol	10	1,87	0,44	18				

Tablo 4’de deney ve kontrol grupları stresle başa çıkma ön test puan ortalamaları standart sapmaları t- değerleri ve önemlilik düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, Dine Sığınma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,21$ ), st (s= 0,53) olduğu, kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,31$ ), st (s=0,51) olduğu gözlemlenmiştir.

Dış Yardım Arama deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 2,64$ ), st (s=0,62) olduğu, Dış Yardım Arama kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 2,74$ ), st (s= 0,45) olduğu gözlemlenmiştir. Aktif Planlama deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 2,51$ ), st (s= 0,66) olduğu, Aktif Planlama kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 2,67$ ), st (s= 0,53) olduğu

gözlemlenmiştir. Kaçma Duyuşsal Eylemsel deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,79$ ), st (s= 0,77) olduğu, Kaçma Duyuşsal Eylemsel kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,67$ ), st (s= 0,56) olduğu gözlemlenmiştir. Kaçma Biyo-Kimyasal deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,31$ ), st (s= 0,43) olduğu, Kaçma Biyo-Kimyasal kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,45$ ), st (s=0,43) olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel Yeniden Yapılandırma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,73$ ), st (s= 0,59) olduğu, Bilişsel Yeniden Yapılandırma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,87$ ), st (s= 0,44) olduğu gözlemlenmiştir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dine Sığınma alt boyut  $t_{(18)} = -0,48$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dış Yardım Arama alt boyut [  $t_{(18)} = -0,37$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Aktif Planlama alt boyut [  $t_{(18)} = -0,59$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Duyuşsal Eylemsel alt boyut [  $t_{(18)} = 0,41$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut [  $t_{(18)} = -0,76$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut [  $t_{(18)} = -0,61$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir.

**Tablo 5:** Deney ve Kontrol Grupları Dini Baş Etme Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Ölçek Ölçüm	Alt Ölçekler	Gruplar	N	Bağımsız Gruplar İçin t-Testi				Levene's Testi		
				$\bar{x}$	Standart sapma	Sd	t	P	F	P
Dini Baş Etme/Öntest	Manevi Tem. D.B.	Deney	10	1,36	0,33	18	-1,47	0,159	0,031	0,862
		Kontrol	10	1,56	0,27	18				
	İyi ameller Bulunma	Deney	10	1,53	0,39	18	-0,21	0,836	0,669	0,424
		Kontrol	10	1,56	0,31	18				
	Dini Destek	Deney	10	1,36	0,51	18	-1,16	0,261	0,126	0,727
		Kontrol	10	1,59	0,37	18				
	Dini Yalvarma	Deney	10	1,41	0,62	18	0,98	0,923	2,005	0,174
		Kontrol	10	1,37	0,51	18				
	Dini Kaçınma	Deney	10	0,61	0,37	18	1,08	0,292	0,379	0,546
		Kontrol	10	0,41	0,44	18				
	Dini Memnuniyetsizlik	Deney	10	0,31	0,34	18	0,17	0,866	1,288	0,271
		Kontrol	10	0,27	0,29	18				

Tablo 5' de Deney ve Kontrol Grupları Dini Baş Etme Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, Manevi Temelli Dini Baş Etme deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,36$ ), st (s=0,33) olduğu, Manevi Temelli Dini Baş Etme kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,56$ ), st (s= 0,27) olduğu gözlemlenmiştir. İyi Amellerde Bulunma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,53$ ), st (s= 0,39) olduğu, İyi Amellerde Bulunma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,56$ ), st (s= 0,31) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Destek deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,36$ ), st (s= 0,51) olduğu, Dini Destek kontrol gurubu

ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,59$ ), st ( $s = 0,37$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Yalvarma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,41$ ), st ( $s = 0,62$ ) olduğu, Dini yalvarma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,37$ ), st ( $s = 0,51$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Kaçınma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,61$ ), st ( $s = 0,37$ ) olduğu, Dini Kaçınma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,41$ ), st ( $s = 0,44$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Memnuniyetsizlik deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,31$ ), st ( $s = 0,34$ ) olduğu, Dini Memnuniyetsizlik kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 0,27$ ) st ( $s = 0,29$ ) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Manevi Temelli Dini Baş Etme alt boyut [  $t_{(18)} = -1,47$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde İyi Amellerde Bulunma alt boyut [  $t_{(18)} = -0,21$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Destek alt boyut [  $t_{(18)} = -1,16$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Yalvarma alt boyut [  $t_{(18)} = 0,98$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Kaçınma alt boyut [  $t_{(18)} = 1,08$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Memnuniyetsizlik alt boyut [  $t_{(18)} = 0,17$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir.



**Tablo 6:** Deney ve Kontrol Grupları Empati Ön Test Ortalamaları Standart Sapmaları t-Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Ölçek Ölçüm	Alt Ölçekler	Gruplar	N	Bağımsız Gruplar İçin t-Testi				Levene's Testi		
				$\bar{x}$	Standart sapma	Sd	t	P	F	P
Empati/Öntest	Duygusal	Deney	10	1,21	0,26	18	-0,755	0,461	0,303	0,589
		Kontrol	10	1,28	0,23	18				
	Bilişsel	Deney	10	0,93	0,19	18	-0,083	0,935	0,178	0,678
		Kontrol	10	0,94	0,17	18				
	Toplam	Deney	10	0,98	0,18	18	-0,792	0,439	1,819	0,194
		Kontrol	10	0,92	0,14	18				

Tablo 6' da Deney Ve Kontrol Grupları Empati Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, Duygusal alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}= 1,21$ ), st (s= 0,26) olduğu, Duygusal alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}=1,28$ ), st (s= 0,23) olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}= 0,93$ ), st (s= 0,19) olduğu, Bilişsel alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}= 0,94$ ), st (s= 0,17) olduğu gözlemlenmiştir. Toplam deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}= 0,98$ ), st (s= 0,18) olduğu, Toplam kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x}= 0,92$ ), st (s= 0,14) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Duyuşsal alt boyut [ $t_{(18)}=-0,755$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Bilişsel alt boyut [ $t_{(18)}=-0,083$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Toplamda [ $t_{(18)}=-0,792$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir.

### 3.2. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa ıkma, Dini Başa ıkma ve Empati İle İlgili Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.

**Tablo 7:** Deney ve Kontrol Grupları affetme Esnekliği Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

#### Affetme Esnekliği Ölçeği

GRUPLAR	Sontest	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Tanıma	4,32	0,60	18	6,022	0,000
Kontrol		3,08	0,26			
Deney	İçselleştirme	4,48	0,61	18	4,485	0,000
Kontrol		3,26	0,61			
Deney	Toplam	4,22	0,56	18	5,023	0,000
Kontrol		3,15	0,37			

Tablo 7’de Deney Ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,32$ ), standart sapma st ( $s=,60$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,08$ ), st( $s=,26$ ) olduğu görölmüştür.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Affi İçselleştirme alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,48$ ), standart sapma st ( $s=,61$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,26$ ), st( $s=,61$ ) olduğu görölmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Affi Uygulama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,22$ ), standart sapma st ( $s=,56$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,15$ ), st( $s=,37$ ) olduğu görölmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Affi Tanıma alt boyut [ $t_{(18)}=-6,022$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde

fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Affi İçselleştirme alt boyut [ $t_{(18)}=-4,485$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Uygulama alt boyut [ $t_{(18)}=-5,023$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 8:** Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

GRUPLAR	Sontest	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Dine Sığınma	2,98	1,12	18	3,953	,001
Kontrol		1,46	,50			
Deney	Dış Yardım Arama	2,86	,69	18	1,510	,148
Kontrol		2,39	,69			
Deney	Aktif Planlama	3,30	,39	18	3,645	,002
Kontrol		2,74	,29			
Deney	Kaçma Duygusal-Eylemsel	0,89	,36	18	-2,763	,013
Kontrol		1,27	,25			
Deney	Kaçma Biyo-Kimyasal	,18	,47	18	-,402	,692
Kontrol		,28	,63			
Deney	Bilişsel Yeniden Yapılandırma	3,04	,71	18	4,318	,000
Kontrol		1,90	,45			

Tablo 8’de Deney Ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Dine Sığınma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,98$ ), standart sapma st ( $s=1,12$ ) olduğu, kontrol

grubu Dine Sığınma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 1,46$ ),  $st(s=,50)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Dış Yardım Arama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,86$ ), standart sapma  $st (s=,69)$  olduğu, kontrol grubu Dış Yardım Arama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,39$ ),  $st(s=,69)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Aktif Planlama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,30$ ), standart sapma  $st (s=,39)$  olduğu, kontrol grubu Aktif Planlama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,74$ ),  $st(s=,29)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Kaçma Eylemsel Duygusal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,89$ ), standart sapma  $st (s=,36)$  olduğu, kontrol grubu Kaçma Eylemsel Duygusal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 1,27$ ),  $st(s=,25)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,18$ ), standart sapma  $st (s=,47)$  olduğu, kontrol grubu Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,28$ ),  $st(s=,63)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,04$ ), standart sapma  $st (s=,71)$  olduğu, kontrol grubu Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 1,90$ ),  $st(s=,45)$  olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dine Sığınma alt boyut [ $t_{(18)}=-3,953$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dış Yardım Arama alt boyut [ $t_{(18)}=-1,510$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Aktif Planlama alt boyut [ $t_{(18)}=-3,645$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Duygusal Eylemsel alt boyut [ $t_{(18)}= -2,763$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut [ $t_{(18)}= -402$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut [ $t_{(18)}=-4,318$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 9:** Deney ve Kontrol Grupları Dini Başa Çıkma Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Dini Başa Çıkma Ölçeği

GRUPLAR	Sontest	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Manevi Temelli	1,73	,21	18	,976	,342
Kontrol		1,63	,25			
Deney	İyi Amelerde Bulunma	1,90	,16	18	1,716	,103
Kontrol		1,70	,33			
Deney	Dini Destek	1,80	,42	18	,192	,85
Kontrol		1,77	,35			
Deney	Dini Yalvarma	,80	,39	18	-2,108	,049
Kontrol		1,25	,55			
Deney	Dini Kaçınma	,08	,12	18	-4,714	,000
Kontrol		,57	,31			
Deney	Dini Memnuniyetsizlik	,55	,51	18	1,301	,210
Kontrol		,30	,33			

Tablo 9’da Deney Ve Kontrol Grupları Dini Baş Etme Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre Manevi Temelli Dini Baş Etme deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,73$ ), st (s=,21) olduğu, Manevi Temelli Dini Baş Etme kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,63$ ), st (s= ,25) olduğu gözlemlenmiştir. İyi Amelerde Bulunma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,90$ ), st (s=,16) olduğu, İyi Amelerde Bulunma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,70$ ), st (s=,33) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Destek deney gurubu

ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,80$ ), st (s=,42) olduğu, Dini Destek kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,77$ ), st (s= ,35) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Yalvarma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,80$ ), st (s= ,39) olduğu, Dini yalvarma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,25$ ), st (s= ,55) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Kaçınma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,08$ ), st (s=,12) olduğu, Dini Kaçınma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,57$ ), st (s= ,31) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Memnuniyetsizlik deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,55$ ), st (s= ,51) olduğu, Dini Memnuniyetsizlik kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,30$ ) st (s= ,33) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Manevi Temelli Dini Baş Etme alt boyut [  $t_{(18)} = ,976$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde İyi Amellerde Bulunma alt boyut [  $t_{(18)} = 1,716$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Destek alt boyut [  $t_{(18)} = ,192$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Yalvarma alt boyut [  $t_{(18)} = -2,108$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Kaçınma alt boyut [  $t_{(18)} = -4,714$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Memnuniyetsizlik alt boyu [  $t_{(18)} = 1,301$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir.

Gerçeklik terapisi yönelimli Dini başa Çıkma Psiko Eğitim Programı Dini Başa Çıkma diğer alt boyutları kullanmada bir artışa katkı sağlamakla beraber, dini kaçınma boyutunda fark daha anlamlı bulunmuştur. Dini kaçınma alt boyutu her şeyin çözümünü tanrının mucizelerine bağlayan bir tutum olduğundan buna mukabil seçim kuramı da davranışlarımızı biz kontrol edebiliriz şeklinde yaklaşım sergilediğinden program mucize beklentisini anlamlı derecede azaltmıştır denilebilir.

**Tablo 10:** Deney ve Kontrol Grupları Empati Son Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Empati

GRUPLAR	Sontest	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Bilişsel	3,38	,86	18	7,500	,000
Kontrol		1,15	,38			
Deney	Duygusal	3,78	,99	18	7,377	,000
Kontrol		1,43	,17			
Deney	Empati Toplam	3,54	,95	18	7,602	,000
Kontrol		1,14	,30			

Tablo 10’ da Deney Ve Kontrol Grupları Empati Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, Duygusal alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,38$ ), st (s= ,86) olduğu, Duygusal alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,15$ ), st (s= ,38) olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,78$ ), st (s= ,99) olduğu, Bilişsel alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,43$ ), st (s= ,17) olduğu gözlemlenmiştir. Toplam deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,54$ ), st (s= ,95) olduğu, Toplam kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,14$ ), st (s= ,30) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Duyuşsal alt boyut [ $t_{(18)} = -7,500$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Bilişsel alt boyut [ $t_{(18)} = 7,377$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Toplamda [ $t_{(18)} = 7,602$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

### 3.3. Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati İzleme Test Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.

**Tablo 11:** Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

#### Affetme Esnekliği

GRUPLAR	İzleme	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Tanıma	4,33	,59	18	6,179	,000
Kontrol		3,08	,26			
Deney	İçselleştirme	4,56	,40	18	5,636	,000
Kontrol		3,26	,61			
Deney	Uygulama	4,32	,62	18	5,118	,000
Kontrol		3,15	,37			

Tablo 11’de Deney Ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği İzleme Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, deney ve kontrol grupları aşınsından incelendiğinde deney grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,33$ ), standart sapma st ( $s=,59$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,08$ ), st( $s=,26$ ) olduğu görölmüştür. Deney ve kontrol grupları aşınsından incelendiğinde deney grubu Affi İçselleştirme alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,56$ ), standart sapma st ( $s=,40$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,26$ ), st( $s=,61$ ) olduğu görölmüştür. Deney ve kontrol grupları aşınsından incelendiğinde deney grubu Affi Uygulama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 4,32$ ), standart sapma st ( $s=,62$ ) olduğu, kontrol grubu Affi Tanıma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,15$ ), st( $s=,37$ ) olduğu görölmüştür.

Deney ve kontrol grupları aşınsından incelendiğinde Affi Tanıma alt boyut [ $t_{(18)}= 6,179$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları aşınsından



incelendiğinde Affi İçselleştirme alt boyut [ $t_{(18)}= 5,636$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Uygulama alt boyut [ $t_{(18)}= 5,118$ ,  $p<0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 12:** Deney ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Stresle Başa Çıkma

GRUPLAR	İzleme Testi	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Dine Sığınma	2,98	1,13	18	0,291	0,774
Kontrol		2,87	0,49			
Deney	Dış Yardım Arama	2,60	0,60	18	0,732	0,474
Kontrol		2,39	0,69			
Deney	Aktif Planlama	2,30	0,39	18	3,645	0,002
Kontrol		2,74	0,29			
Deney	Kaçma Duygusal-Eylemsel	0,94	0,33	18	-0,755	0,46
Kontrol		1,07	0,42			
Deney	Kaçma Biyo-Kimyasal	0,18	0,47	18	-0,402	0,692
Kontrol		0,28	0,63			
Deney	Bilişsel Yeniden Yapılandırma	3,04	0,71	18	2,728	0,014
Kontrol		2,26	0,57			

Tablo 12’de Deney Ve Kontrol Grupları Stresle Başa Çıkma İzleme Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir.

Buna göre, deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Dine Sığınma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,98$ ), standart sapma st ( $s=1,13$ ) olduğu, kontrol

grubu Dine Sığınma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,87$ ),  $st(s=,49)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Dış Yardım Arama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,60$ ), standart sapma  $st (s=,60)$  olduğu, kontrol grubu Dış Yardım Arama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,39$ ),  $st(s=,69)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Aktif Planlama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,30$ ), standart sapma  $st (s=,39)$  olduğu, kontrol grubu Aktif Planlama alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,74$ ),  $st(s=,29)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Kaçma Eylemsel Duygusal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,94$ ), standart sapma  $st (s= ,33)$  olduğu, kontrol grubu Kaçma Eylemsel Duygusal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 1,07$ ),  $st(s= ,42)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,18$ ), standart sapma  $st (s= ,47)$  olduğu, kontrol grubu Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = ,28$ ),  $st(s= ,63)$  olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde deney grubu Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 3,04$ ), standart sapma  $st (s= ,71)$  olduğu, kontrol grubu Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut ortalama puanı ( $\bar{x} = 2,26$ ),  $st(s= ,57)$  olduğu görülmüştür.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dine Sığınma alt boyut [ $t_{(18)} = .291$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dış Yardım Arama alt boyut [ $t_{(18)} = ,732$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Aktif Planlama alt boyut [ $t_{(18)} = 3,645$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Duygusal Eylemsel alt boyut [ $t_{(18)} = -,755$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyut [ $t_{(18)} = -,402$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyut [ $t_{(18)} = 2,728$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 13:** Deney ve Kontrol Grupları Dini Başa Çıkma İzlem Test Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Dini Başa Çıkma

GRUPLAR		İzleme Testi	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Manevi Temelli		1,87	,17	18	2,458	,024
Kontrol			1,63	,25			
Deney	İyi Amellerde Bulunma		1,97	,11	18	2,424	,026
Kontrol			1,70	,33			
Deney	Dini Destek		1,73	,41	18	-,195	,848
Kontrol			1,77	,35			
Deney	Dini Yalvarma		,75	,33	18	-2,449	,025
Kontrol			1,25	,55			
Deney	Dini Kaçınma		,05	,11	18	-5,028	,000
Kontrol			,57	,31			
Deney	Dini Memnuniyetsizlik		,53	,53	18	-1,136	,271
Kontrol			,30	,33			

Tablo 13'te Deney Ve Kontrol Grupları Dini Baş Etme İzleme Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre Manevi Temelli Dini Baş Etme deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,87$ ), st ( $s = ,17$ ) olduğu, Manevi Temelli Dini Baş Etme kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,63$ ), st ( $s = ,25$ ) olduğu gözlemlenmiştir. İyi Amellerde Bulunma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,97$ ), st ( $s = ,11$ ) olduğu, İyi Amellerde Bulunma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,70$ ), st ( $s = ,33$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Destek deney gurubu ortalama

puanları ( $\bar{x} = 1,73$ ), st (s=,41) olduğu, Dini Destek kontrol grubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,77$ ), st (s= ,35) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Yalvarma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,75$ ), st (s= ,33) olduğu, Dini yalvarma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,25$ ), st (s= ,55) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Kaçınma deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,05$ ), st (s= ,11) olduğu, Dini Kaçınma kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,53$ ), st (s= ,53) olduğu gözlemlenmiştir. Dini Memnuniyetsizlik deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,55$ ), st (s= ,51) olduğu, Dini Memnuniyetsizlik kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = ,30$ ) st (s= ,33) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Manevi Temelli Dini Baş Etme alt boyut [  $t_{(18)} = 2,458$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde İyi Amellerde Bulunma alt boyut [  $t_{(18)} = 2,424$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Destek alt boyut [  $t_{(18)} = -1,195$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Yalvarma alt boyut [  $t_{(18)} = -2,449$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Kaçınma alt boyut [  $t_{(18)} = -5,028$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Dini Memnuniyetsizlik alt boyut [  $t_{(18)} = 1,136$ ,  $p < 0,05$  ] düzeyinde fark anlamlı değildir.

Gerçeklik terapisi yönelimli Dini başa Çıkma Psiko Eğitim Programı Dini Başa Çıkma diğer alt boyutları kullanmada bir artışa katkı sağlamakla beraber, dini kaçınma boyutunda fark daha anlamlı bulunmuştur. Dini kaçınma alt boyutu her şeyin çözümünü tanrının mucizelerine bağlayan bir tutum olduğundan buna mukabil seçim kuramı da davranışlarımızı biz kontrol edebiliriz şeklinde yaklaşım sergilediğinden program mucize beklentisini anlamlı derecede azaltmıştır denilebilir.

**Tablo 14:** Deney ve Kontrol Grupları Empati İzleme Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Empati

GRUPLAR	İzleme	Ortalama	Std. Sapma	Sd	t	P
Deney	Bilişsel	3,45	,87	18	7,683	,000
Kontrol		1,20	,31			
Deney	Duygusal	3,61	,92	18	7,174	,000
Kontrol		1,47	,22			
Deney	Empati Toplam	3,50	,90	18	7,298	,000
Kontrol		1,22	,42			

Tablo 14’ de Deney ve Kontrol Grupları Empati Ön Test Puan Ortalamaları Standart Sapmaları t- Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri incelenmiştir. Buna göre, Duygusal alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,45$ ), st ( $s = ,87$ ) olduğu, Duygusal alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,20$ ), st ( $s = ,31$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel alt boyut deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,61$ ), st ( $s = ,92$ ) olduğu, Bilişsel alt boyut kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,47$ ), st ( $s = ,22$ ) olduğu gözlemlenmiştir. Toplam deney gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 3,50$ ), st ( $s = ,90$ ) olduğu, Toplam kontrol gurubu ortalama puanları ( $\bar{x} = 1,22$ ), st ( $s = ,42$ ) olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Duyuşsal alt boyut [ $t_{(18)} = 7,683$   $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Bilişsel alt boyut [ $t_{(18)} = 7,174$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur. Deney ve kontrol grupları açısından incelendiğinde Toplamda [ $t_{(18)} = 7,298$ ,  $p < 0,05$ ] düzeyinde fark anlamlı bulunmuştur.

### 3.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği, Stresle Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Empati Alt Boyutlarının Öntest-Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmalarına İlişkin Bulgular

**Tablo 15:** Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği Tanıma alt Boyutu Öntest-Sontest ve İzleme Tesri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Affetme Esnekliği Ölçeği		GRUPLAR	Ortalama	Standart Sapma	N
TANIMA	Öntest	Deney	3,19	0,55	10
		Kontrol	3,07	0,67	10
	Sontest	Deney	4,32	0,6	10
		Kontrol	3,08	0,26	10
	İzleme	Deney	4,33	0,59	10
		Kontrol	3,08	0,26	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 15'te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,19$ ), standart sapması ( $SS=,55$ ), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,07$ ) ve standart sapması ( $SS=,67$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,32$ ), standart sapması ( $SS=,60$ ), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,08$ ) ve standart sapması ( $SS=,26$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,33$ ), standart sapması ( $SS=,59$ ), kontrol grubundaki

bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,08$ ) ve standart sapması ( $SS=,26$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin affetme esnekliğinin tanıma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği tanıma alt boyutunda işlem öncesine göre işlem sonrasında gözlenen değişmenin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

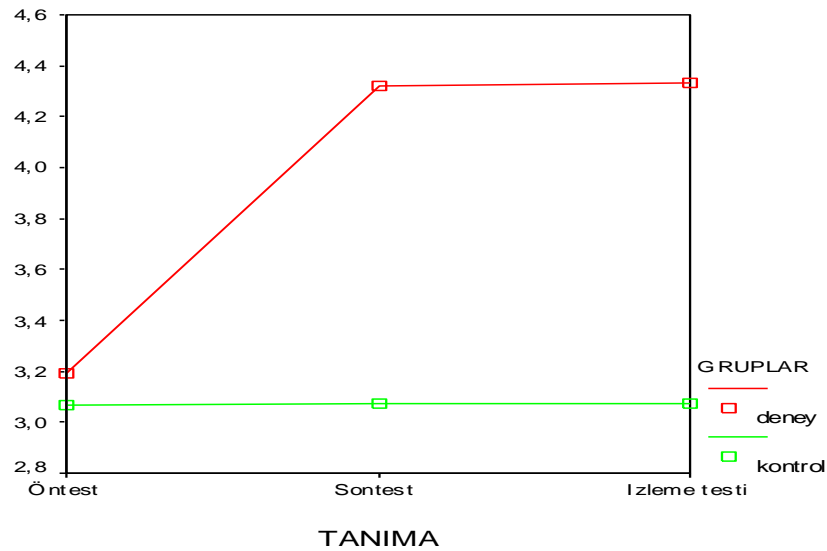
**Tablo 16:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Uygulamasının Affetme Esnekliği Ölçeği Tanıma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	739,41	1	739,41	0,001	,000	0,994
Gruplar (deney ve Kontrol)	11,48	1	11,48	43,46	,000	0,707
Hata	4,57	18	0,264			
Denekler İçi	18,03	40	4,52			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	4,31	2	2,15	8,18	,000	0,312
Grup*Ölçüm	4,21	2	2,11	7,98	,000	0,307
Hata	9,51	36	0,26			

Tablo 16’da görüldüğu üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği “Tanıma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğu ( $F_{(1-18)}= ,000$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,99$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest,

son test ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 8,18; p < .001, \eta^2 = .31$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapmaksızın, ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 7,98; p < .001$ ). Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin tanıma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 7, P < .001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Affetme Esnekliği Tanıma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 1:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği



Şekil 1’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Affetme Esnekliği tanıma alt ölçeğine ilişkin sontest puanlarında bir artma görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Affetme Esnekliği tanıma alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın kısmen devam ettiği görülmürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 1 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Affetme Esnekliği” tanıma boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” tanıma boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 17:** Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Affetme Esnekliği Ölçeği		GRUPLAR	Ortalama	Standart Sapma	N
İÇSELLEŞTİRME	Öntest	Deney	3,31	0,46	10
		Kontrol	3,76	0,56	10
	Sontest	Deney	4,48	0,61	10
		Kontrol	3,26	0,61	10
	İzleme	Deney	4,56	0,39	10
		Kontrol	3,26	0,61	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin içselleştirme alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 17’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,31$ ), standart sapması (SS=,46), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,76$ ) ve standart sapması (SS=,56) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme

alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,48$ ), standart sapması (SS=,61), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,26$ ) ve standart sapması (SS=,61) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,56$ ), standart sapması (SS=,39), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,26$ ) ve standart sapması (SS=,61) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

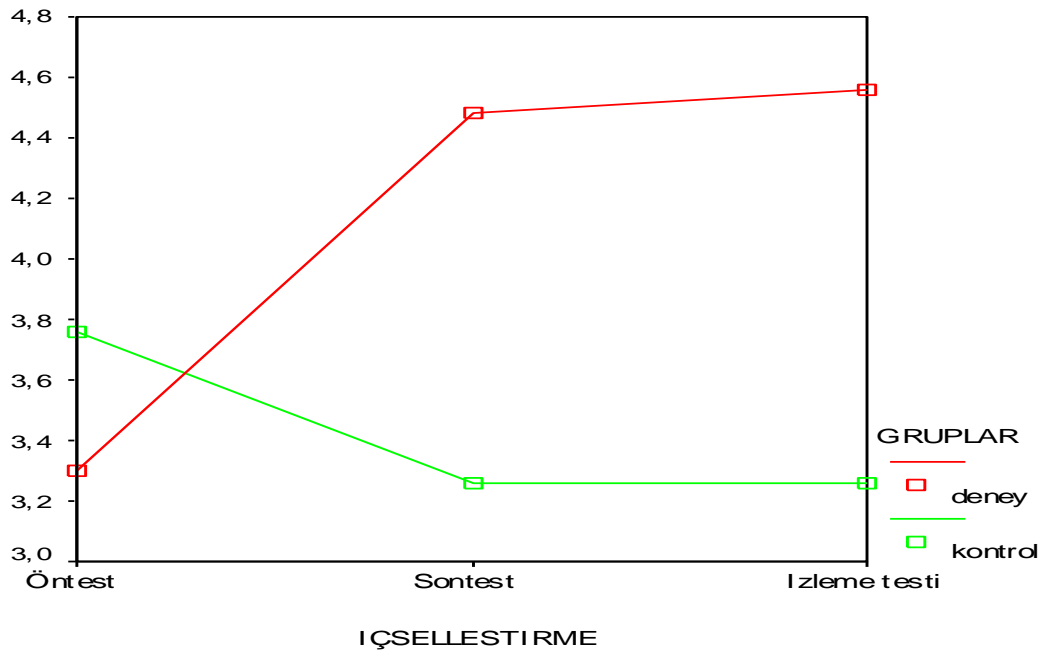
**Tablo 18:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği Ölçeği İçselleştirme Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	852,774	1	852,774	2264,002	,000	0,992
Gruplar (deney ve Kontrol)	7,073	1	7,073	18,777	,000	0,511
Hata	6,78	18	0,377			
Denekler İçi	21,093	40	6,074			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	1,744	2	0,872	3,314	0,048	0,155
Grup*Ölçüm	9,877	2	4,939	18,77	,000	0,51
Hata	9,472	36	0,263			

Tablo 18’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği “Tanıma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin

anlamli ve eta kare değerinin etki büyüklüğü (F<sub>(1-18)</sub>= ,2264,002; p<.001,  $\eta^2$ = ,99) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin ntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği lğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü (F<sub>(2-40)</sub> = 3,314; p<.001,  $\eta^2$ =,15) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, ntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (F<sub>(2-40)</sub> =18,77; p<.001). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği içselleştirme alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının n Test, Son Test ve İzleme lmlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortlama Grafiği verilmiştir.



**şekil 2:** Deney ve Kontrol Gruplarının n Test, Son Test ve İzleme lmlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortlama Grafiği

Şekil 2’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Affetme Esnekliği tanıma alt ölçeğine ilişkin sontest puanlarında önemli bir artma, kontrol grubunda ise bir düşüş görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Affetme Esnekliği içselleştirme alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın kısmen devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 2 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Affetme Esnekliği” içselleştirme boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” içselleştirme boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 19:** Deney ve Kontrol Gruplarının Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Affetme Esnekliği Ölçeği	GRUPLAR	Ortalama	Standart Sapma	N
UYGULAMA	Deney	2,72	0,56	10
	Öntest Kontrol	2,81	0,53	10
	Deney	4,22	0,56	10
	Sontest Kontrol	3,15	0,37	10
	Deney	4,32	0,61	10
	İzleme Kontrol	3,26	0,37	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin uygulama alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 19’da incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği

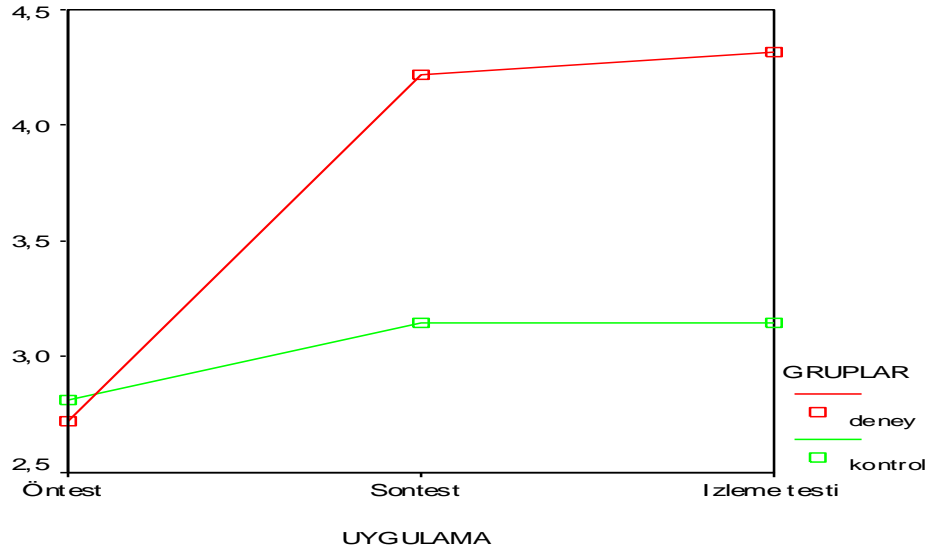
uygulama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,72$ ), standart sapması (SS=,56), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,81$ ) ve standart sapması (SS=,53) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,22$ ), standart sapması (SS=,56), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,15$ ) ve standart sapması (SS=,37) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,32$ ), standart sapması (SS=,61), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,15$ ) ve standart sapması (SS=,37) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 20:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği Ölçeği Uygulama Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	692,377	1	692,377	2620,191	0,000	0,993
Gruplar (deney ve Kontrol)	7,695	1	7,695	29,119	0,000	0,618
Hata	4,756	18	0,264			
Denekler İçi	25,636	40	8,597			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	11,781	2	5,891	23,724	0,000	0,569
Grup*Ölçüm	4,916	2	2,458	9,901	0,000	0,355
Hata	8,939	36	0,248			

Tablo 20’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği “Tanıma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 2620,191$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,99$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 23,724$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,56$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} =9,901$ ;  $p<.001$ .) Gerçeklik Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının Affetme Esnekliği uygulama alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği verilmiştir.



**Şekil 3:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği

Şekil 3’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Affetme Esnekliği uygulama alt ölçeğine ilişkin sontest puanlarında bir artma, görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için Affetme Esnekliği uygulama alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın kısmen devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 3 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Affetme Esnekliği” uygulama boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” uygulama boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 21:** Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Dine Sığınma	Öntest	Deney	1,21	,54	10
			Kontrol	1,32	,51	10
	Sontest	Deney	2,98	1,12	10	
		Kontrol	1,46	,51	10	
	İzleme	Deney	2,98	1,13	10	
		Kontrol	2,87	,49	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 21’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği

dine sığınma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,21$ ), standart sapması (SS=,54), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,32$ ) ve standart sapması (SS=,51) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,98$ ), standart sapması (SS=1,12), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,46$ ) ve standart sapması (SS=,51) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,98$ ), standart sapması (SS=1,13), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,87$ ) ve standart sapması (SS=,49) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.



**Tablo 22:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dine Sığınma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

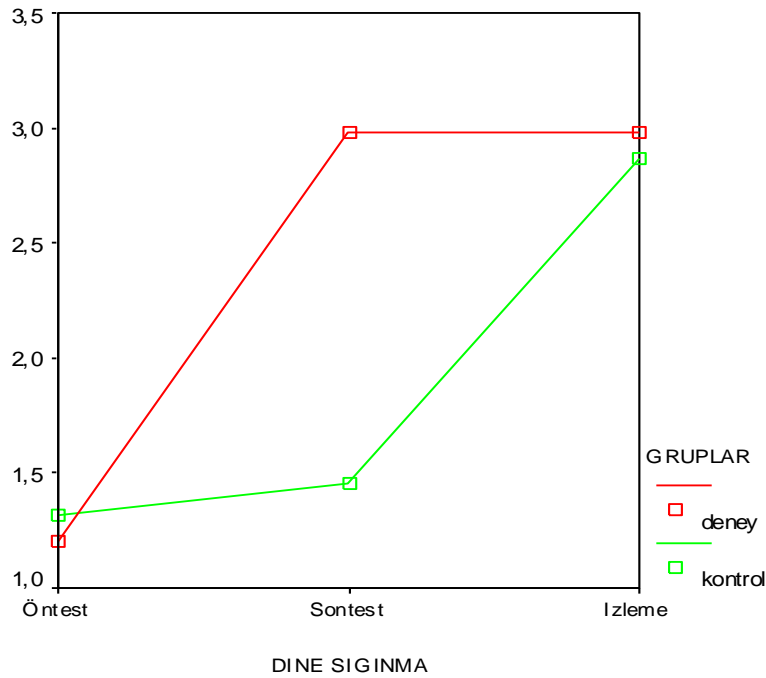
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	273,209	1	273,209	227,137	,000	0,927
Gruplar (deney ve kontrol)	3,878	1	3,878	3,224	,089	,152
Hata	4,57	18	0,264			
Denekler İçi	46,026	40	18,15			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	27,823	2	13,911	48,633	,000	0,730
Grup*Ölçüm	7,905	2	3,953	13,818	,000	0,434
Hata	10,298	36	,286			

Tablo 22’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dine sığınma alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 227,137$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,92$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 48,633$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,73$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} =13,818$ ;  $p<.001$ ). Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkmanın Affetme, Empatik

Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-Eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dine Sığınma alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin tanıma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)}= 13,818 P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dine Sığınma alt boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği verilmiştir.



**Şekil 4:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma Alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği

Şekil 4’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Dine Sığınma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği dine sığınma alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış

görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 10 haftalık zaman diliminde deney grubu için dine sığınma alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artışın korunduğu görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için izleme döneminde bir artış gözlenmiştir. Sonuç olarak Şekil 4 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Stresle Başa Çıkma” dine sığınma boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dine sığınmayı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 23:** Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama

				Standart		
GRUPLAR				Ortalama	Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Dış Yardım Alma	Öntest	Deney	2,64	,62	10
			Kontrol	2,74	,45	10
		Sontest	Deney	2,85	,69	10
			Kontrol	2,38	,68	10
		İzleme	Deney	2,60	,59	10
			Kontrol	2,38	,68	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 23’te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,64$ ), standart

sapması (SS=,62), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,74$ ) ve standart sapması (SS=,45) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,85$ ), standart sapması (SS=,69), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,38$ ) ve standart sapması (SS=,68) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,60$ ), standart sapması (SS=,59), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,38$ ) ve standart sapması (SS=,68) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği dış yardım arama alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

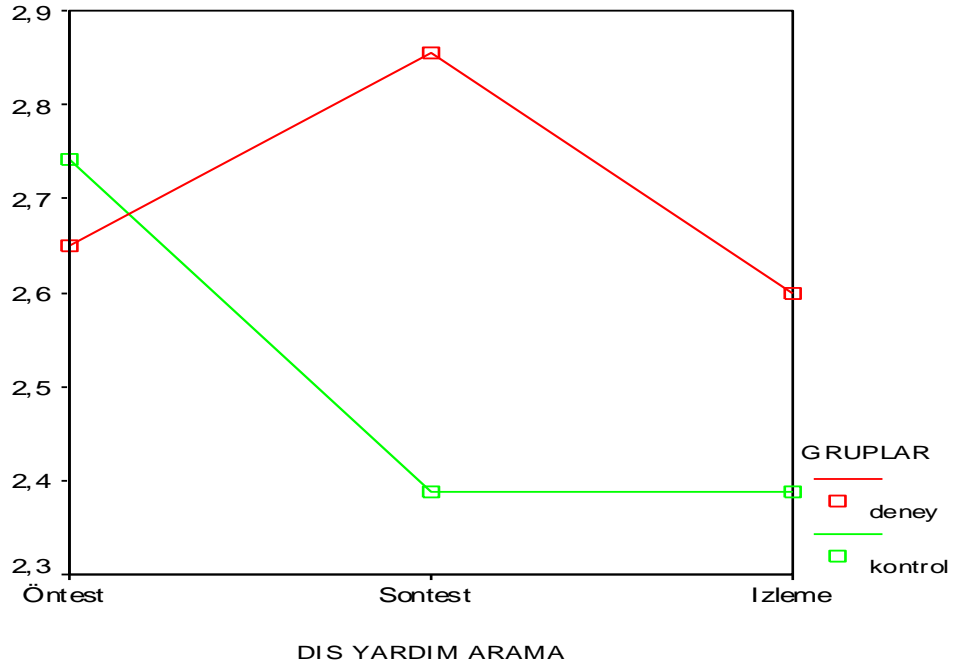
**Tablo 24:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dış Yardım Arama Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	406,843	1	406,843	624,522	,000	,972
Gruplar (deney ve Kontrol)	,573	1	,573	,880	,000	,047
Hata	11,726	18	,651			
Denekler İçi	10,899	40	,867			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	,413	2	,207	,767	,472	,041
Grup*Ölçüm	,780	2	,390	1,446	,249	,074
Hata	9,706	36	,270			

Tablo 24’te görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği “dış yardım arama” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)} = .624,522$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .97$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Stresle Başa Çıkma Ölçeği “dış yardım arama” alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = .767$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .41$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 1,446$ ;  $p < .001$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği dış yardım arama alt boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği dış yardım arama boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği “dış yardım arama” boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 1,44$ ;  $P < .001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Stresle Başa Çıkma Ölçeği dış yardım arama alt boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 5:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 5’te verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Dış Yardım Arama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Dış Yardım Arama alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında bir azalma görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen üç aylık zaman diliminde deney grubu için dış yardım arama alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu azalmanın kısmen devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 5 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” Stresle Başa Çıkma “dış yardım arama” alt boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dış yardım arama ihtiyacını azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 25:** Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama

				Standart		
GRUPLAR				Ortalama	Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Aktif Planlama	Öntest	Deney	2,51	,66	10
			Kontrol	2,67	,53	10
		Sontest	Deney	3,30	,39	10
			Kontrol	2,74	,28	10
		İzleme	Deney	3,30	,39	10
			Kontrol	2,74	,28	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 25’te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,51$ ), standart sapması (SS=,66), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,67$ ) ve standart sapması (SS=,53) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,30$ ), standart sapması (SS=,39), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=2,74$ ) ve standart sapması (SS=,28) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,30$ ), standart sapması (SS=,39), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,74$ ) ve standart sapması (SS=,28) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel

işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği aktif planlama alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 26:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Aktif Planlama Öntest, Sontest ve İzlemem ANOVA Sonuçları

VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	496,513	1	496,513	1566,652	,000	,989
Gruplar (deney ve Kontrol)	1,536	1	1,536	4,847	,041	,212
Hata	5,705	18	,317			
Denekler İçi	9,306	40	2,239			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	2,465	2	1,233	8,678	,001	,325
Grup*Ölçüm	1,728	2	,864	6,083	,005	,253
Hata	5,113	36	,142			

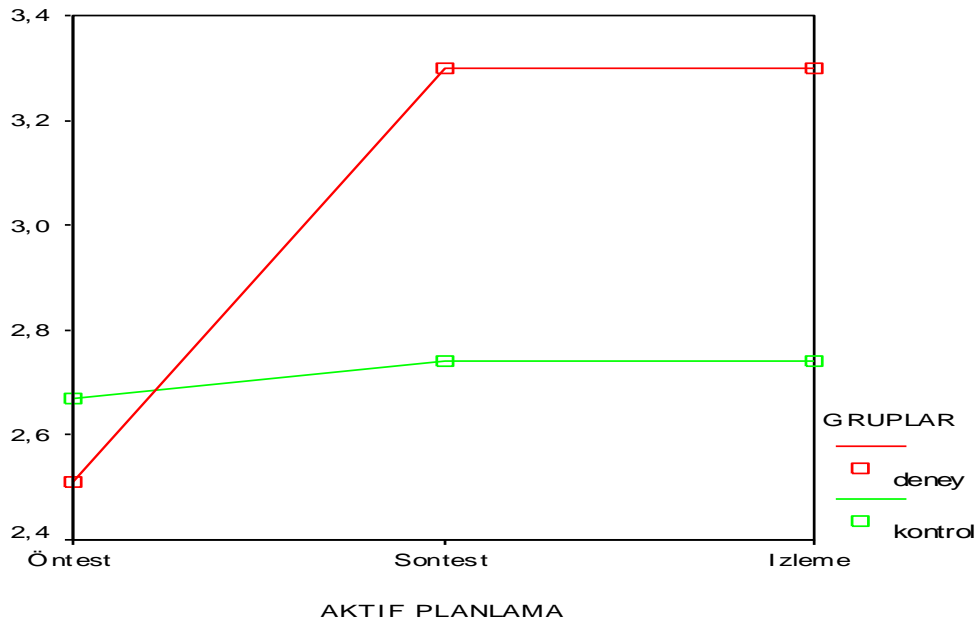
Tablo 26’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Alt Boyutu alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)} = 1566,652$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Stresle Başa Çıkma aktif planlama alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 8,678$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,32$ )



bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 6,083$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Stresle Başa Çıkma aktif planlama alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin stresle başa çıkma aktif planlama boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Stresle Başa Çıkma aktif planlama boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 6,083$   $P < .001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 6:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 6’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Aktif Planlama alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için dış yardım arama alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu artış kendini korurken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 6 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Stresle Başa Çıkma” aktif planlama alt boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dış yardım arama ihtiyacını azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 27:** Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal Eylemsel

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Öntest	Deney	1,79	,77	10	
		Kontrol	1,67	,56	10	
	Sontest	Deney	,88	,36	10	
		Kontrol	1,27	,24	10	
	İzleme	Deney	,94	,32	10	
		Kontrol	1,07	,42	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 27’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,79$ ), standart sapması ( $SS=,77$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,67$ ) ve standart sapması ( $SS=,56$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,88$ ), standart sapması ( $SS=,36$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,27$ ) ve standart sapması ( $SS=,24$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,94$ ), standart sapması ( $SS=,32$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,07$ ) ve standart sapması ( $SS=,42$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde azalma olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 28:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçma Duygusal Eylemsel Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

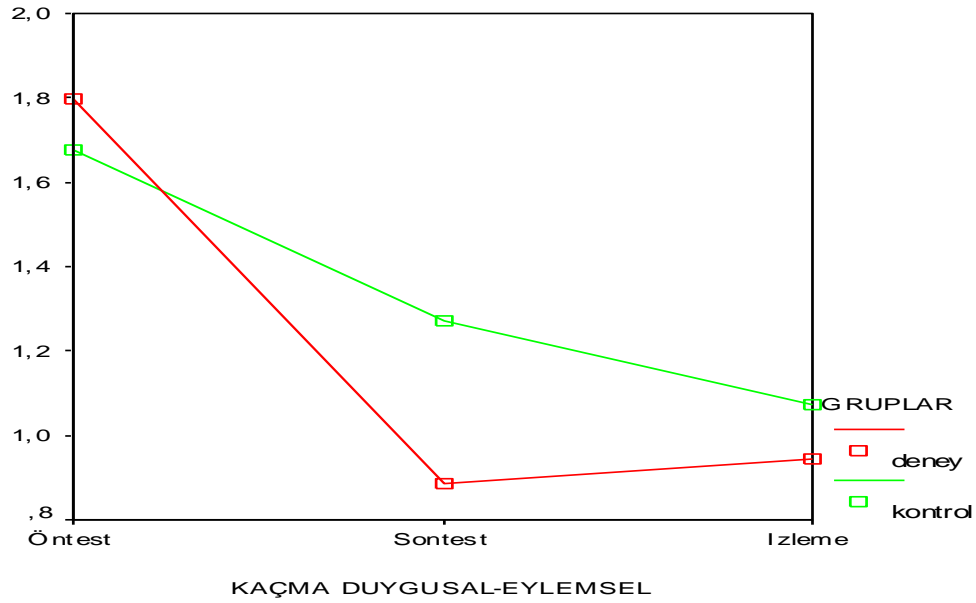
VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	97,519	1	97,519	220,757	,000	,925
Gruplar (deney ve Kontrol)	,254	1	,254	,574	,458	,031
Hata	7,951	18	,442			
Denekler İçi	11,699	40	3,691			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	6,485	2	3,243	25,532	,000	,587
Grup*Ölçüm	,642	2	,321	2,526	,094	,123
Hata	4,572	36	,127			

Tablo 28’ de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği “kaçma duygusal eylemsel” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}=220,757$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,92$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Stresle Başa Çıkma kaçma duygusal-eylemsel alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 25,32$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,58$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} =2,526$ ;  $p<.001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli

grupla psiko-eğitim programının Stresle Başa Çıkma kaçma duygusal-eylemsel alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma kaçma duygusal-eylemsel boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Stresle Başa Çıkma kaçma duygusal-eylemsel boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 2,526$   $P < ,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal-Eylemsel boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Denen ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal-Eylemsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 7:** Denen ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal-Eylemsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 7’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Duygusal-Eylemsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa

Çıkma Ölçeği kaçma duygusal-eylemsel alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir azalma görülmektedir. Bu azalmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için kaçma duygusal-eylemsel alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu azalma kendini korumuştur. Sonuç olarak Şekil 7 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Stresle Başa Çıkma” kaçma duygusal eylemsel alt boyutunu azaltmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” kaçma duygusal eylemsel ihtiyacı azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 29:** Stresle Başa Çıkma Biyo-Kimyasal

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Kaçma Biyo-Kimyasal	Öntest	Deney	,30	,43	10
			Kontrol	,45	,43	10
		Sontest	Deney	,17	,47	10
			Kontrol	27	,62	10
		İzleme	Deney	,17	,47	10
			Kontrol	27	,62	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 29’da incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X} = ,30$ ), standart

sapması (SS=,43), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}$  =,45) ve standart sapması (SS=,43) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}$  =,17), standart sapması (SS=,47), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}$  =,27) ve standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}$  =,17), standart sapması (SS=,47), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}$  =,27) ve standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 30:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Sini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçma Biyo-kimyasal Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

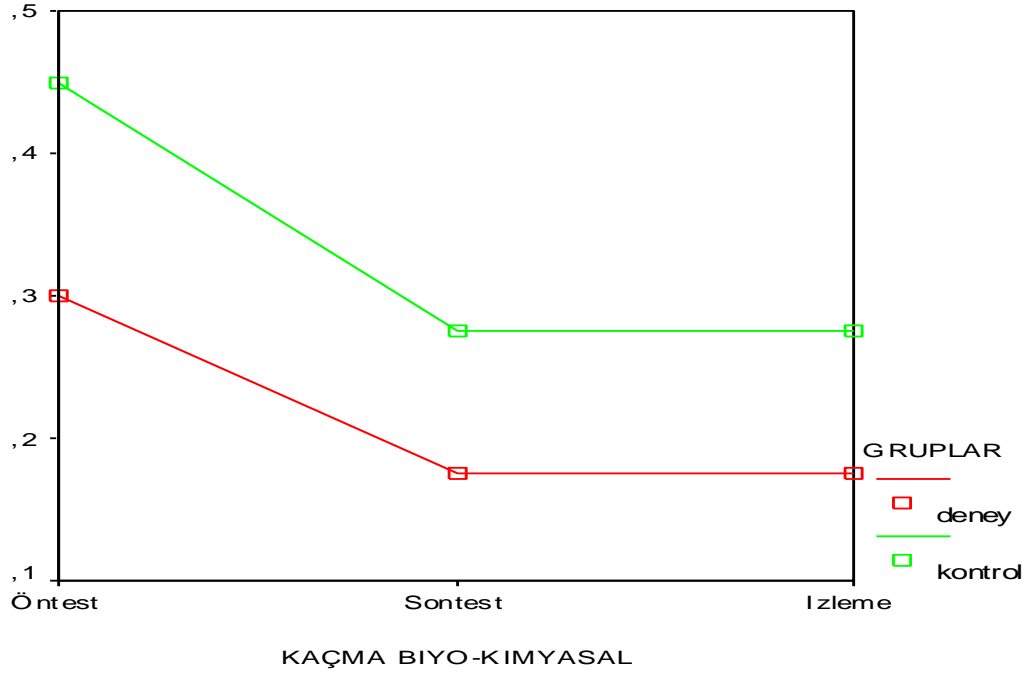
VaryansınN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	4,538	1	4,538	9,840	,006	,353
Gruplar (deney ve Kontrol)	,204	1	,204	,443	,514	,024
Hata	8,300	18	,461			
Denekler İçi	6,593	40	,328			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	,300	2	,150	,861	,431	,046
Grup*Ölçüm	,008	2	,004	,024	,976	,001
Hata	6,275	36	,174			

Tablo 30’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Kaçma Biyo-Kimyasal” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)} = 9,840$  ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,35$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Stresle Başa Çıkma Ölçeği “kaçma biyo-kimyasal” alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = ,861$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,46$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = ,024$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçma biyo-kimyasal alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçma biyo-kimyasal boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçma biyo-kimyasal boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = ,024$   $P < ,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği kaçma biyo-kimyasal ihtiyacını azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Biyo-Kimyasal alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği verilmiştir.





**Şekil 8:** Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Biyo-Kimyasal alt Boyutu Puan Ortalama Grafiği

Şekil 8’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Biyo-Kimyasal Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kaçma Biyo-Kimyasal alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir azalma görülmektedir. Bu azalmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için kaçma biyo-kimyasal alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu azalma kendini koruduğu görülmüştür.. Sonuç olarak Şekil 8 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Stresle Başa Çıkma” kaçma biyo-kimyasal alt boyutunu azaltmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” kaçma biyo-K-kimyasal ihtiyacı azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 31:** Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Stresle Başa Çıkma	Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Öntest	Deney	1,73	,59	10
			Kontrol	1,87	,44	10
		Sontest	Deney	3,04	,70	10
			Kontrol	1,90	,44	10
		İzleme	Deney	3,04	,70	10
			Kontrol	2,57	,57	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 31’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,73$ ), standart sapması ( $SS=,59$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,87$ ) ve standart sapması ( $SS=,44$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,04$ ), standart sapması ( $SS=,70$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,90$ ) ve standart sapması ( $SS=,44$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,04$ ), standart sapması ( $SS=,70$ ), kontrol grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=2,57$ ) ve standart sapması ( $SS=,57$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel

işleme maruz kalan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 32:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği Bilişsel Yeniden Yapılandırma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

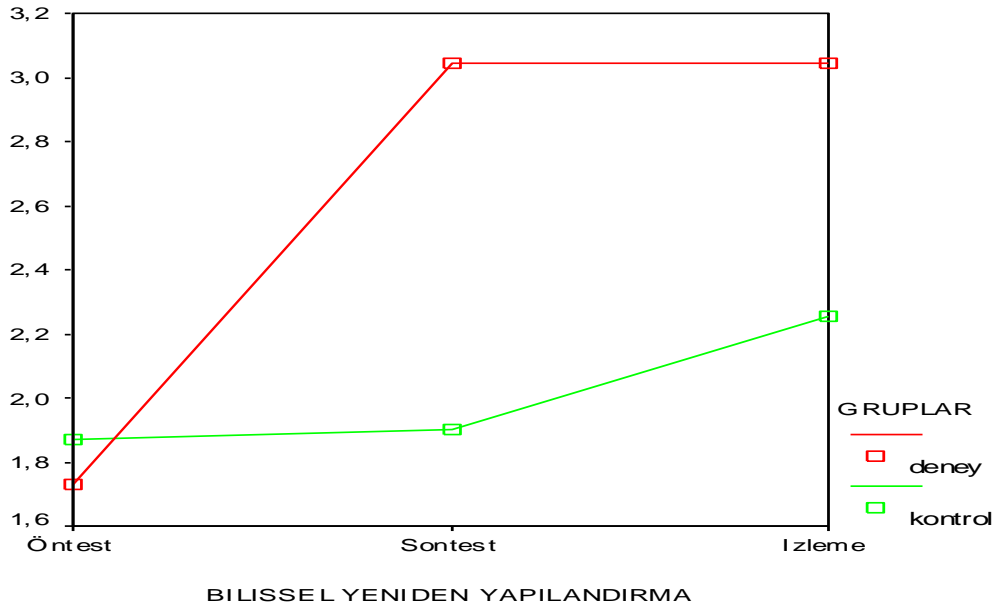
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	319,579	1	319,579	609,123	,000	,971
Gruplar (deney ve Kontrol)	5,341	1	5,341	10,180	,005	,361
Hata	9,444	18	,525			
Denekler İçi	21,734	40	6,477			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	8,033	2	4,017	15,553	,000	,464
Grup Ölçüm	4,404	2	2,202	8,256	,001	,321
Hata	9,297	36	,258			

Tablo 32’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Bilişsel Yeniden Yapılandırma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)} = 609,123$  ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,97$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Stresle Başa Çıkma bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 15,553$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,46$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı

olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 8,256$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Stresle Başa Çıkma Ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Stresle Başa Çıkma bilişsel yeniden yapılandırma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 8,256$   $P < .001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 9:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Stresle Başa Çıkma Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 9’da verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Stresle Başa Çıkma Kaçma Bilişsel Yeniden Yapılandırma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artışın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için bilişsel yeniden yapılandırma alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu önemli artış kendini koruduğu görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 9 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Stresle Başa Çıkma” kaçma bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” bilişsel yeniden yapılandırmayı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 33:** Dini Başa Çıkma Manevi Temelli

				Standart		
GRUPLAR				Ortalama	Sapma	N
Dini Başa Çıkma	Manevi Temelli	Öntest	Deney	1,36	,33	10
			Kontrol	1,56	,27	10
		Sontest	Deney	1,73	,21	10
			Kontrol	1,63	,24	10
		İzleme	Deney	1,86	,17	10
			Kontrol	1,63	,24	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 33’te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,36$ ), standart sapması

(SS=,33), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,56$ ) ve standart sapması (SS=,27) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,73$ ), standart sapması (SS=,21), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,63$ ) ve standart sapması (SS=,24) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,86$ ), standart sapması (SS=,17), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,63$ ) ve standart sapması (SS=,24) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği manevi temelli alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

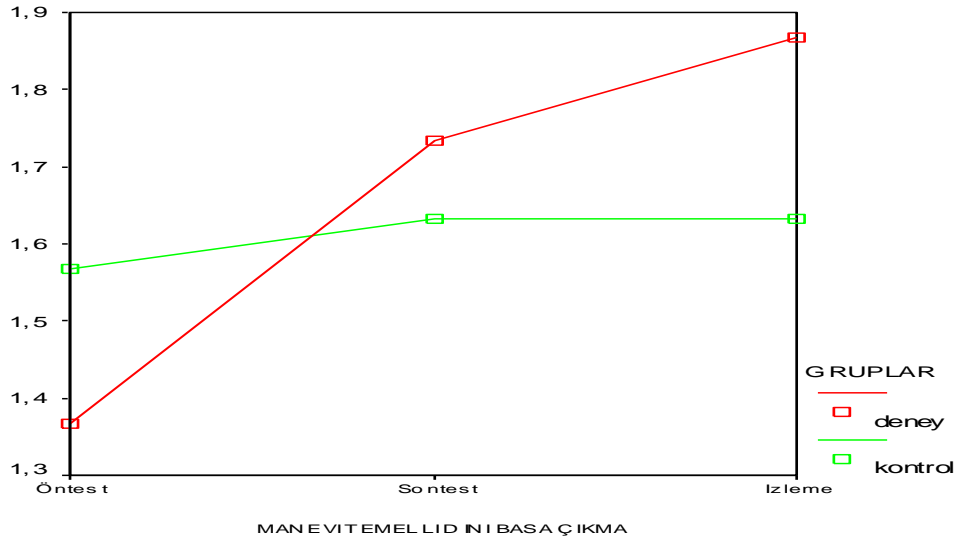
**Tablo 34:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Manevi Temelli Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	160,067	1	160,067	1574,745	,000	,989
Gruplar (deney ve Kontrol)	,030	1	,030	,291	,596	,016
Hata	1,830	18	,291			
Denekler İçi	2,964	40	,747			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	,878	2	,439	9,921	,000	,355
Grup*Ölçüm	,493	2	,264	5,567	,008	,236
Hata	1,593	36	,044			

Tablo 34’te görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği “Manevi Temelli” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 1574,745$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, Dini Başa Çıkma manevi temelli alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 9,921$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,35$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} =5,567$ ;  $p<.001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma Ölçeği manevi temelli alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği manevi temelli boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)}= 5,567$   $P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma Manevi Temelli boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Manevi Temelli Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 10:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Manevi Temelli Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 10’da verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma Manevi Temelli Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma manevi temelli alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artışın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için manevi temelli alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu önemli artışın devam ettiği görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 10 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” manevi temelli alt boyutunu artırmak için etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” manevi temelli dini başa çıkmayı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.



**Tablo 35:** Dini Başa Çıkma İyi Amelerde Bulunma

		GRUPLAR	Ortalama	Standart Sapma	N	
Dini Başa Çıkma	İyi Amelerde Bulunma	Öntest	Deney	1,53	,39	10
			Kontrol	1,56	,31	10
		Sontest	Deney	1,90	,16	10
			Kontrol	1,70	,33	10
		İzleme	Deney	1,96	,10	10
			Kontrol	1,83	,33	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 34’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,53$ ), standart sapması ( $SS=,39$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,56$ ) ve standart sapması ( $SS=,31$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,90$ ), standart sapması ( $SS=,16$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,70$ ) ve standart sapması ( $SS=,33$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,96$ ), standart sapması ( $SS=,10$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,83$ ) ve standart sapması ( $SS=,33$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği iyi amelerde bulunma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 36:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler Ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği İyi Amellerde Bulunma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

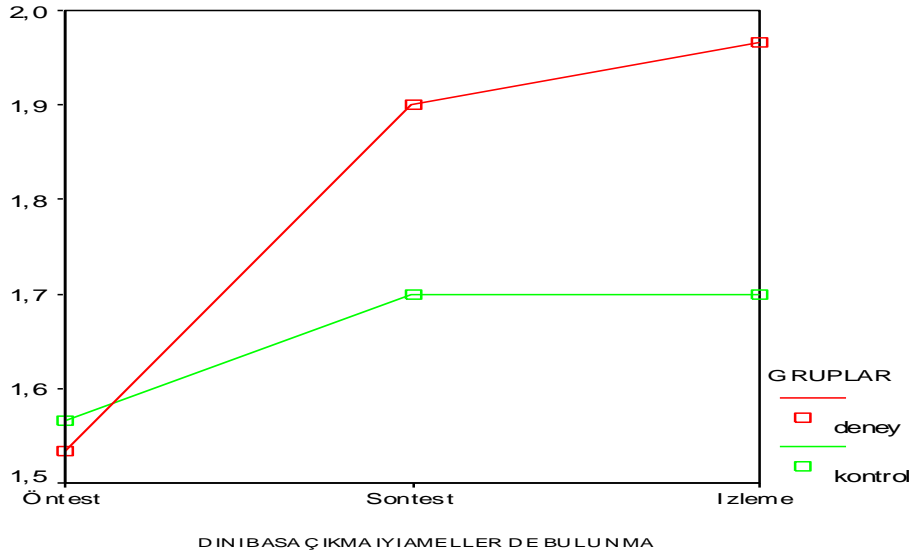
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	179,113	1	179,113	1030,164	,000	,983
Gruplar (deney ve Kontrol)	,313	1	,313	1,800	,196	,091
Hata	3,130	18	,174			
Denekler İçi	2,666	40	,645			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	,959	2	,480	11,832	,000	,397
Grup*Ölçüm	,248	2	,124	3,061	,059	,145
Hata	1,459	36	,041			

Tablo 36’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği “İyi Amellerde Bulunma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}=1030,164$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Dini Başa Çıkma Ölçeği “iyi amellerde bulunma” alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)}=11,832$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.39$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak

etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 3,061$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma Ölçeği iyi amellerde bulunma alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin dini başa çıkma iyi amellerde bulunma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 3,061$ ,  $P < ,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma iyi amellerde bulunma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarını Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma İyi Amellerde Bulunma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 11:** Deney ve Kontrol Gruplarını Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma İyi Amellerde Bulunma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 11’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma İyi Amellerde Bulunma Alt Boyutu Puan

Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma iyi amellerde bulunma alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artışın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için iyi amellerde bulunma alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu önemli artışın devam ettiği görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 11 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” iyi amellerde bulunmayı artırmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” iyi amellerde bulunmayı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 37:** Dini Başa Çıkma Dini Destek

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Dini Başa Çıkma	Dini Destek	Öntest	Deney	1,36	,50	10
			Kontrol	1,59	,37	10
		Sontest	Deney	1,80	,42	10
			Kontrol	1,76	,35	10
	İzleme	Deney	1,73	,40	10	
		Kontrol	1,76	,35	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 37’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,36$ ), standart sapması (SS=,50), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,59$ ) ve standart sapması (SS=,37)

olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,80$ ), standart sapması (SS=,42), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,76$ ) ve standart sapması (SS=,35) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,73$ ), standart sapması (SS=,40), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,76$ ) ve standart sapması (SS=,35) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini destek alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 38:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Destek Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

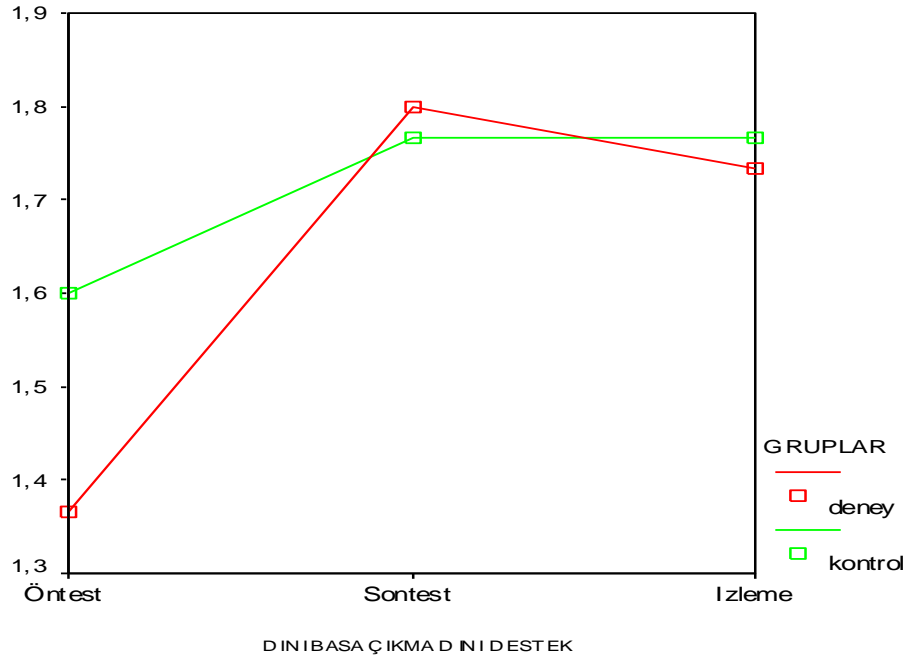
VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	167,757	1	167,757	451,350	,000	,962
Gruplar (deney ve Kontrol)	,090	1	,090	,243	,628	,013
Hata	6,690	18	,372			
Denekler İçi	174,537	40	,701			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	1,084	2	,542	8,558	,001	,322
Grup*Ölçüm	,192	2	,096	1,512	,234	,078
Hata	2,280	36	,063			

Tablo 38’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği “Dini Destek” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden

aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 451,350$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,96$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Dini Başa Çıkma dini destek alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 8,558$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,32$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} =1,512$ ;  $p<.001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma dini destek alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin dini başa çıkma dini destek boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin dini başa çıkma dini destek boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)}= 1,512$   $P<.001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma Dini Destek boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Destek Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 12:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Destek Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 12’da verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Destek Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma dini destek alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artışın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için iyi dini destek alt ölçeğine ilişkin puanlarındaki bu önemli artışın devam ettiği görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 12 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” dini destek almaya yönelmeyi artırmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dini destek almaya yönelmeyi artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 39:** Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Dini Başa Çıkma	Dini Yalvarma	Öntest	Deney	1,40	,62	10
			Kontrol	1,37	,50	10
		Sontest	Deney	,55	,51	10
			Kontrol	,30	,32	10
		İzleme	Deney	,75	,33	10
			Kontrol	1,25	,55	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 39’da incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,40$ ), standart sapması ( $SS=,62$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,37$ ) ve standart sapması ( $SS=,50$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,55$ ), standart sapması ( $SS=,51$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,30$ ) ve standart sapması ( $SS=,32$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,75$ ), standart sapması ( $SS=,33$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,25$ ) ve standart sapması ( $SS=,55$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini yalvarma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu anlamda



azalma olduğu gözlenmiştir. Dini yalvarma tanrıdan mucize beklentisi içinde çözüme dayalı başa çıkma olduğundan programın etkisiyle stresle başa çıkmada bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlamanın artmasına mukabil mucize beklentisi içerikli dua etme azalmıştır. Bu katılımcıları kavli duadan çok fiili duaya yönlendirmiştir şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 40:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Yalvarma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

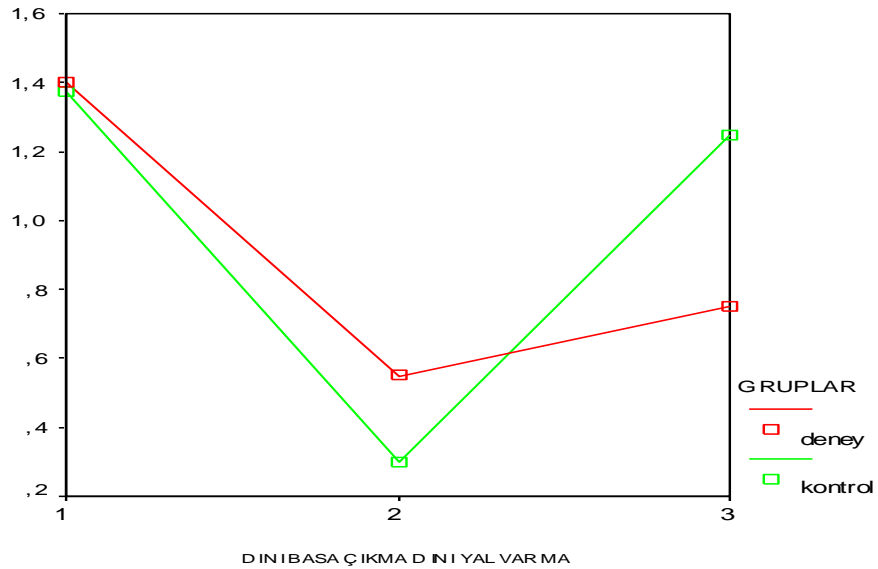
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	52,734	1	52,734	142,516	,000	888
Gruplar (deney ve Kontrol)	,084	1	,084	,228	,639	,013
Hata	6,660	18	,370			
Denekler İçi	17,083	40	5,605			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	9,381	2	4,691	27,145	,000	,601
Grup*Ölçüm	1,481	2	,741	4,286	,021	,192
Hata	6,221	36	,173			

Tablo 40'ta görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği "Dini Yalvarma" alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 142,516$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,88$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Dini Başa Çıkma Ölçeği dini yalvarma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare

değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 27,145$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .60$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 4,286$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma dini yalvarma alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin dini başa Çıkma dini yalvarma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 4,286$   $P < .001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma dini yalvarma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 13:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 13’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Yalvarma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma dini yalvarma alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir azalma görülmektedir. Bu artışın kontrol grubundaki bireylerde, deney grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için dini yalvarma alt ölçeğine ilişkin puanlarında kısmî artış görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 13 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” dini yalvarmaya yönelmeyi azaltmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Söz konusu azalma pozitif bir sonuçtur. Çünkü bireyler yukarıdaki grafiklerde hatırlanacağı üzere kaçınma tutumundan uzaklaşıp problem çözmede aktif rol almayı öğrenmişlerdir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dini yalvarmaya yönelmeyi azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 41:** Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Dini Başa Çıkma	Öntest	Deney		,60	,37	10
		Kontrol		,40	,44	10
	Sontest	Deney		,80	,38	10
		Kontrol		1,25	,55	10
	İzleme	Deney		,05	,10	10
		Kontrol		,57	,54	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 41’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini

kaçınma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,60$ ), standart sapması ( $SS=,37$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,40$ ) ve standart sapması ( $SS=,44$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,80$ ), standart sapması ( $SS=,38$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,25$ ) ve standart sapması ( $SS=,55$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,05$ ), standart sapması ( $SS=,10$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,57$ ) ve standart sapması ( $SS=,54$ ) olarak bulunmuştur.

Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini kaçınma alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu anlamda azalma olduğu gözlenmiştir. Bu durumda katılımcılar sorunlardan kaçarak dine sığınma yerine sorunlarıyla yüzleşerek bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlamayı öğrenerek bilinçli bir şekilde sorunlarla başa çıkmayı seçmiştir denilebilir.

**Tablo 42:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Kaçınma Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

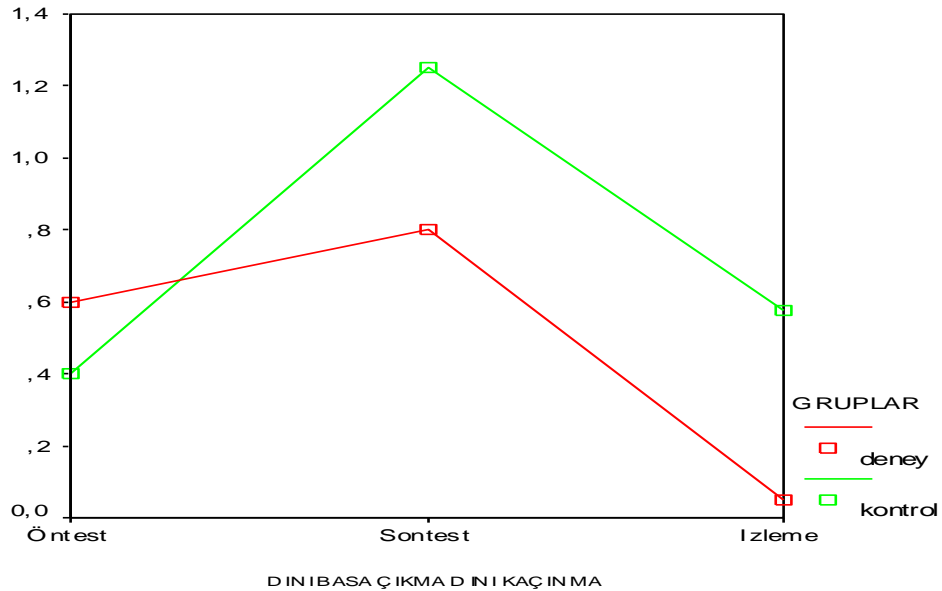
VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	22,509	1	22,509	134,589	,000	,882
Gruplar (deney ve Kontrol)	1,001	1	1,001	5,985	,025	250
Hata	3,010	18	,167			
Denekler İçi	12,167	40	3,665			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	5,456	2	2,728	19,179	,000	,516
Grup*Ölçüm	1,590	2	,795	5,587	,008	,237
Hata	5,121	36	,142			

Tablo 42’ de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği “Dini Kaçınma” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 134,589$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,88$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Dini Başa Çıkma Ölçeği dini kaçınma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma Ölçeği dini kaçınma alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği dini kaçınma boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden

sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Dini Başa Çıkma Ölçeği dini kaçınma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)}= 5,587 P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği dini kaçınma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 14:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 14’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Kaçınma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma dini kaçınma alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında kısmî bir artış görülmektedir. Bu artışın kontrol grubundaki bireylerde, deney grubundaki bireylere kıyasla çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için dini kaçınma alt ölçeğine ilişkin puanlarında önemli bir azalma görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 14 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular

dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” dini kaçınmayı azaltmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Söz konusu azalma pozitif bir sonuçtur. Çünkü bireyler yukarıdaki grafiklerde hatırlanacağı üzere kaçınma tutumundan uzaklaşıp problem çözmede aktif rol almayı öğrenmişlerdir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dini yalvarmaya yönelmeyi azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 43:** Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik

GRUPLAR				Ortalama	Standart Sapma	N
Dini Başa Çıkma	Dini Memnuniyetsizlik	Öntest	Deney	,35	,51	10
			Kontrol	,25	,20	10
		Sontest	Deney	,07	,12	10
			Kontrol	,57	,31	10
	İzleme	Deney	,52	,53	10	
		Kontrol	,30	,32	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 43’te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,35$ ), standart sapması (SS=,51), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,25$ ) ve standart sapması (SS=,20) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,07$ ), standart sapması (SS=,12), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=,57$ ) ve standart sapması (SS=,31) olarak bulunmuştur. Deney

grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,52$ ), standart sapması ( $SS=,53$ ), kontrol grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=,30$ ) ve standart sapması ( $SS=,32$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Dini Başa Çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutuna ilişkin tutumlarında önce olumlu anlamda düşüş sonrasında ise artış gözlemlenmiştir.

Buna göre programın uygulaması esnasında katılımcılar, seçim kuramına göre davranışlarımızı sadece biz kontrol edebiliriz ve sonuçlarına da biz katlanırsak ilkesini öğrendiklerinde, günahlarından ötürü sıkıntılara maruz kaldıkları düşüncesiyle dini memnuniyetsizlik alt boyutunda bir dalgalanma görülmüş olabilir. Bu öğrenme katılımcıları “Allah beni günahlarımdan dolayı cezalandırıyor” fikrine yöneltmiş olabilir. Program esnasında aynı bilgiye ulaştıklarında bunun onları manevi olarak temizlediği düşüncesiyle cezalandırma fikrine sıcak bakmamış olabileceklerinden, son test puanları oldukça düşük çıkmıştır şeklinde yorumlanabilir.



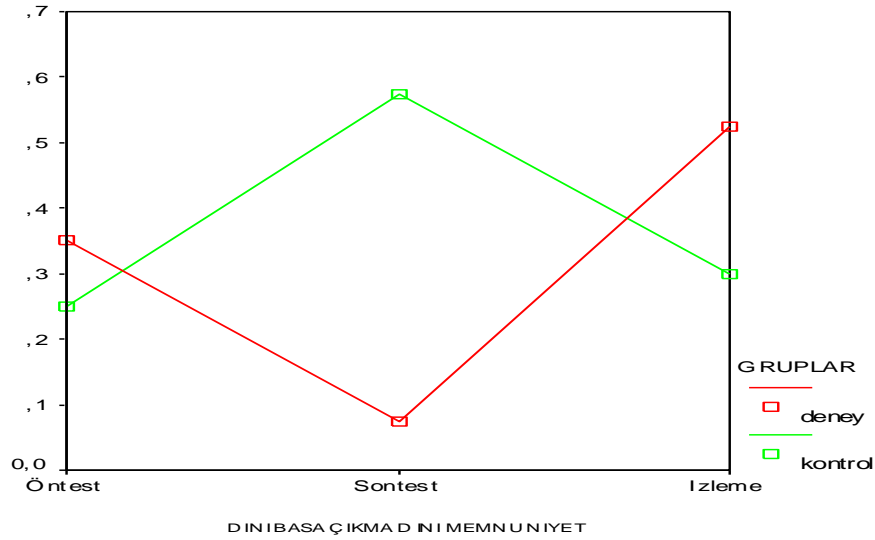
**Tablo 44:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği Dini Memnuniyetsizlik Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	7,176	1	7,176	33,316	,000	,649
Gruplar (deney ve Kontrol)	,051	1	,51	,237	,632	,013
Hata	3,877	18	,215			
Denekler İçi	5,084	40	,917			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	,140	2	,070	,730	,489	,039
Grup*Ölçüm	1,502	2	,751	7,856	,001	,304
Hata	3,442	36	,096			

Tablo 44’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Dini Başa Çıkma Ölçeği “Dini Memnuniyetsizlik” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}=33,316$  ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,64$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Dini Başa Çıkma Ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Dini Başa Çıkma Ölçeği dini memnuniyetsizlik alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin dini başa çıkma ölçeği dini memnuniyetsizlik boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin Dini Başa Çıkma Ölçeği dini memnuniyetsizlik boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)}= 7,856, P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Dini Başa Çıkma Ölçeği dini memnuniyetsizlik boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği



**Şekil 15:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 15’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Dini Başa Çıkma Dini Memnuniyetsizlik Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Dini Başa Çıkma dini memnuniyetsizlik alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir azalma görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerde ise deney grubundaki bireylere kıyasla tam tersi bir artış görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için dini memnuniyetsizlik alt ölçeğine

ilişkin puanlarında bir artış görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 15 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Dini Başa Çıkma” dini memnuniyetsizliği azaltmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Söz konusu azalma pozitif bir sonuçtur. Çünkü bireyler yukarıdaki grafiklerde hatırlanacağı üzere kaçınma tutumundan uzaklaşır problem çözmede aktif rol almayı öğrenmişlerdir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” dini yalvarmaya yönelmeyi azaltmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 45:** Empati Duygusal

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Empati	Duygusal	Öntest	Deney	1,20	,26	10
			Kontrol	1,28	,23	10
	Sontest	Deney	3,37	,86	10	
		Kontrol	1,15	,37	10	
	İzleme	Deney	3,45	,87	10	
		Kontrol	1,20	,30	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 45’te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,20$ ), standart sapması (SS=,26), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,28$ ) ve standart sapması (SS=,23) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,37$ ), standart sapması (SS=,86), kontrol grubundaki

bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,15$ ) ve standart sapması ( $SS=,37$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,45$ ), standart sapması ( $SS=,87$ ), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,20$ ) ve standart sapması ( $SS=,30$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Temel Empati Ölçeği duygusal alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 46:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Duygusal Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

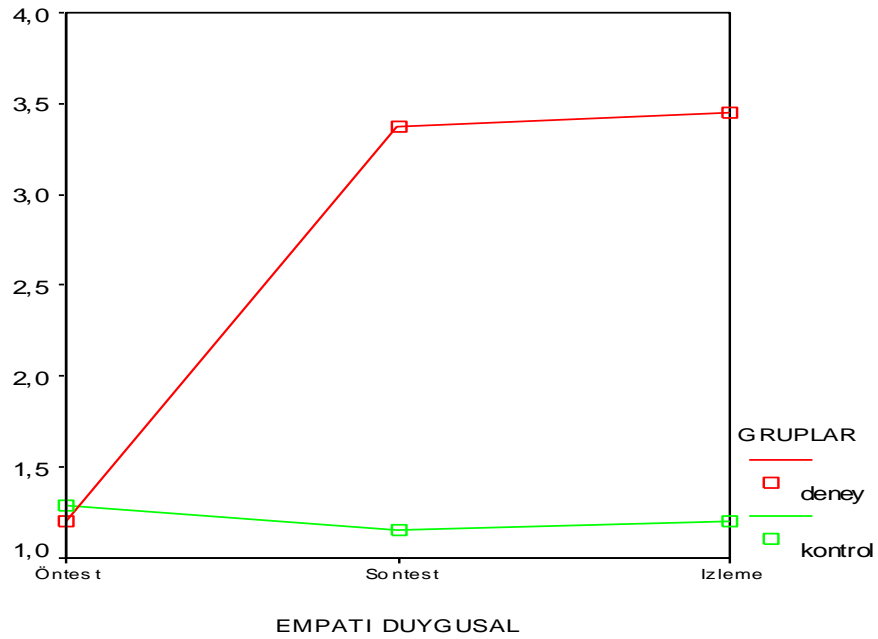
VaryansıN Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	226,911	1	226,911	436,662	,000	,960
Gruplar (deney ve Kontrol)	32,155	1	32,155	61,878	,000	,775
Hata	9,354	18	,520			
Denekler İçi	40,144	40	16,559			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	14,706	2	7,353	35,578	,000	,664
Grup*Ölçüm	17,998	2	8,999	43,542	,000	,708
Hata	7,440	36	,207			

Tablo 46’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Empati “Duygusal” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 436,662$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,96$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Empati duygusal alt boyutundan elde

ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Empati duygusal alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin empati duygusal boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2,40)}= 43,542, P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Empati Duygusal boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Duygusal Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 16:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Duygusal Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 16'de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Empati Duygusal Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin empati duygusal alt boyutuna ilişkin son test puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerde ise deney grubundaki bireylere kıyasla kısmî azalma görülmektedir. Ayrıca deneysel

işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için empati duygusal alt ölçeğine ilişkin puanlarında bir artışın az da olsa arttığı görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 16 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Empati” duygusal alt boyutu artırmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” empati duygusallığı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 47:** Empati Bilişsel

		GRUPLAR		Standart		N
				Ortalama	Sapma	
Empati	Bilişsel	Öntest	Deney	,93	,19	10
			Kontrol	,94	,17	10
		Sontest	Deney	3,78	,99	10
			Kontrol	1,43	,17	10
		İzleme	Deney	3,60	,91	10
			Kontrol	1,46	,22	10

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 47’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,93$ ), standart sapması (SS=,19), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,94$ ) ve standart sapması (SS=,17) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,78$ ), standart sapması (SS=,99), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması

( $\bar{X}=1,43$ ) ve standart sapması (SS=,17) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,60$ ), standart sapması (SS=,91), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,46$ ) ve standart sapması (SS=,22) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Temel Empati Ölçeği bilişsel alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 48:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Bilişsel Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

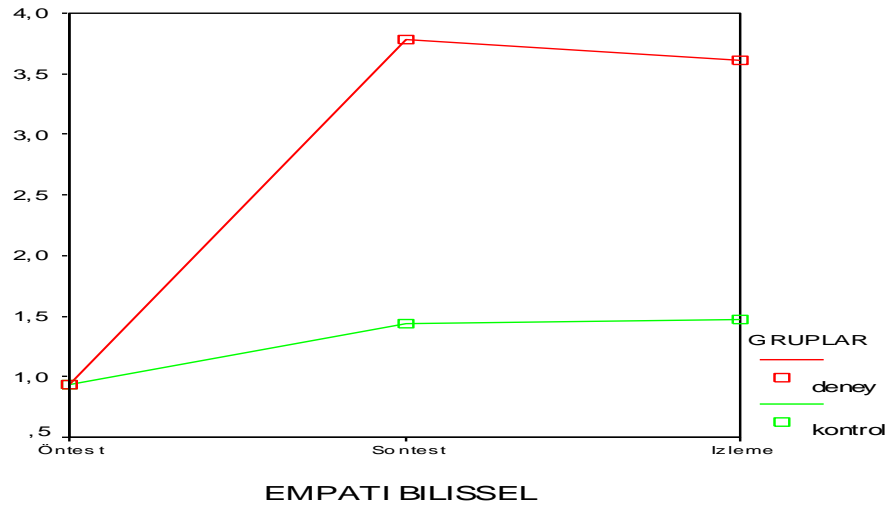
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	246,676	1	246,676	432,743	,000	,960
Gruplar (deney ve Kontrol)	33,522	1	33,522	58,807	,000	,766
Hata	10,260	18	,570			
Denekler İçi	60,298	40	26,598			
Ölçüm (öntest-sontest-izleme)	35,750	2	17,875	85,574	,000	,826
Grup Ölçüm	17,028	2	8,514	40,761	,000	,694
Hata	7,520	36	,209			

Tablo 48’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Empati “Bilişsel” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(1-18)}= 432,743$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,96$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Empati bilişsel alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklı

zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin etki büyüklüğü ( $F_{(2-40)} = 85,574$ ;  $p < .001$ ,  $\eta^2 = ,82$ ) bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F_{(2-40)} = 40,761$ ;  $p < .001$ ). Gerçeklik Terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının Empati bilişsel alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin empati bilişsel boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin empati bilişsel boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-40)} = 40,761$ ;  $P < ,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Empati bilişsel boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Bilişsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**Şekil 17:** Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Empati Bilişsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği



Şekil 17’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Empati Bilişsel Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin empati duygusal alt boyutuna ilişkin sontest puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerde ise deney grubundaki bireylere kıyasla kısmî bir artış görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için empati bilişsel alt ölçeğine ilişkin puanlarında azalma az da olsa arttığı görülmüştür. Sonuç olarak Şekil 17 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Empati” bilişsel alt boyutu artırmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>21</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” empati bilişselliği artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

**Tablo 49: Empati Toplam**

		GRUPLAR		Ortalama	Standart Sapma	N
Empati	Toplam	Öntest	Deney	,98	,18	10
			Kontrol	,92	,14	10
	Sontest	Deney	3,53	,95	10	
		Kontrol	1,14	,29	10	
	İzleme	Deney	3,49	,89	10	
		Kontrol	1,21	,41	10	

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 49’da incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,98$ ), standart sapması (SS=,18), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları

öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=,92$ ) ve standart sapması ( $SS=,14$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,53$ ), standart sapması ( $SS=,95$ ), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,14$ ) ve standart sapması ( $SS=,29$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,49$ ), standart sapması ( $SS=,89$ ), kontrol grubundaki bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,21$ ) ve standart sapması ( $SS=,41$ ) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin Temel Empati Ölçeği toplam alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 50:** Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme, Empatik Beceriler ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri Psiko-eğitim Programının Empati Toplam Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

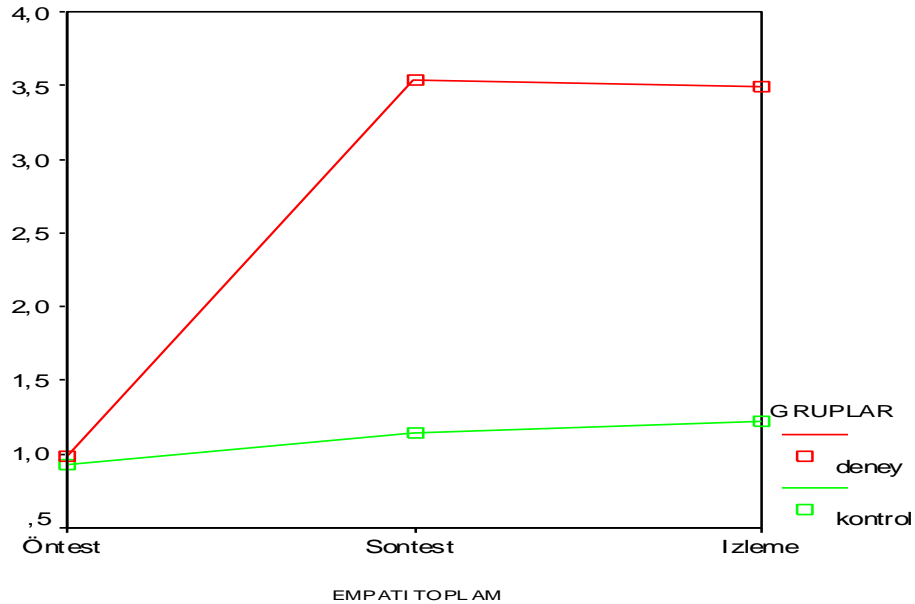
Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	$\eta^2$
Denekler Arası	212,955	1	212,955	366,760	,000	,953
Gruplar (deney ve Kontrol)	37,300	1	37,300	64,240	,000	,781
Hata	10,451	18	,581			
Denekler İçi	50,904	40	21,801			
Ölçüm ( öntest-sontest-izleme)	25,835	2	12,918	60,145	,000	,770
Grup*Ölçüm	17,337	2	8,668	40,360	,000	,692
Hata	7,732	36	,215			

Tablo 50’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Empati “Toplam” alt boyutu öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve

eta kare değerinin etki büyüklüğü (F<sub>(1-18)</sub>= 366,760; p<.001,  $\eta^2= ,95$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin ntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Empati Toplam alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Bu bulgu bireylerin grup ayırımı yapmaksızın, ntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (F<sub>(2-40)</sub> =40,360; p<.001).

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin Empati toplam boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı (F<sub>(2-40)</sub>= 40,360; P<,001) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının Empati toplam boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Aşağıda Deney ve Kontrol Gruplarının n Test, Son Test ve İzleme lmlerinden Aldıkları Empati Toplam Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği verilmiştir.



**şekil 18:** Deney ve Kontrol Gruplarının n Test, Son Test ve İzleme lmlerinden Aldıkları Empati Toplam Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 18’de verilen Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden aldıkları Empati Toplam Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin empati toplam alt boyutuna ilişkin son test puanlarında önemli bir artış görülmektedir. Kontrol grubundaki bireylerde ise deney grubundaki bireylere kıyasla kısmî bir artış görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen on haftalık zaman diliminde deney grubu için empati bilişsel alt ölçeğine ilişkin puanlarında önemli bir değişiklik görülmemiştir. Sonuç olarak Şekil 18 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucu ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” “Empati” toplam alt boyutu artırmada etkin bir psiko-eğitim programıdır denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Gerçeklik Terapisi yönelimli dini başa çıkma psiko-eğitim programının” empati toplamı artırmada etkilidir.” denencesini doğrulamaktadır.

## **BÖLÜM 4. TATIŞMA ve SONUÇ**

Gerçeklik terapisi yönelimli psiko-eğitim programı affetme esnekliği kazandırma grup süreci içerisinde katılımcılara affetme konusunda yanlış bildikleri noktalar fark ettirilerek, affetme kavramının literatürde yer aldığı şekliyle kazandırılması amaçlanmıştır. Affetme kavramını literatürde tanımlandığı haliyle benimseyen katılımcıların, affetmeye ilişkin içsel dinamiklerindeki değişimler, uygulama sürecinde ve elde edilen sonuçlardaki farklılıklar bu bölüm içerisinde tartışılmıştır. Yine program Grup süreci içinde empatik becerilerini kullanmayı sağlamıştır. Aynı zamanda stres algılarını fark etmelerini neyi stres olarak kabul edeceklerini neyi de stres olarak kabul etmeyeceklerini fark etmelerini sağlamıştır.

Araştırmamızın temel amacı Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programının affetme esnekliği kazanma, empatik beceriler ve stresle başa çıkma üzerine etkilerini test etmektir..

- Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-Eğitim Programı Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Toplam boyutlarını anlamlı bir şekilde artırdığı görülmüştür.

Affetme işlemi bireylerin genellikle insani ilişkilerinde özellikle yakın ilişkilerinde yaşayacağı bir süreçtir. Gerçeklik terapisi yaklaşımı da problemlerin ilişkilerden kaynaklandığını ifade eder (Glasser W. , 2002). Affedememe ve buna bağlı öfke ve kin duygularımız temel ihtiyaçlarımızdan bir ya da bir kaçının karşılanamamasından kaynaklanmaktadır. Özellikle, hayatta kalma-fizyolojik, sevgi-ait olma-ilişki, güçlü-baskın olma, özerklik-özgürlük, oyun-eğlenme gibi ihtiyaçların benzer psikolojik ihtiyaçlar olarak benimsendiği dikkat çekmektedir. İhtiyaçların karşılanması ile elde edilen doyum da, bireyin öznel iyi-oluşunun (mutluluğunun) artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Çivitçi, 2012). Gerçeklik terapisi psiko eğitim programı olayı bu açıdan ele aldığından Grup üyelerimizin yaşadığı affetme problemlerinin hangi ihtiyaçlarının uzantısı olduğunu fark etmelerini sağlamıştır. Temel ihtiyaçlarımızdan bir ihtiyaç karşılanmaz veya ihtiyaçlar arasında bir çatışma oluşur ise, kişinin davranışını karşılanmayan ihtiyaçları yönlendirmektedir (Harvey ve Retter, 2002).

Yapılan araştırmalar, psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi-oluş arasındaki ilişkilerin varlığını destekler niteliktedir. Örneğin, 155 ülkeden deneklerin katılımıyla gerçekleştirilen geniş rneklemliler bir alışma (Tay ve Diener, 2011), temel ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi-oluşun bilişsel unsuru olan yaşam doyumunu ve duyuşsal unsuru olan olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da, niversite ğrencilerinde özerklik, yeterlik, ilişki (Cihangir-Cankaya, 2009), hayatta kalma, sevgi-aidiyet, g, özgürlük, eğlenme) ihtiyaçları ile öznel iyi-oluş arasında ilişkiler bulunmuştur (Türkdoğan ve Duru, 2012).

Yine programın farkındalık kazandırdığı en önemli noktalardan biri, başkalarını değiştiremeyeceğimizi yalnızca kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızı değiştirebileceğimizdir (Glasser W. , 2002). Bu kazanım deney gurubunun affetme sürecini kolaylaştırmıştır. Çünkü bahanelerin tartışılması ve geçmiş yaşantıların ele alınmasının, kişinin kendini zayıf ve değişemeyecek bir birey olarak görmesine neden olabilir (Kağnıacı, 2012:302). Bu nedenle affetme işlemi güçlü manevi bir lk olarak terapistlerin dini doktrini terapi tutumlarına entegre etmeleri gerekir (Watts, 1998).

Programın bir başka etki gücü affetmenin dini perspektifinin etkisidir. İşlam dininde adaletin peşsine düşmektense affetmeyi istemek daha Allah'a yakınlaştırıcı ve faziletlidir (Hathout, 1997). Deney gurubu affettiklerinde içsel olarak güçleneceklerini, Allah'ın sevgisini kazanacaklarını düşünerek sevgi ve özgürlük ihtiyaçlarını bu yolla kazanabileceklerini fark etmişlerdir. Hadis-i şerifte peygamberimiz "Allah affeden bir kulun ancak izzetini artırır" (Müslim, Birr, 19) buyurarak affedenin izzet sahibi olacağını vurgulamıştır. Bununla beraber suçlunun da yaptığı kusurla bir temel ihtiyacı gidermek zorunda kalabileceğini far etmişlerdir. Suçlunun davranışlarını değiştirmek zorunda olmadıklarını ancak değiştirebilecekleri tek şeyin onu affedip affetmeyeceği düşüncesi olduğunu fark etmişlerdir. Öte yandan affetme bir dini başa çıkma tarzı olarak manevi temelli ve iyi amellerde bulunma biçimine girer. Fussilet, 41/34 "İyilikle kötülük bir olmaz. Kötülüğü en güzel bir şekilde sav. Bir de bakarsın ki, seninle arasında düşmanlık bulunan kimse sanki sıcak bir dost oluvermiştir." "Hasene ve Seyyie" den kastın af ve intikam olduğu söylenmiştir. Mücahid hasenenin selam olduğunu, Kadı Ebû Bekir Arabî ise musafaha olarak tanımlamıştır. (Kurtubi, C.15:235-

236) Buna bağılı olarak daha dindar insanlar habis hastalık ve doğal afet gibi durumları ve diğer insanları daha kolay affedebilmektedir (Amini, Doodman, ve Edalati, 2013).

Hz. Ebu Bekir'in Mistah isminde fakir bir akrabası vardı. Hz. Ayşe'ye yapılan iftira ile bu kişinin de alakası olduğu için Hz. Ebu Bekir ona yardım etmemeye yemin etmişti. Fakat şu ayet gereğince yardıma devam etti (Kurtubi, C.12:137). Nur 24/22: “ *Sizden fazilet ve servet sahibi olanlar yakınlarına, yoksullara ve Allah yolunda hicret edenlere (mallarından bir şey vermekte) kusur etmesinler, hatalarını affetsinler, hoş görsünler. Allah'ın sizi bağışlamasını sevmez misiniz? Allah çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.*” Bu ayet tıpkı Al-i İmran 134. Ayet gibi affetmenin öncesinde infak etmek fakirlere yardım etmek insanı veren el olarak güçlü kıldığı için affetmeyi kolaylaştırdığı gibi aynı zamanda öfke yerine fedakârlığı alturistik tutumu desteklemektedir. Programda uygulanan affetme modelinin üçüncü aşaması fedakârlık ve hediye sunmaktır (Worthington E.,1998b). Öte yandan öfke affetmenin bir bileşenidir. Öfke sağlık için bir risk olduğundan affedememe de sağlık riskleri taşıır (Harris, Thoresen, ve Kopez, 2007). Aynı zamanda affedememe problematik baş etme biçimlerine sevk eder. Kaçınmacı başa çıkma ve madde kullanımı gibi yollara tevessül etmelerine sebep olabilir (Harris, Thoresen, ve Kopez, 2007). Ancak program değerlendirildiğinde affetme esnekliğinde artış görüldüğünden stres ile baş etme de kaçınmacı boyutları azaltmıştır.

Şûra 42/40: “Kötülüğün karşılığı onun dengi kötülüktür. Kim affeder, ıslah eder (barışı sağlarsa) onun mükâfatı Allah'a aittir. Doğrusu O zulmedenleri sevmez.” Affetmenin kalıcı olması için proaktif olup kötülüğe maruz kalmasına rağmen bireyin saldırgana iyilik yapması tavsiye edilir. Manevi temelli baş etme biçimi olarak sabırla saldırgana bir selam vermesi ya da bir hediye alması saldırganı kendine itaat ettirebilir.

Şûra 42/37: “(Onlar) büyük günahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar. Kızdıkları zaman da affederler” ayeti affetme sürecinde öfke kontrolünü sağlamayı da tavsiye etmektedir.

Gazabın yeri kalptir. Manası da intikam hırsıyla kanın galeyana gelmesidir. Kanıksanmış bir davranış olarak gazap, ilişkide olduğu insanlardan elde ettiği neticedir. Sohbet ettiği insanlar gazaplarıyla övünür ve bunu erkeklik ve şecaat sayarlar. İnsan bu gibi sözleri dinleye dinleye gazabın güzel bir şey olduğunu zannetmeye başlar. Kendini onlara benzetmek ister (Gazali, C.3:377). Öfke duygusu çoğunlukla ikincil bir duygu

olarak ortaya çıkmaktadır. Bu duyguyu tetikleyen birincil duyguların engellenmişlik hissi, önemsenmeme duygusu, aşağılanmışlık duygusu, haksızlığa uğramış olma fikri ve duygusu olduğu görülmektedir. Ancak bireyler genellikle öfke duygusunu fark ederken bu duygunun zeminini oluşturan diğer duygularını yeterince fark edememektedirler (<http://www.e-psikiyatri.com.>, 2011).

Ebu Nuaym Ali b. Hüseyin'den aktardığı bir hadiste: *“Kıyamet günü bir münadi hanginiz fazilet ehlidir diye seslenecek. İnsanların bazıları ayağa kalkacak. Onlara haydi cennete koşun denilecek. Melekler onlarla karşılaşınca nereye diye soracaklar. Onlar da cennete diyecekler. Melekler hesaptan önce mi diyecekler. Onlar da evet diyecekler. Melekler siz kimsiniz diyecekler. Onlar da fazilet ehliyiz diyecekler. Melekler sizin faziletiniz neydi diyecekler. Onlar da, bize cahillik edildiğinde hilm ile davrandık. Bize zulüm edildiğinde sabrettik, bize kötülük edildiğinde affettik diyecekler. Melekler de onlara girin cennete, salih amel sahibinin ecri ne büyüktür diyecekler”* (Kurtubi, C.16:28). Grup sürecinde affetme ile ilgili bu açıklamalar yapılmıştır. Din toplumumuzda güçlü bir referanstır. Bu referans destekli bir psiko-eğitim programı uygulamasında Grup üyelerinin affetme süreci daha kolay hale gelmiştir.

Netice itibariyle bireyler affetme esnekliği kazanabilirler, affetme terapötik etki yaratabilir ve affetme dini başa çıkma biçimi olabilir. Literatür incelendiğinde dini başa çıkmanın affetmeyi olumlu yönde etkilediğine yönelik bulgular vardır. Ayten (2009b), yaptığı bir çalışmada dindarlık ile affetme eğilimi (genel) arasında olumlu ilişki ve dindarlık ile affetme eğiliminin alt boyutları olan "kaçma" ve "öç alma" boyutları arasında negatif, "iyimserlik" boyutu arasında ise pozitif ilişki gözlemlemiştir. Bireylerin dindarlık düzeylerini gösteren "Allah'a yakınlık hissi, sosyal problemlerin çözümünde dini emirleri referans alma, dürüstlük, komşuya iyi davranma, oruç, namaz gibi ibadetleri yerine getirme, Kuran okuma ve dini bilgi düzeyine sahip olma gibi" niteliklerdeki artış, kendilerine karşı herhangi bir suç işlemiş birisini "anlama, onun hatasını düzeltebileceğini düşünme, Allah'tan onun için af dilerne ve problemin asıl kaynağını araştırma" gibi affetme eğilimini beraberinde getirmektedir.

Geçmişte yapılan hataları ve bireyi inciten kişileri affetmenin bireye kazandırdıkları ele alındığında, başışlamanın psikolojik danışma sürecinde yardımcı bir teknik ve süreç olarak kullanılmasının gerekliliği ortadır (Tekinalp ve Terzi, 2012).



Bugüne kadar yapılmış olan çalışmalar affetmenin, aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişinin yaşamındaki birçok sosyal alanda önemli ve etkili olduğunu ve bireyin iyilik halini olumlu etkilediğini göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011).

Affetme ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Dindar kişiler affetmeye daha meyilli kişilerdir (McCullough ve Worthington, 1999).

Bugay ve Demir (2012), Yaptıkları çalışmada affetmenin artırıldığını gözlemlemişlerdir. Berry ve diğ., (2005), yaptıkları dört çalışmada affetmenin terapötik gücünü gözlemlenmiştir.

Amfizem hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada affetme bir dini başa çıkma tutumu olarak değerlendirilmiştir (Green, ve diğ., 2011).

Başka bir çalışmada minnettarlık duygusuyla affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada katılımcılar yüksek derecede affetme becerisine ve minnettarlık duygusuna sahip olanların daha az depresif, daha az öfkeli olduklarını ve daha az yalnızlık duygusu taşıdıklarını ifade etmişlerdir. Aynı kişiler daha kabulcü, empatik ve merhamet sahibi olduklarını ifade etmişlerdir (Breen, Kashdan, ve Monica, 2010).

Stanford Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Frederic Luskin ve ekibi, San Francisco kentinde oturan 259 kişi üzerinde araştırma yaptı. Denekleri 6 kez 1,5 saatlik oturumlara çağırarak bilim adamları, bu oturumlarda katılımcıların affetmeyi öğrenmesini sağladılar.

Araştırma çerçevesinde kötü anılarını konuşarak paylaşan denekler, daha sonra kendilerine zarar veren kişileri canlandırarak içlerinden onlarla konuştular.

Kendilerine zarar veren kişileri affeden katılımcıların çoğu, deney sonrasında daha az acı duyduğunu belirterek, stresten kaynaklanan sırt ağrısı, uykusuzluk ve mide ağrısı gibi ruhsal ve fiziksel belirtilerin de önemli ölçüde azaldığını kaydetti (<http://sgk.org>, 2012).

- Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı empatinin duyuşsal, bilişsel ve toplam boyutlarını anlamlı bir şekilde artırdığı görülmüştür.

Empati insan ilişkileri içinde bir işlemdir. Empati genelde inanıldığı gibi istemli olarak tetiklenen bir süreç olmaktan daha çok, güdülenmiş bir süreç gibi gözükmektedir. Bu

durum, empatiyi ötekini anlamayı, bilgimizi artırma yöntemiyle birlikte daha esnek bir insan yeteneği yapmaktadır. Bu sayede empati, anti sosyal kişililerin eğitilmesi ya da psikoterapistlerin eğitimi gibi çeşitli amaçları hedefleyen çalışma-geliştirme programlarında sosyal ve bilişsel müdahaleleri uygun kılmaktadır (Altınbaş, ve diğ., 2010).

Bu çalışmada empati insan ilişki ve iletişimi odaklı yaklaşım sergileyen gerçeklik terapisi yönelimli psiko-eğitim programına dahil edilmiştir. İletişime geçmek isteyen kişi iletişim başlatan lider kişidir. Lider iletişimde karşı taraftan adım atmasını beklemez. Tıpkı vagonların lokomotifle yaklaşım bağ kuramadığı, aksine lokomotiflerin hareket edip vagonlarla bağ kurması metaforunda olduğu gibi iletişimi başlatan kişi empati kurarak hedef kişiyle bağ kurmuş olur.

Empatinin genelde düşmanlık gibi bir durum yaratması söz konusu değildir. Bununla birlikte empati yargılamanın zıttıdır. Empati olumlu duygusal ortam yaratır ve ilişkileri olumlu yönde besler. Ayrıca empatinin var olan düşmanlıkların ortadan kalkmasında da önemli bir payı bulunur. (Stephan, 1999, akt: Özbek, 2004). Empati affetmeye aracılık eder. Fedakârca bir davranıştır. Kişi suçlunun davranışlarını onun bakış açısıyla anlamak ve onun hissettiklerini hissetmek için empati kurmalıdır (Younger, ve diğ., 2004).

Empatik beceriden yoksun kişilerin birbirleriyle olan iletişimlerinde yanlış anlamalar ve kırmalar söz konusudur. Empati kurabilme yeteneğine sahip olan kişiler, empati kuramayanlara göre arkadaşlık ilişkileri geliştirmede daha başarılı olurlar, diğer insanlarla iyi geçinirler, daha az kavga ederler ve daha fazla paylaşırlar (Baker, 2000).

Hadisi şerifte Hz. Muhammed (sav) dargınların barışmasıyla ilgili olarak ilk adım atan, selamı ilk veren kişinin çok daha fazla makbul kişi olduğunu ve sevap aldığını müjdelemektedir (Müslim, İman,93). İşte bu dini tutum Grup sürecinde empati kurmayı ve affetme isteğini artırmada etkili olmuştur. *“Müminler birbirlerini sevmek, acımak ve şefkat hususunda bir vücut gibidir. Vücudun bir uzvu rahatsızlanırsa diğer uzuvlarda ona uykusuzluk ve ateş olarak katılır”* (Buhari, Edep, 27).

Empati temelli müdahaleler her ne kadar suçluyula empati kurmak zaman alsa da affetmeyi artırmada daha etkili olmuşlardır. Yapılan bir çalışmada Grup liderleri

katılımcıları suçlunun tamamlanmamış insani ihtiyaçlarından kaynaklı hatalarını insani kusurlarını hayalini kurdurmuşlardır. Böylece empatinin gücüyle suçlunun incitici davranışını tartışmaya onun anlamaya çalışmışlardır. Dolayısıyla empati affetmeyi hızlandıran bir etkiye sahiptir (Worthington, ve diğ., 2000).

Dini yaklaşımda doğasında empatiyi tavsiye etmektedir. Kişi bir kimseyi affettiği zaman Allah ta o kişinin bir günahını affedecek, bu da onu daha mutlu edecek ve cennete yaklaştıracaktır. Grup üyeleri çalışma sürecinde edindiğimiz intibaya göre empati yatkın kişilerdi. “Bunu neye bağlıyorsunuz çabuk empati kurabiliyorsunuz” sorumuza “biz karşımızdaki kişiyi sevdiğimiz için kırılıyoruz ve yine sevdiğimiz için onun neden böyle davrandığını anlamaya çalışıyoruz. Yoksa neden burada onu affetmek için destek almaya çalışalım” şeklinde mutabık cevaplar aldık. Namaz kıldığını söyleyen bir üyemiz “hocam müsait oldukça namazı camide kılarım. Bu durum diğer insanlarla aynı anda aynı hareketleri yapmamızın onları daha kolay anlamamızı sağlayabilir şeklinde bir görüş ifade etmişti. Böylelikle karşıdaki kişiyi anlama çabasına girmek ona karşı merhamet duygusunu geliştireceğinden affetmeyi, empati kurmalarının, yaşadıkları dini deneyim ve insan ilişkileri merkezi yaklaşım sergileyen gerçeklik terapisi yaklaşımının etkisiyle artmış olabileceği düşünülebilir. Özcan (2007:71), Empati ve dini inanç arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada elde ettiği bulgulara göre dindarlık düzeyi yükseldikçe empatinin alt boyutlarından olan empatik ilgi düzeyi de yükselmektedir. Empatik ilgi insanın başkalarına karşı ilgili, şefkatli, sevecen ve fedakâr olması, onları anlamak için çaba sarf etmesi anlamına gelmektedir. Bunlar aynı zamanda dinimizin insanların diğer varlıklarla olan ilişkilerinde olmasını istediği özelliklerdir.

Hoffman (1977), belirli bir kapasiteyle dünyaya gelen çocukların uygun şekilde yetiştirilmesi sonucunda, çocukta empatik becerinin gelişeceğini öne sürmüştür. Cotton (2001), otoriter olmayan annelerin çocuklarının, duygusal ve bilişsel empati seviyelerinin, ceza verici annelerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir (akt:Küçükkaragöz, Akay, ve Canbulat, 2011).

Empati bir iletişimsel süreç olduğundan kendi başına hemen öğrenilip bir davranış ve yetenek haline getirilemeyebilir. Ancak öğretici tarafından modelletilerek, dinletilerek, farkındalığı artırılarak öğrenilmesi kolaylaştırılabilir (Davis, 1990). Bu çalışmada da,

bir psiko eğitim programı içinde belirli güdüleyici amaçla geliştirilmiştir. Empatik beceri geliştirme programı ile hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin empatik becerilerinin önemli oranda arttığı, ancak empatik eğilimlerinde değişiklik olmadığı görülmüştür (Karaca, Açıköz, ve Akkuş, 2013).

Empati kişiler arası ilişkilerde düzeltmeye yönelik davranış değişikliğini kolaylaştırır (Brooks, 2008). Kişiler arası ilişkileri önemseyen gerçeklik terapisi yönelimli bir programa uyarlanan empati uygulamaları Grup sürecinde empati becerisini kolaylaştırmıştır. Ayrıca dini perspektifle desteklendiğinde affetmeyi de kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir.

Yapılan bir çalışmada “*Dindarlık ile empatik eğilim arasında, özellikle dindarlığın inanç-etki boyutu ile empatik eğilim arasında olumlu bir ilişki ve etkileşim*” olduğu tespit edilmiştir (Ayten A. , 2009:151). Dindarlığın hem *inanç/etki* hem de *ibadet/bilgi* boyutlarına giren dini tutum ve davranışlar bütününe, empatik eğilim üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu araştırma bulgularından da açıkça anlaşılmaktadır. Aynı şekilde “insanların dertleriyle dertlenmenin” dini bir görev olduğunu bilme ve muhtaç insanların içinde buldukları sıkıntıları daha iyi anlama imkânı sağlayan oruç tutma gibi ibadetleri yerine getirmenin de empatik eğilimler üzerinde olumlu ve manidar bir katkısının olduğu anlaşılmaktadır. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, empatinin Batson’un da ifade ettiği şekliyle, “*dindarlığın bir unsuru*”(Batson, Schoenrade ve Ventis, 1985: 344; akt. Ayten, 2009:152) olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır.

Grup sürecinde Hz. Peygamberin empati kurma ile ilgili hadisleri ve davranışlarıyla beraber İslam alimlerinin empatik davranışlarından örnekler Grup üyelerinde affetme yolculuğunda merhamete sevk etmiştir. Yapılan bir çalışmada, minnettarlık duygusuyla affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı kişiler daha kabulcü, empatik ve merhamet sahibi olduklarını ifade etmişlerdir (Breen, Kashdan, ve Monica, 2010). Grup üyelerinin kolay bir şekilde empati kurabilmelerinin bir sebebi toplum olarak yardımlaşma ve oruç gibi güçlü ibadetleri yapmada hassas olmamızdır. Bu iki ibadet kendi özünde merhameti ve empatiyi taşımaktadır. Özellikle Ramazan ayı ve orucu toplumumuzu bu konuda daha da empatik hale getirmektedir. Programın dini başa çıkma temelli oluşuyla da empati becerileri kolaylaştırmıştır.

- Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı Stresle Baş etmenin Dine Sığınma, Aktif Planlama ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutlarını anlamlı bir şekilde artırmıştır. Buna mukabil Kaçma Biyo-Kimyasal ve Kaçma Duygusal- Eylemsel boyutlarını azaltmıştır. Dış yardım boyutunu artırmış olmakla beraber son üç aylık dönemde azalma gözlemlenmiştir. Bu durum gurubun kendi etkileşiminden kaynaklanmış olabilir. Grup üyeleri sorunlarının nedenlerini tartışmalarının yanında birbirlerine yardım etme dinamiği geliştirmişlerdir. Bunda empati düzeylerindeki yükseklikte etkili olmuştur.

Öncelikle programın ana temalarından biri olan iç kontrol kavramı ve total davranışlarımızda düşünce ve duygularımızı kontrol etme bizim elimizde olması vurgusu programın başından sonuna devam ettiğinden dolayı Grup üyeleri, dini başa çıkmanın olumlu başa çıkma biçimi olan katılımcı başa çıkmayı (collobrative) da kullanmışlardır. Bu durum stresle baş etme noktasında zihinsel olarak stres verici hayat olaylarının kendilerini geliştirici imtihan aracı olarak yeniden yapılandırmaları onların bilişsel yeniden yapılandırma puanlarını artırmıştır. Öte yandan stresle mücadele yöntemlerini öğrenip uygulamaları esnasında sıkıntılar karşısında dinimizin tavsiye ettiği dua ve tesbihatları da sürecin içine katmaları, hem dine sığınmayı hem de aktif planlamayı artırmıştır.

Dini başa çıkma noktasında üyelere peygamberlerin yaşadığı sıkıntılar, bu sıkıntıların sabredip Allah'a sığındıklarında onların manevi derecelerini artırdığı sunulunca kendi sıkıntılarının çok ta baş edilmez olmadıkları fark etmeleri dine sığınma boyutunu artırmıştır. Katılımcılardan E.Ç kendisinin böyle durumlarda "lâ ilâhe illallâhul halîm-ul kerîm" ve "Lâ havle velâ kuvvete illâ billâh-il aliyyl azîm" tesbihatlarını okuyunca rahatladığını söylemesi Grup üyelerine programın sonuna kadar ve hatta hayatlarının diğer zamanlarında da ibadet olarak yapma kararı aldırdı.

Pakistan'da üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada pozitif dini başa çıkma tutumlarının ve dine yönelmenin stresle baş etme ile pozitif bir ilişkisi olduğunu, buna mukabil negatif dini başa çıkma tutumları kullananların daha stresli oldukları ve depresif oldukları gözlemlenmiştir (Khan ve Watson, 2006).

Kabullenme (Bilişsel Yeniden Yapılandırma) stres yaratan olayın gerçekliğini kabul etmektir. Sıkıntı yaratan bir durumla karşılaştıklarında mücadele için dine yönelme başa çıkma davranışını tercih eden insanlar öncelikle sorunun varlığını kabul ederler ve inandıkları varlıktan yardım isterler, bu durum göz önünde bulundurulduğunda bu iki düşünme stiline ilişkin çıkması beklenen bir sonuç olarak yorumlanmıştır (Balgamış, 2007).

Stres vere olay ya da durum değiştirilemediğinde dua duygusal gerilimi azaltmaktadır. Dua yeniden yorumlamayı ya da kabullenmeyi sağlayarak hem dine sığınmayı, hem yeniden kabullenmeyi (Atkinson, Hilgard, ve Ernest, 1995:509), hem de katılımcıların ifadesiyle de Allah'tan en doğru çözüme ulaştırmasını istemenin bir mekanizmasıdır. Dua iç engelleri yıkar. Kişide başarı için gerekli olan bilinçli ve bilinçdışı bölgeleri uyumlu hale getirir (Marinier, 1990:49).

Din ve dindarlık kişiyi mutlu eder. Stresli hayat olayları karşısında onu güçlü kılar (Lewis, ve diğ., 1997). İnsanlar tedavisi zor hastalık dönemlerindeki stresin etkisiyle dine yönelirler. Bu yönelme onların kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağlamaktadır (Alferi ve diğ., 1999). Dini başa çıkma stresli durumlara uyarlamayla ilgili yapılan çalışmada pozitif dini başa çıkma yani katılımcı, manevi destek alıcı ve olayları daha müşfikane değerlendirmenin stresle mücadeleyi olumlu etkilediği görülmüştür (Ano ve Vasconcelles, 2005.; Maltby ve Day, 2003). Yapılan bir diğer çalışmanın bulgularına göre imana yönelme ve pozitif dini başa çıkma stres ve depresyonla başa çıkmada etkili olmaktadır (Carpenter, Laney, ve Mezulis, 2011).

- Gerçeklik Terapisi Yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı Dini başa çıkmanın manevi temelli dini başa çıkma, iyi amellerde bulunma, dini destek boyutlarını anlamlı bir şekilde artırdığı görülmüştür. Buna mukabil dini yalvarma, dini kaçınma, dini memnuniyetsizliği anlamlı bir şekilde azalttığı görülmüştür.

Bu çalışmada deney grubunun gerçeklik terapisi ve seçim kuramı yönelimli olarak dini baş etmede zihinsel anlamda bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlamayı öğrenmenin etkisini dini başa çıkmaya da uyarladığı görülmüştür. Bu da sorumluluk almayı öğrenerek dini yalvarmayla yetinmemeyi, iyi amellerde bulunmayı ve manevi temelli dini baş etmeyi de daha aktif hale getirmesine neden olmuştur şeklinde değerlendirilebilir. Buna bağlı olarak deney grubunun dini yalvarma alt boyutunun

azaldığını görmekteyiz. Bunun nedeni Grup üyelerinin katılımcı dini baş etmeyi program içinde öğrenmesidir. Problemlerle yüzleşme cesareti bularak sıkıntıdan sadece dua ederek kaçmamayı öğrenmiştir. Grup üyeleri her hâlükârda dua etmenin kendilerini rahatlattığını çünkü sıkıntı karşısında bazen çaresiz kaldıklarında ne yapacaklarını bilemediklerinde dua ve tesbihatlarla Allah'ın kendilerine doğru çözüme ulaştırabileceğini düşündüklerini ifade ettiler. Aynı zamanda Grup üyeleri süreçte sunulan hadisteki peygamberden dua isteyen siyahi kadının halinin (El Buhari, Merda, 6) tutumlarını değiştirmede etkili olduklarını ifade ettiler. Buna ilaveten peygamberlerin tebliğ görevleri esnasında yaşadıkları sıkıntılarda tebliğden vazgeçmedikleri sıkıntılarla mücadele etmeyi seçtiklerini fark etmeleri de dini yalvarmayı, kaçınmayı ve dini memnuniyetsizliği azaltmış olabilir.

Öte yandan psiko-eğitim programının bütünlüğü içinde düşündüğümüzde seçim teorisinin gücü, davranışlarımızdan sorumluyuz ilkesi sürekli vurgulandığından kaçmak yerine eyleme geçmenin Grup üyelerini manevi hazza ulaşma arzusunu tetiklemiş olabilir. Bu da onları mağarada mahzur kalanların anlatıldığı hadiste (El Buhari, Büyü, 98) olduğu gibi sadece yalvarmak veya başlarına gelen sıkıntıya öykünmek yerine eylemi tercih etmeye sevk etmiştir. Hadisin devamında birinci kişinin anne babasına merhamet ve iyilikle muamele etmesi, diğerinin Allah'ın rızası için zinayı terk etmesi, sonuncusunun da, emaneti koruması ve bunları sadece Allah'ın sevgisine ulaşmak için yaptıklarını görüyoruz. Grup üyelerinin bu durum karşısında etkilenip birbirlerinden dua istediklerini Allah için bir şeyler yapıp sonra dua etmeye yüzleri olacağını ifade etmeleri bu kaçınmaların azalmasını açıklayabilir.

Erteleme Yönelimli Başa Çıkma tarzını (birey pasiftir, hiçbir şey yapmaksızın tanrının müdahalesini ve sorununu çözmesini bekler.) benimserken program sonunda İşbirlikçi Başa Çıkma tarzına (Birey ve tanrı her ikisi de başa çıkma konusunda aktif birer ortak gibidirler) yönelmiştir. Kişi artık sadece Allah'tan bekler tutumundan vazgeçip tevekküle yönelmiştir. Bir başka deyişle kavli duayla yetinmeyim fiili duaya da yönelmiştir denilebilir.

Pozitif dini başa çıkma olumsuz durumların iyi bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına dini yardımı ve dini affı içermektedir

(Pargament K. I., 2005). Pargament'e göre dini başa çıkma tutumları, dini olmayan başa çıkma tutumlarına göre, daha başarılı sonuçlar vermektedir. (2005).

Sıkıntılı olaylarda dine yönelme, dini başa çıkmayı tercih etme kişileri daha huzurlu yapmaktadır (Maltby ve Day, 2003; Lewis, Maltby, ve Day, 2005). Allah'ın kendisini cezalandırdığı şeklindeki dini memnuniyetsizlik tarzı dini başa çıkma tutumu Ramazan orucu gibi iyi amellerde bulunmanın etkisiyle azalır (Khan Z., ve diğ., 2012).

#### **4.1. ÖNERİLER**

##### Konuyla İlgili Öneriler

- Araştırma sırasında bireylerin kırıncı olaylar karşısında önceden edindikleri yanlış şemalarla affetme kavramından kaçındıkları ya da yanlış stratejilerle affetmeyi gerçekleştirdiklerini düşündükleri gözlemlenmiştir. Bu yüzden örnek olaylar, hikâyelerle ve konuyla doğrudan ilgili ayet ve hadislerin sunulması bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda affetme sürecinin gereklilikleri ve kazanımları konusunda farkındalıklarının artırılması ve gerçek affetmenin gerçekleştirmenin kişisel yaşamlarına anlam kazandıracak aktivitelere yönlendirilmeleri önerilir.
- Affetme ve Dini başa çıkma değerler eğitimi kapsamına alınarak bu konuda okullarda eğitim verilmesi önerilir.

##### Yeni yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler

- Affetme esnekliği kazandırma ve dini başa çıkma grup müdahalesi belirli bir suça maruz kalmış bireyler üzerinde test edilebilir.
- Affetme esnekliği ve dini başa çıkma kavramlarının diğer kavramlarla ilişkisi araştırılabilir.
- Affetme ve dini başa çıkmanın terapötik gücü danışma programlarının içine alınarak Evlilik ve Aile Sorunları, kaygı bozuklukları, katili affetme, kanser gibi ağır hastalıklara maruz kalanların hastalığa bağlı stresle başa çıkmaları üzerine çalışmalar yapılması önerilir.



- Toplumumuzda kullanılan affetme dili ve tutumları üzerine bir çalışma yapılabilir. Bu çalışma affetme terapötik bir araç kullanılmak istendiğinde uygun dil ve tutumları bilmek danışana katkı sağlayacaktır.

#### Alanda çalışan uzmanlar için öneriler

- Psikolojik destek konusunda affetme esnekliği ve dini başa çıkma kavramlarının ele alınması bireyin yaşam uyumu ve kalitesini artırması açısından önemlidir. Bu bağlamda araştırma sürecinde geliştirilen program psikolojik yardım sağlayan birimler için yararlı olabilir.
- Psikolojik destek için başvuran bireylerin affetme kavramına ve dini başa çıkmaya bakışları değerlendirilmeli ve yanlış bilinenler ve ön yargılar düzeltilerek affetme esnekliği ve dini başa çıkma kavramlarının kazanımlarından faydalanmaları sağlanmalıdır.
- Bireylerin manevi boyutta ele alınmaları, insan olmanın doğal değerini bireylerin fark etmelerini sağlama, kendini gerçekleştiren birey sayısının artış göstermesini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda manevi boyutta ele alınan bireylerin kendilerine ve yaşamlarına uzaktan bakarak durumları yeniden değerlendirmesi ve kendisinden öte bir varlık için harcanan çabanın insanlık değerine katkıları psikolojik destek sırasında ele alınmalıdır.
- Yaşamda kırıcı durumların yaşanması kaçınılmazdır. Yaşanan durumun birey üzerindeki etkisiyle doğru orantılı bir şekilde affetme kavramı önem kazanmaktadır. Olumsuz olaylar sonucunda ortaya çıkan psikolojik belirtilere eşlik eden suçluluk duygusu ve birilerini ya da bir şeyleri suçlama eğilimi yaşanan olayın etkisinin sürmesine neden olmaktadır. Bu anlamda adalet duygusundan önce kişiler empati ve affetme eylemine yönlendirilmelidir. Özellikle ağır travmalara maruz kalmış bireylerle çalışırken uygulanan terapi yönteminin bir bölümünde affetme kavramı ele alınmalıdır. Gerektiği takdirde affetme içerikli terapi programına dâhil edilmelidir.
- Din psikolojisi alanında çalışanların danışma ve müdahale programları eğitimlerine katılmaları önerilir. Aynı zamanda psikoloji alanında çalışan

uzmanlarında dini prensipleri danışma programlarına entegre etmeleri ve bu konuda gerekli eğitimlere katılmaları önerilir.

#### **4.3. Hazırlanan ve Etkililiği Sınanan Programın İçerik, Süreç ve Niteliksel Boyutu**

Etkili bir affetme grup sürecinin altı ila sekiz oturum arasında değiştiği bilgisinden hareketle (Baskin ve Enright, 2004), araştırmancının grup süreci stresle baş etmeyi de içerdiğinden on oturum olarak planlanmıştır. Araştırma sırasında örnek olay, hikâye, metaforlar, ayet ve hadisler kullanılarak grup üyelerinin affetme kavramının içselleştirmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Programın amacı, empatik beceriyi artırmak affetmeye yardım etmek ve umudu aşılacak aynı zamanda stresle baş etme tekniklerini kullanmalarını öğretmektir. Gerçeklik terapisi ile planlanan bir psiko-eğitim programının temel ihtiyaçlarının farkında olmasını, total davranışın bileşenleri olan düşünce, duygu, davranış ve fizyolojinin işleyiş sürecini, her davranışın iç kontrol dinamiği ile kendi seçimimiz olduğunu ve sonucundan da bizim sorumlu olduğumuz dolayısıyla sadece kendi davranışlarımızı değiştirebileceğimiz ilke ve basamaklarını içermesi gerekir. Gerçeklik terapisi yönelimli Affetme Esnekliği Kazandırma psiko-eğitim programı geliştirilirken bu aşamalar temel alınarak affetme modelleriyle desteklenmiştir. Gerçeklik terapisi bir iç kontrol ve sorumluluk eğitimidir. Bu nedenle bireyin yaşanan kırıcı durumlar karşısında kendi payına düşen sorumluluğu fark etmesi ve süreci doğru yönetebilme becerisi geliştirmesi sağlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma uygulaması sırasında öncelikle katılımcılara affetmenin literatürde yer aldığı şekliyle tanıtılması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, ilgili literatürle alandan olmayan bireylerin affetme tanımlarının birbirinden farklılaştığını ve daha çok suçluya yönelik olduğunu ortaya koymuştur (Kearns ve Fincham, 2004). Alandan olmayan bireylerin, affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda araştırmacılardan ayrıldığı görülmektedir. Alandan olmayan bireylere göre unutma (ya da unutmama), basit bir şekilde sanki olay olmamış gibi davranma, anlayış, rahatlama, sevgi davranışı, göz yumma, mazur görme, uzlaşma ve kırgınlığa neden olan kişinin yeniden hayata dâhil olması affetmenin özellikleri arasında görülmektedir (Kearns ve Fincham, 2004). Literatür tanımlamasıyla, insanların affetmeye ilişkin kendi yaptıkları tanımlamalar arasındaki farklılık terapötik bir araç olarak affetmenin kullanılmasının önündeki önemli bir sınırlılıktır (Kearns ve Fincham, 2004). Bu nedenle öncelikli olarak affetme

konusunda grup üyelerinin literatürle örtüşen ve farklılaşan affetme tanımları tespit edilmiş, yanlış bilinenler değiştirilmiş, doğru bilinenler pekiştirilmiştir.

Affetme esnekliği kazandırma amaçlı Gerçeklik terapisi yönelimli grupla psiko-eğitim programının başlangıcında, grup üyelerinden affetme kavramını tanımlamaları istenmiştir. Yapılan tanımlamalar arasında suçluyu rahatlatan ve aynı hatayı tekrarlamasına olanak sağlayan bir durum, alttan almak, göz yummak, bir şans daha vermek, küçük hataların üstünü örtmek, olayın geçiştirme gibi bir şey olması vb. şeklinde tanımlanmıştır. Üyelerin yapmış oldukları tanımların genel itibarıyla başka birinin kendilerine karşı suç işleyerek affedilmeye ihtiyaç duyduğu durumlara yönelik olduğu dikkat çekmiştir. Bu durum bireylerin affetme kavramını genel itibarıyla kendilerinin incindikleri durumlara ilişkin olarak düşündüklerini göstermektedir.

Grup sürecinin başlangıç aşamasında üyelerden S.G ve B.B hanımlar grup sürecine katılırken kendilerinin de affedilmesi gereken durumlar olabildiğini, özellikle bu durumlarda kendisini affetmesinin zor olduğunu ve grup sürecinin en önemli yanının kendisini affetmeye katkı sağlayacağını düşünmesi olduğunu dile getirmiştir. Kendini affetme kavramı, kişinin yaşanan suçla ilişkili uyarıcıdan daha az kaçındığı ve kendini cezalandırma, kendine zarar veren davranışlarda bulunma gibi kendinden öç almasının azaldığı ve kişinin kendine iyi davranmaya başladığı bir dizi güdüsel değişimdir (Hall ve Fincham, 2005). Psikolojik iyi oluş ile kendini affetme arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin kendini affetme düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinde de artış görülmektedir (Koç, Çolak, ve Düşünceli, 2013). Grup üyesinin bu düşüncesi suçlu kişiye karşı empati duygusunun ortaya çıkmasını destekleyen bir ifadedir. İnsanlar bilerek ya da bilmeyerek başka insanların incinmesine neden olabilmektedir. Kendi hatalı olduğu durumlarda affedilmeyi (kendi vicdanında ya da başkası tarafından) arama, kendine karşı işlenen suçlarda suçlunun davranışlarına anlam vermeyi kolaylaştıran bir unsurdur.

Affetme yeteneğinin temel parçası empati göstermede ve suçlu kişiye karşı alçak gönüllülük gösterebilmekte yatar (Toussaint ve Webb, 2005). Empati, affetme için kendini düşünmeden daha çok özgecil motivasyona dönüşmede önemli rol oynayabilir (Younger, ve diğ., 2004). Tüm grup kazanımları bir araya getirilerek grup üyelerinin yaptığı affetme esnekliği tanımı da bu kanıyı desteklemektedir. Affetme esnekliği

herhangi bir karşılık ya da çıkar beklemeden, dışarıdan bir unsur olmadan, sonuçlarını ve sorumluluğunu üstlenerek bizi inciten kişiyi affetmeye karar vermektir.

Onuncu oturumda grup üyelerinin affetme kavramına bakışları üzerinde görüşleri alınmıştır. Bu oturum sırasında üyeler, grup sürecinden önceki affetme kavramına yaklaşımlarının tamamen değiştiğini dile getirmiştir. Örneğin affetmenin bir süreç olduğu ve olanların unutulması değil de duyguların etkisini yitirmesi bunun yerine gerginliği azaltan ve huzur duygusu yaşatan bir tutum olduğunu belirtmişlerdir. Önceki süreçteki tutumunu kolayca kaçma, kendini kandırma, karşılık bekleme, sahte affetme olarak tanımlayan bireyler, süreçte gelinen noktada affetmeyi koşulsuz, şartsız gerçekleştiren, karşıdakini anlamayı içeren, zor olanın başarıldığı bir süreç olarak tanımlamıştır. Bir grup üyesi “tutumlarımızla affetmeyi istediğimiz şekilde başarabileceğimizi gördüm” cümlesini kurmuştur.

Yedinci oturumda bir grup üyesinin affetmenin zaman gerektiren, olayı tekrar değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkan ve olumsuz duyguların etkisini yitirmesini sağlayan bir süreç olarak değerlendirmesi süreçte gelinen noktanın göstergesi olarak değerlendirilebilir. Altıncı oturuma kadar ancak Allah’a havale etme noktasına gelen S.G Hanım affetme programı tamamlanıp boş sandalye çalışmasıyla öfkesini dile getirdikten sonra “*şimdi affetmenin rahatlatıcılığını anladım*” diyebilmiştir. R.K affetme sürecini uzun yaşayan ancak “engelimden kibir olduğunu fark ettim onlar normal davranıyormuş, şimdi affettim” diyerek geldiği noktayı belirtmiştir. Aynı zamanda süreç içerisinde en çok sorgulayan ve affetmenin olumsuz etkilerinin daha çok olduğunu düşünen 4 grup üyesindeki değişim, diğer Grup üyeleri tarafından da ifade edilmiştir. Bu grup üyeleri de diğer üyelerle aynı fikirde olduklarını belirtmiştir. Süreç sonunda bireylerin kendilerini tanımlarken neden sonuç ilişkisiyle kazanımlarını açıklayarak, kendi ve grup arkadaşlarının gelişimine ilişkin yorumlarda bulunmuşlardır. Böylece grup üyelerinin gelinen noktada farkındalıklarını ortaya koydukları söylenebilir.

Resûlullah’ın (sav): “Birbirinizle tokalaşınız aranızdaki kin gider. Birbirinizle hediyeleşin ki, birbirinize sevginiz artar ve aranızdaki düşmanlıklar gider” (Malik b. Enes Ö:795, Hüsn’ül huluk, 16).

“Merhamet ediniz ki merhamet olunasz. Affedip bağışlayınız ki siz de bağışlanasz”<sup>30</sup> hadisleri paylaşıldı. Bu hadisler temel ihtiyaçlarımızdan g ve sevgi ihtiyaçlarımızı karşılama ve ilişkilerimizin tamir edilmesinde en etkili yolun sevgiyi güçlendirecek merhamet hediyeleşme ve affetme olduğu açıklandı ve bu da onların srte ve affi devam ettirmelerinde etkili olduğu gözlendi.

---

<sup>30</sup> Buhari, Muhammed b. İsmail, *Edeb ’ul Müfred*, Kavlı’r Ricl, 371. Dr’l Beşâir’il İslamiyye, Beyrut, 1989.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness Depression: A Theory Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Acar, N. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri* (5. b.). Ankara: Nobel yayıncılık.
- Adler, A. (2004). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, VI(1), 44-61.
- Ağargün, M., Beşiroğlu, L., Özer, Ö., & Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Ağırman, C. (2006). İdeal Bir Davranış Biçimi Olarak Empati ve Hadislerde Empati Örnekleri. *C.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, X(2), 23-53.
- Ahmed b. Hanbel. (1999). *Müsned*. Müesseset'ür Risale.
- Akkoyun, F. (1982). Empatik anlayış üzerine. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(1), 63-69.
- Aldwin, C. M. (2007). *"Stress, Coping, and Development An Integrative Perspective"*. New York: The Guilford Press.
- Alferi, S., Culver, J., Carver, C., Arena, P., & Antoni, M. (1999). Religiosity, Religious Coping, and Distress: A Prospective Study of Catholic and Evangelical Hispanic Women in Treatment for Early-stage Breast Cancer. *J Health Psychol*, 4(3), 343-356.
- Ali, S., Liu, W., & Humedian, M. (2004). Islam 101: Understanding the Religion and Therapy Implications. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 635-642.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati Ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara.: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Altınay, D. (2003). *Psikodrama Gurup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altınbaş, K., Gülöksüz, S., Özçetinkaya, S., & Oral, E. (2010). Empatinin Biyolojik Yönleri. *Psikiyatrid Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 15-25.
- Altıntaş, R. (2013, Ocak). [http://dergi.altinoluk.com/index.php?sayfa=yazarlar&yazar\\_no=1199&AdBasHarf=R&limit=0-15](http://dergi.altinoluk.com/index.php?sayfa=yazarlar&yazar_no=1199&AdBasHarf=R&limit=0-15). 05 25, 2014 tarihinde www.altinoluk.com. adresinden alındı
- Altuntaş, H. (2013). Stres ve Önlenmesinde Dini Hayatın Etkisi. *Diyanet Aylık Dergisi*(267), Ankara.
- Amini, F., Doodman, P., & Edalati, A. (2013). A Study on the Relationship between Religiosity and Forgiveness among Students. *SWISS Journal of Applied Sciences*, 2(2), 46-52.
- Ano, G., & Vasconcelles, E. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Armaner, N. (1973). *Psikopatolojide Dini Belirtiler*. Ankara: Demirbaş Yayınları.
- Armaner, N. (1980). *Din Psikolojisine Giriş*. Ankara.
- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
- Atasalar, J. (1996). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Kendini Açma Davranışları (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, C., Hilgard, R., & Ernest, R. (1995). *Psikolojiye Giriş*. (M. A. Kemal Atakay, Çev.) İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Avşaroğlu, S., & Taşgın, Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Sitillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*(32), 225-248.

- Ayten, A. (2009a). *Prososyala davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2009b). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 111-128.
- Ayten, A. (2010). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A., Göçen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. (2012). Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyet İlişkisi:Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Azhar, M. Z., & Varma, S. (1995b). "Religious Psychotherapy in Depressive Patients",. *Psychotherapy and Psychosomatics.*, 63, 165-168.
- Balcı, A. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler* (6 b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (1998). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (3. b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82., 79-90.
- Basut, E. (2006). " Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik",. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-33.
- Baykul, Y., & Güzeller, C. (2013). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (1 b.). Ankara: Pegem Akademi.
- Bellici, N. (2012). *Gerçeklik Terapisiyle Yapılandırılmış Eğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin Okula Bağlanma, Okullarına Devamlarının Sağlanması, Sosyal Duygusal Öğrenme Beceri Düzeylerine Etkisi (Y.Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). "Forgiveness, Vengeful Rumination and Affective Traits". *Journal of Personality*, 73(1), 183-225.



- Bilecen, N. (2007). *Yakın İlişkilerde Stres Ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme (Y. Lisans Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bingöl, S. (2012). *Kur'an Kursu Öğreticilerinde Empati: Kastamonu örneği (Y.Lisans Tezi)*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Breen, W., Kashdan, T., & Monica, L. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and Divergence on Self-Report and Informant Ratings. *Personality and Individual Differences*, 49, 932-937.
- Brooks, C. (2008). *Forgiveness and Empathy in Victims of Sexual Agression on Their Relationship With Mental and Physical Health*. ProQuest.
- Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois., C., & Ross, S. (2005.). Forgiveness and Personality Traits. *Personality and Individual Differences*., 39.(1.), 35-46.
- Budak, A. (2012). "Fert ve Aile Huzurunda Dinin Rolü". "*First International Conference on Humanities*" "*The Spiritual Quest in Humanities*" (s. 72-104). Tiran: The Spiritual Quest in Humanities.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü "Stres"*. Ankara: Bilim Sanat Yay.
- Bugay, A. (2010). *Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?:Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Buhari, M. (1989b). *Edeb'ül Müfred*. Beyrut: Dâr'ül Beşâir'il İslamiyye.
- Buhari, M. b. (Ö:869. 2002a). *Cami-us Sahih ( I. bs b.)*. Mansura: Daru'l Ğad el-Cedid,.

- Büküm, S. (2013). *Din görevlileri ile Öğretmenlerin Empatik Eğilim ve Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması: Fethiye Örneği (Y.Lisans Tezi)*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Şekercioğlu, G. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik (2. b.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can , A. (2013). *SPSS İle Nicel Veri Analizi (1. b.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carol, M. D. (1990). What Is Empathy, and Can Empathy Be Taught? *Physical Therapy, 70(1)*, 707-711.
- Carpenter, T., Laney, T., & Mezulis, A. (2011). Religious Coping, Stress, and Depressive Symptoms Among Adolescents: A Prospective Study. *Psychology of Religion and Spirituality, 1-13*.
- Casstevens, W. (2010). Using Reality Therapy and Choice theory in Health and Wellness Program Development within Psychiatric Psychosocial Rehabilitation Agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 29*, 55-58.
- Cihangir-Cankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3)*, 691-711.
- Coleman, P. (1998). The Process of Forgiveness in Marriage and the Family. . J. N. R.D. Enright içinde, *Exploring Forgiveness*. (s. 75-94.). London.: The University of Wisconsin Press.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Çev: Tuncay Ergene*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Çan, B. (27, 11 2013). [http://www.zaman.com.tr/gundem\\_iste-turkiyenin-intihar-haritasi\\_2173406.html](http://www.zaman.com.tr/gundem_iste-turkiyenin-intihar-haritasi_2173406.html). 05 8, 2014 tarihinde <http://www.zaman.com.tr> adresinden alındı
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Eğilimini Arttırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke*

- Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Doktora Tezi)*. Sakarya: SAÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çarkoğlu, A., & Kalaycıoğlu, E. (2009). *Türkiye’de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma*. İstanbul: Sabancı Üniversitesi.
- Çetin, Ü. (2010). *Ortaöğretim Düzeyi Gençlerde Dindarlık-Empati İlişkisi (Isparta Örneği), Yüksek Lisans Tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiftçi, A. (2007). *“Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü, Kansere Örneği”*, *Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çimer, Ö. (1998). *Çeşitli Meslek Gruplarında Çalışan Kişilerin Empatik Eğilimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiştî, M. (2011). *Sûfi Tıbbı* (5. b.). (H. Tekümit, Çev.) İstanbul: İnsan Yayınları.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çolak, T. (2013). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Gurupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*. Sakarya: SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, C. (1990). What Is Empathy, and Can Empathy Be Taught? *Physical Therapy* 1990, 70(1), 707-711.
- Day, L., & Maltby, J. (2003). "Religious Orientation, Religious Coping and Appraisals of Stress: Assessing Primary Appraisal Factors in the Relationship Between Religiosity and Psychological Well-being". *Personality and Individual Differences*, 1209-1224.
- Demir, A., & Koydemir, S. (2013). *Grupla Psikolojik Danışma* (3. b.). Ankara: Pegem.
- Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma (Doktora tezi)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demirci , M. (2002). *Kur'an-ı Kerîm Işığında Sabır Kavramı*. Kayseri: Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi .
- DiBlasio, F. (1998.). The Use of a Decision-Based Forgiveness Intervention within Intergenerational Family Therapy. *Journal of Family Therapy.*, 20., 77-94.
- DiBlasio, F. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy*, 37(2), 149-158.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati Kurma Becerisi ile Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1-2), 83-207.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*(21), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2001). *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Durmuşoğlu, Z. (2002). *Başaçıkma Davranışları Üzerinde Kişiler Arası Stres ve Empatik Eğilim Düzeyi Etkisinin İncelenmesi (Y.Lisans Tezi)*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 11(1).
- Ebu Davud, Ö. S.-E.-S. (tarih yok). *Sünenü Ebî Davud* (Cilt 1). Beyrut: Dâr'ul Kitâb'ul Arabî.
- Ekşi, H. (2001). *Baş Çıkma, Dini Baş Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- El Münâvî, M. A. (2001). *Feyzu'l – Kadîr, Şerhu Camiu's Sağîr* (Cilt III). Beyrut: Daru'ul-Kütübü el İlmiyye.
- El-İsbehânî, E.-H. (1986). *El-Müfredât fî Garîb'il Kur'an, Gayz mad*. İstanbul: Kahraman Yayınları.

- Enright, R., & Coyle, C. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. E. W. (Ed.) içinde, *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139-161). Pennsylvania: Templeton.
- Enright, R., & Group, T. H. (1996). Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R., & Kittle, B. (1999.). Forgiveness in Psychology and Law: The Meeting of Moral Development and Restorative Justice. *Fordham Urban Law Journal*., 27.(5.), 1620-1631.
- Enright, R., Gassin, E., & Wu, C. (1992.). Forgiveness: A Developmental Review. *Journal of Moral Education*., 21(2), 99-114.
- Enright, R., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989.). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*., 12.(1.), 95-110.
- Erkan, S., & Kaya, A. (2009). *Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları-II*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Y.Lisans Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma (Doktora Tezi)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eşici, H. (2007). *İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Temel İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi İle Zorbacı Davranışları arasındaki İlişki (Y.Lisans Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Even, G., & Murphy, J. G. (2003). *Forgiveness and Its Limits*. New York: OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Feyizli, H. T. (2006). *Feyzü'l Furkan Kur'an-ı Kerim Meali*. İstanbul: Server İletişim.
- Fincham, F. F., Hall, J., & Beach, S. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations DOI: 10.1111/j.1741-*, 55, 415-427.

- Fitzgibbons, R. (1986). The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy*, 23.(4.), 629-633.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the Healing Power of Forgiveness: A Psychiatrist's View. J. N. R.D. Enright içinde, *Exploring Forgiveness*. (s. 63-74.). Madison.: University of Wisconsin Press.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. (2004). Learning to Forgive. *American School Board Journal*., 24-26.
- Flanagan, J., & Flanagan, R. (2012). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley.
- Fraizer, P. (1998). The Use of Religious Coping During Stressful Life Events: Main Effects, Moderation, and Mediation,. *J Consult Clinic Psychology*, 66(2), 411-412.
- Freedman, J., & Fraser, S. (1966). Compliance without pressure: The FITD technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 195-202.
- Gazali. (1974). *İhyau Ulumiddin* (Cilt 1-4). İstanbul: Bedir Yayınları.
- Gençtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*.Ankara: Maya yayınları. Ankara: Maya Yayınları.
- Genia, V., & Çev: Üzeyir Ok. (1999). Seküler Psikoterapistler ve Dindar Danışanlar: Mesleki Mülahazalar ve Öneriler. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 12(1), 78-83.
- Glasser, W. (1985). *Control Theory. A New Explanation of How We Control Our Lives*. Canada: Harper&Row.
- Glasser, W. (1997). Choice Theory' and Student Success. *Education Digest*, 63(3), 16-22.
- Glasser, W. (2002). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*,Çev: Müge İzmirli. İstanbul: Hayat.
- Gordon, K. C., Frousakis, N. N., Dixon, L., Willett, J. M., Christman, J. A., Furr, R. E., et al. (2008). Intrinsic/Extrinsic Religious Orientation, Forgiveness, and the Role of Social Pressure. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(4), 311-319.

- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.
- Green, M., Emery, C., Kozora, E., Diaz, P., & Make, B. (2011). Religious and Spiritual Coping and Quality of Life Among Patients With Emphysema in the National Emphysema Treatment Trial. *RESPIRATORY CARE*, 56(10), 1514-1521.
- Güler, Ö. (2010). Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4 (8), 95-105.
- Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.
- Gümüş, B. (2014, 04 04). <http://www.aa.com.tr/tr/yasam/309686--bosanma-orani-son-10-yilda-artti>. 05 17, 2014 tarihinde <http://www.aa.com.tr> adresinden alındı
- Gümüştanevi Ö:1893, A. (1982). *Ramûz El- Ehâdis* (Cilt I-II). (A. Bekkine, Çev.) İstanbul: Veb Ofset.
- Gün, E. (2012). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme (Y.Lisans Tezi)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüzalp, İ. (2014, 01 15). <http://pdrgunlugu.net/sabir-ve-ozguven/>. 09 16, 2014 tarihinde <http://pdrgunlugu.net> adresinden alındı
- Gürses, İ., & Kılavuz, M. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20, 153-166.
- Hafnidar. (2013). The Relationship Among Five Factor Model of Personality, Sipirotuality anda Forgiveness. *International Journal of Social Science and Humanity.*, 3(2), 166-170.
- Hall, J., & Fincham, F. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hallahmi, B., & Argyle, M. (2000). "Dindarlığın Etkileri" çev: Adem Şahin. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 180.

- Hantman, S., & Cohen, O. (2010.). Forgiveness in Late Life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53.(7.), 613-630. DOI: 10.1080/01634372.2010.509751.
- Hardiman, M. (2001). *Hayat Sizi Üzmesin*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Harris, A., Thoresen, C., & Kopez, S. (2007). Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How. *Journal of Counseling & Development*, 85, 3-13.
- Harvey, S., & Retter, R. (2002). Variations by Gender Between Children and Adolescents on TheFour Basic Psychological Needs. *International Journal of RealityTherapy*, 21(2), 33-36.
- Hasankahyaoğlu, H. (2008). *Dindarlık Empati İlişkisi (Y.Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hathout, H. (1997). Forgiveness: An İslamic Obligation. *the Minaret*, 27-29.
- Hong, Y., & Jacinto, G. (2012). Six Step Therapeutic Process to Facilitate Forgiveness. *Clin Soc Work J*, 40, 366-375.
- Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği (Çev: Başak Kıcıır)*. ((. S. Budak)., Çev.) Ankara: Öteki Psikoloji.
- Hökelekli, H. (2005). *Din Psikolojisi*. Ankara: TDV.
- Jack, W. B., Worthington, J. E., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226 DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x.
- Jones, L. G. (1997). *Embodying Forgiveness: a Theological Analysis. by Mc Kaveny-Theology Today*. Pennsylvania: Sience Pres.
- Jones, R. N. (2005). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Ç. F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kağnıcı, Y. (2012). Gerçeklik Terapisi. A. Demir, & S. Koydemir içinde, *Grupla Psikolojik Danışma (2.bs)* (s. 301-303). Ankara: Pegem Akademi.
- Kağnıcı, Y. (2013). Grubun Planlanması Oluşturulması. A. Demir, & S. Koydemir içinde, *Grupla Psikolojik Danışma (3. b., s. 91-106)*. Ankara: Pegem Akademi.



- Kahraman, H., & Akgün, S. (2008). Empati Becerileri Eğitiminin Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Empati Becerilerine ve Sorun Davranışlarına Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 15-23.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(2), 569-585.
- Karaca, A., Açıkgöz, F., & Akkuş, D. (2013). Eğitim ile Empatik Beceri ve Empatik Eğilim Geliştirilebilir mi?: Bir Sağlık Yüksekokulu Örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 118-122.
- Karahan , F., & Sardoğan, E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İtobiad*, 135-157.
- Kasapoğlu, A. (2006). Empati ve Sempati Olgusuna Vurgu Yapan Bazı Ayetler. *Bilimname*, 10(1), 33-61.
- Kavas, E. (2013). Dini Tutum - Stresle Başa Çıkma İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(37), 143-167.
- Kearns, J., & Fincham, F. (2004). A prototype Analysis of Forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855.
- Khan, Z., & Watson, P. J. (2006). Construction of the Pakistani Religious Coping Practices Scale: Correlations With Religious Coping, Religious Orientation, and Reactions to Stress Among Muslim University Students. *The International Journal for The Psychology of Religion*, 16(2), 101–112.
- Khan, Z., Watson, P., Chen, Z., Iftikhar, A., & Jabeen, R. (2012). Pakistani Religious Coping and The Experience and Behaviour of Ramadan. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(4), 435–446.
- Koç, M. (2004). Uludağ Üniversitesi'nde Din psikolojisi ile ilgili yapılan tezler (1980-2002) Üzerine Bir Araştırma. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9 , 43-66.

- Koç, M., Çolak, T., & Düşünceli, B. ( (27-28 Mayıs 2013)). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Kendini Başkayı ve Durumu Affetmenin İncelenmesi. *International Conference Psychology Education, Guidance&Counselling (ICPEG)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Kotku, M. (1992). *Nefsin Terbiyesi* (8. b.). İstanbul: Seha.
- Krohne, H. W. (2002.). *Stress and Coping Theories*. Mayıs 27/05/2014, 2014 tarihinde <http://userpage.fu-berlin.de:> [http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne\\_Stress.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/schuez/folien/Krohne_Stress.pdf) adresinden alındı
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1*, 234-255.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve DiniBaşa Çıkma*. İstanbul: DEM.
- Kurtubi. (1993). *El-Câmi'ul Ahkâm'il Kur'an* (Cilt 1-16). Beyrut: Dâr'ul Kütüb'ül İlmiyye.
- Küçükkaragöz, H., Akay, Y., & Canbulat, T. (2011). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Empatik Beceri Düzeyleri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2)*, 89-101.
- Lazarus, R., & Susan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lewis, C., Lanigan, C., Joseph, S., & Fockert, J. (1997). Religiosity and happiness: no evidence for an association among undergraduates. *Person. individ. Diff.*, 119-121.
- Lewis, C., Maltby, J., & Day, L. (2005). Religious Orientation, Religious Coping and Happiness Among UK Adults. *Personality and Individual Differences(38)*, 1193–1202.
- Lin W, E. R. (2004). Effect of Forgiveness Therapy on Anger, Mood and Vulnerability to Substance Use Among İnpatient Substance-Dependent Clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.*, 72, 1114-1121.
- Macaskill, A. (2005). The Treatment of Forgiveness in Counselling and Therapy. *Counselling Psychology Review, 20(1)*, 26-33.

- Malik b. Enes Ö:795. (2005). *El Muvatta*. (T. M. Abdülbaki, Dü.) Kahire: Darul-Hadis.
- Maltby, J., & Day, L. (2003). Religious Orientation, Religious Coping and Appraisals of Stress: Assessing Primary Appraisal Factors in The Relationship Between Religiosity and Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences*(34), 1209-1224.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship between Forgiveness, Personality, Social Desirability and General Health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Marinier, P. (1990). *Dua Üzerine Düşünceler*. İzmir: Nil Yayıncılık.
- McCullough, M. (1999). Research on Religion-Accommodative Counseling Review and Meta-Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1), 92-98.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 1141-1164.
- McCullough, M., & Witvliet, C. (2005). "The Psychology of Forgiveness", *Handbook of Positive Psychology*. London: (ed. C.R Snyder).
- McCullough, M., Root, L., Tabak, B., & Witvliet, C. (2009). Forgiveness. S. (. Lopez içinde, *Handbook of Positive Psychology (2nd ed)*. (s. 427-435). New York.: Oxford.
- Musekura, C. (2010.). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*. New York.: Peter Lang Publishing.
- Muz, S. (2009). *Bilişsel Terapi ve Dini Başaçıkma (Yüksek Lisans Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müslim, E. H. (Tarihsiz). *El-Camiu's Sahih, Bâbu't Tahrîmi'z Zulmi*. (Cilt IV). Beyrut: Dâr'ul Fikr.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*., 43.(8.), 2313-2323.
- Neukrug, E. (2011). *Counseling Theory and Practice*. Belmont: Cengage Learning.

- North, J. (1998.). *The "Ideal" of Forgiveness. In R.D. Enright, J. North (Eds). Exploring Forgiveness. Madison.: University of Wisconsin Press.*
- Orcutt, H., Pickett, S., & Pope, B. (2005). Experiential Avoidance and Forgiveness as Mediators in the Relation between Traumatic Interpersonal Events and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology., 24(7), 1003-1029.*
- Öner, N. (1994). *Stres ve Dini İnanç.* Ankara: TDV.
- Öz, F. (1998). Son Sınıf Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri Empatik Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(2), 32-38.*
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1-3 Eylül 1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.* Ankara: AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Özbek, M. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi(1), 1-16.*
- Özcan, Z. (2007). *Empati Ve Dini İnanç Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi.* Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgün, S. (2010). *Evlilik Dışı İlişkinin Aldatılan Eş Üstündeki Travmatik Etkilerinin Belirleyicileri: Baş Etme Stratejileri, Kaynaklar ve Affetme.* Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkan, A. N. (2008). *"Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi".* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına Ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi).* Ankara .
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(1), 39-56.*

- Özmen, M., & Önen, B. (Aralık 2005). Stresle Başa Çıkma Yolları,. *Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri, Sempozyum Dizisi No: 47* (s. 171-180). İstanbul: İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Pa, F. (1998). "The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation",. *J Consult Clinic Psychology*, 411-412.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama Ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi (Doktora Tezi)*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Paleari, F., Regalia., C., & Fincham, F. (2011). Inequity in Forgiveness: Implications for Personal and Relational Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology.*, 30(3), 297-324.
- Pargament, K. (1997). *Religious Methods of Coping: Resources for the Conservation and Transformation of Significans: İn (ed). Shafranske, Edward P., Religionand the ClinicalPractice of Psychology*. Washington: APA.
- Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York,: The Guilford Press,.
- Pargament, K. (2003.). "Tanrım Bana Yardım Et Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru" (çev.), Ahmet Albayrak. *Tabula Rasa*, 180-184.
- Pargament, K. I. (2001). "The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice.". New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı Dindarlığın ve Bedelleri Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(1), 279-306.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping:Development and Initial Validation of the RCOPE. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, 4(56), 519–543.

- Pargament, K., & Park, C. (1997). In Times Of Stress: "The Religion-Coping Connection" . B. Spilka, & D. McIntosh içinde, *The Psychology of Religion Theoretical Approaches* (s. 44). Denver: University of Denver Westview Press.
- Peck, M. (1992). *Az Seçilen Yol, Sevginin, Geleneksel Değerlerin ve Ruhsal Tekamülün Psikolojisine Yeni Bir Bakış*. (R. Özer, Çev.) İstanbul: Akaş.
- Robey, P., Wubbolding, R., & Carlson, J. (2012). *Contemporary Issues In Couples Counseling*. New York: Taylor&Francis Group.
- Rogers, C. (1975). Empatik Olmak Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir. (Çev.: F. Akkoyun). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 102-124.
- Ross, S., Kendall, A., Matters, K., & Rye, M. (2004). A Personological Examination of Self- and Other-Forgiveness in the Five Factor Model. . *Journal of Personality Assessment*, 82.(2.), 207-214. <http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa>.
- Roy, J. (2013, Mayıs 30). <http://thebetterplan.org/tag/total-behavior/>. 2 18, 2014 tarihinde <http://thebetterplan>. adresinden alındı
- Rye, M. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(3), 205–215.
- Sağlam, Z. (2005). *Acil Servis Hemşirelerinin Stres Kaynaklarının ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi (Y. Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sarı, M. (1980). *El- Maverdi, Arapça-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Bahar yayınları.
- Schoo, A., Habel, S., & Bell, M. (2009). Choice Theory and Choosing Presence:A Reflection on Needs and the Filters of the Perceptual System. *International Journal at Reality Therapy*, XXIX(1), 24-25.
- Shea, E., & Dossick, J. (1988). *Creative Therapy. 52 Exercises for Groups*. Sarasota, Filorida: Proffessional Resource Exchange.
- Smedes, L. (1998). "Stations on the Journey from Forgiveness to Hope" ,*Dimension of Forgiveness:Psychological Research Theological Perspectives*, (ed. Worthington),. London: Templeton Foundation Press.

- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2012). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey.
- Szablowinski, Z. (2010). Between Forgiveness and Unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51, 471-482.
- Şahin, A. (2008). Ergenlerde Dindarlık ve Empati. *Marife Dergisi*, 8(1), 149-166.
- Şahin, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma Yolları* (3 b.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şeref, G. (2001). “Eşduyum (Empati): Tanımı ve Kullanımı Üzerine Bir Gözden Geçirme”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 133-145, s.134.
- Tanrıkulu, T. (2011b). Türk Atasözlerinde Gerçeklik Terapisi. *Milli Folklor*, 12(90), 86-92.
- Tanrıkulu, T. (2013a). *Siber Zorbalıkla İlgili Değişkenlerin İncelenmesi Ve Gerçeklik Terapisi Yönelimli Bir Müdahale Programının Siber Zorbaca Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Sakarya: SAÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tanrıoğan, A. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Tarhan, N. (2006). *Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek* (10. b.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Doktora Tezi*. Ankara.: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekin, F. (2005). *Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekinalp, B., & Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.

- Temel, E. (2013). *Evli Kadın ve Erkeklerde Aldatmanın Tipi-Affetme, Pozitif Duygu-Affetme ve Baş Etme-Affetme İlişkilerinde Evlilik Doyumunun Aracı Rolü*. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü .
- Tibbits, D. (2007). *Affetmenin İyileştirici Gücü*. (H. Canlı, Çev.) İstanbul: Kalemus Yayınları.
- Topcu, Ç., Baker, Ö. E., & Çapa-Aydın, Y. (2010). Temel Empati Ölçeği. Temel Empati Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 174-182.
- Toussaint, L., & Webb, J. (2005.). Gender Differences in the Relationship between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145.(6.), 673-685.
- Tümkiye, S. (1996). *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği' nin (ÜÖTİÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 81-91.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005.). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training.*, 42, 160-177.
- Wade, N., & Worthington, E. (2003.). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to deal with Unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.
- Wade, N., Bailey, D., & Shaffer, P. (2005). Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference? . *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. DOI: 10.1037/0735-7028.36.6.634.
- Wade, N., Johnson, C., & Meyer, J. E. (2008). Understanding Concerns about Interventions to Promote Forgiveness: A Review of the Literature. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(1), 88-102.



- Wade, S. H. (1989). *The Development of a Scale to Measure Forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation. Pasadena: CA.: Fuller Graduate School of Psychology.
- Watts, P. (1998). Therapeutic Use of Forgiveness in Trauma Resolution. *AMCAP Journal*, 23(1), 57-70.
- Webb JR, R. E. (2006). Forgiveness and Alcohol Problems Among People Entering Substance Abuse Treatment. *Journal of Addictive Diseases*, 25, 55-67.
- Witvliet, C. (2001). Forgiveness and health: Review and Reflections on a Matter of Faith, Feelings, and Physiology. *Journal of Psychology and Theology*., 29.(3.), 212-224.
- Worthington, E. (1998). Dimension Of Forgiveness, Laws Of Life Symposia Series. E. Worthington içinde, *Dimension of Forgiveness* (s. 120-135). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. (1998b.). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations About Unforgiveness And The Promotion Of Forgiveness. E. W. (Ed.) içinde, *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137.). Philadelphia.: The Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (1998a.). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*., 20, 59-76.
- Worthington, E., & Scherer, M. (2004.). Forgiveness is an Emotion Focused Coping Strategy that can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology & Health*., 19.(3.), 385-405.
- Worthington, E., Kurusu, T., Berry, J., Collins, W., Ripley, J., & Baier, S. (2000). Forgiving Usually Takes Time:A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Yandell, K. (1998). The Metaphysics and Morality of Forgiveness. E. J. R.D. içinde, *Exploring Forgiveness* (s. 35-46). Madison: University of Wisconsin Press.
- Yazır, H. E. (1992). *Hak Dini Kur'an Dili* (Cilt II). İstanbul: Azim Dağıtım.

- Yeğın, H. (2010). Öfke duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları. *Dinbilimleri Akademik Aştırma Dergisi*, 10(2), 235-258.
- Younger, J., Piferi, R., Jobe, R., & Lawler, K. (2004). Dimensions of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 837-855. DOI: 10.1177/0265407504047843.
- Yöndem, Z. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Zwingmann, C., Müller, C., Körber, J., & Murken, S. (2008). Religious Commitment, Religious Coping and Anxiety: a study in German Patients with Breast Cancer. *European Journal of Cancer Care* 17,, 361-370.
- <http://www.e-psikiyatri.com/ofke-kontrolu-kazanilabilir-mi-27024>. (2011, Kasım 04). Haziran 30, 2014 tarihinde <http://www.e-psikiyatri.com/>. adresinden alındı
- <http://sgk.org/affetmenin-psikolojimize-faydasi-var-mi.html>. (2012, 12 04). 03 21, 2013 tarihinde <http://sgk.org>. adresinden alındı
- <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15853>. (2013, 06 20). 03 24, 2014 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr>. adresinden alındı
- <https://isradogan.wordpress.com/tag/tasavvuf-ve-empati>. (2013, 03 16). 01 05, 2014 tarihinde <https://isradogan.wordpress.com>. adresinden alındı

## EKLER

### Ek 1 Grup Kuralları

#### Grubumuzun Kuralları

Bizim burada yaptığımız her şey özeldir ve grup içinde kalır.

Herkesin konuşma zamanı ve fikrini söyleme Özgürlüğü vardır.

Herkesin pas seçme hakkı yani bir aktiviteye kısmen ya da tamamen katılmama hakkı vardır.

Biri konuştuğunda herkes onu dinlemelidir.

Grupta kavga ve tartışma olmaz.

İmzalar

## Ek 2 Bireysel Amaç Belirleme Formu

### Açıklama

Bu form seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı dini başa çıkma temelli affetme esnekliği kazanma empatik beceri geliştirme ve stresle başa çıkma psiko-eğitim programının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlarınızı belirlemeniz ve kaydetmeniz için hazırlanmıştır. Bu forma program süresince neleri kazanmak, hangi davranışları edinmek istediğinizi yazmanız yeterlidir. Kendinize birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı belirlerken bunları olumlu cümleler şeklinde yazmanız, amaçlarınızın açık ve anlaşılır olması önemlidir.

### Amaçlarım

.....

.....

.....

.....

.....

### Ek 3 Kontrol Etkinliği Listesi

Kontrol Etkinliği Listesi		
	Başarabilirim	Başaramam
Denizi düşünün	( )	( )
Seyahat ettiğinizi düşünün	( )	( )
Eski bir arkadaşla karşılaştığınızı düşünün	( )	( )
Sizi sevindirecek bir şey düşünün	( )	( )
Sevmediğiniz bir şeyi yediğinizi düşünün	( )	( )
Hayallerinizi değiştirin	( )	( )
Üşüdüğünüzü düşünün	( )	( )
Yürümek istediğinizi düşünün	( )	( )
Hava sıcaklığını değiştirin	( )	( )
Dişinizin ağrıdığını düşünün	( )	( )
Birisinin düşüncelerini değiştirin	( )	( )
Birisinin alışkanlığını değiştirin	( )	( )
Kilonuzu değiştirin	( )	( )
Birisinin duygularını değiştirin	( )	( )

#### Ek 4 İçsel Resim Belirleme Formu

Affetme /Stres Yaşantısına Ait İçsel Resmi

Fark Etme

I. Kızgın olduğumda ve intikam almak istediğimde;

Ne istiyorum? Yapmak istediğim şey ne? Olmasını istediğim şey ne?(içsel resim)

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

IV. Sonuç; Sonuçta ne oldu? Hangi gereksiniminin karşılanması engellendi?

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

#### EK 5 Affedememe ve Stresin Temel İhtiyaçlarla İlişkilendirme Formu

**Ait Olma gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Affedememe/Stres).....  
.....  
.....  
.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Güç elde etme gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin; (Affedememe/Stres)

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Eğlence gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin; (Affedememe/Stres).....

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Özgürlük gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin; (Affedememe/Stres).....

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Affedememe/stresli anınızı hatırlayınız**, bu yaşantınıza ait toplam davranışın bileşenlerini bularak aşağıda yer alan boşluklara kaydedin.

Davranış; .....

.....

Düşünce; .....

.....

Duygu; .....

.....

Fizyoloji; .....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi;

.....



## Ek 6 Davranış- Düşünce-Duygu İlişkisini Fark Etme Formu

Davranış- Düşünce-Duygu İlişkisi

**Olay/Durum:**

.....

**Bu olay karşısında ne yaptım?**

.....  
.....

**Bu olay sonrası ne düşündüm?**

.....  
.....

**Bu davranış ve düşünceler sonrasında ne hissettim?**

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

**Bu olay karşısında başka ne yapabilirdim?**

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

**Bu olay sonrası başka ne düşünebilirdim?**

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

**Bu farklı davranış ve düşünceler sonrasında ne hissedirdim?**

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

## Ek 7 Bireysel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışmanın amacı günlük yaşamda, mesleki yaşamda ve aile içerisinde yaşadığınız istenmeyen durumlara karşı nasıl başa çıktığınızı belirlemektir. Bu bağlamda oluşturulacak olan Psikoeğitim Programıyla gönüllü katılım esasına bağlı olarak katılmak isteyenlere yardım edilecektir. Sizden istenen ölçekleri olabildiğince kendinizi yansıtacak cevaplamamız ve yardım almaya gönüllü olmanız durumunda size ulaşmak amacıyla iletişim bilgilerinizi ilgili bölüme yazmanızdır. Sizi ilgilendiren bölümleri X ile işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz	Kadın: ( ) Erkek: ( ) Yaşınız ( )									
Eğitim Düzeyi:	Okur yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite: ( ) Yüksek Lisans ( )									
Algılanan Sosyoekonomik Düzey:	Düşük: ( ) Orta: ( ) Yüksek: ( )									
Medeni Durum	Evlî: ( ) Bekâr: ( ) Diğer: ( )									
Dünyaya geliş sırası:	Tek Çocuk: ( ) İlk Çocuk: ( ) Ortanca: ( ) Son Çocuk ( )									
Aile İçi Sorunlar Yaşıyor musunuz?	Hiçbir zaman: ( ) Bazen: ( ) Ara sıra: ( ) Sık sık: ( ) Her zaman ( )									

## Ek 8 Dini Başa Çıkma Ölçeği

"0 Hayır "1" Kararsızım "2" Evet Olarak değerlendiriniz.	0	1	2
Sorunlarımı aşmada dindar insanların büyük desteği oldu.			
Yaşadığım sorunları mutluluğa dönüştürecek mucize gibi bir olay yaşamak isterdim.			
Etrafımda yardım edilmesi gereken kişilere elimden geldiğince yardım ediyorum.			
Kur'an okuyarak/dinleyerek sıkıntılı anlarımda rahatlarım.			
Allah'tan hayatımda beni daha iyi durumlarla karşılaştırmasını isterdim.			
Zihnimi sorunlarımdan uzak tutmak için Kuran'ı veya dini kitapları okumaya yöneldim.			
Sıkıntılarımın etkisinden kurtulmaya çalışarak Allah'a isyan etmemeye gayret ediyorum.			
Yaşadığım sorunların Allah'ın bana bir imtihanı olduğunu düşünüyorum.			
Peygamberimizin hayatını okudukça/dinledikçe karşılaştığı sıkıntılar, kendi sıkıntılarımın büyüyecek kadar olmadığını anlamam yardımcı oldu.			
Sorunlarımı kolaylıkla aşabilecek bir gücü Allah'ın bana vermesini istedim.			
Eskisine kıyasla olumsuz durumlarla daha rahat baş edebiliyorum ve kendimi suçlu hissetmiyorum.			
Sıkıntılı durumlarda Allah'a dua ederek rahatlarım.			
Allah'ın bana daha mutlu/huzurlu bir hayat vermesini isterdim.			
Sorunlarım ve sıkıntılarımdan çok ahiret konularıyla ilgilendim.			
Karşılaştığım sorunların neden böyle olduğunu içimden Allah'a sormak geliyor.			
Allah'ın çoğu kez insanları cezalandırdığına inanıyorum.			
Dini faaliyetlere katılarak sorunlarımın baskısından kurtulmaya çalışıyorum.			
Allah'ın beni cezalandırdığını düşündüğümden O'na kızıyorum.			
Allah'ın beni sevmediğine ve cezalandırdığına inanıyorum.			
Dini faaliyetler ve dini konularla ilgilenmek zayıf ve güçsüz insanların yaptıkları davranışlardır.			

## Ek 9 Affetme Esnekliği Ölçeği

Yaşamımız boyunca kırıcı birçok olayla karşı karşıya gelebiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi, anı ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz olabilir. İncitici yaşantıları affetme sürecine yönelik neler düşündüğümüzü, neler hissettiğimizi ve nasıl tepki verdiğimizizi ifade eden maddeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen cevaplarınızı olabildiğince sizi en iyi ifade edecek şekilde veriniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Affetmek kendini kandırmaktır.	1	2	3	4	5
2	Beni kıran bir duruma gösterdiğim anlayıştan sonra hissettiğim duygu pişmanlıktır.	1	2	3	4	5
3	Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.	1	2	3	4	5
4	Hata karşısında sabırlı davranarak ondan ders çıkarırım.	1	2	3	4	5
5	Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.	1	2	3	4	5
6	Affedebildiğim durumlar üzerine düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.	1	2	3	4	5
7	Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır.	1	2	3	4	5
8	Bir davranışı değerlendirirken hangi şartlarda yapıldığına dikkat ederim.	1	2	3	4	5
9	Affetmek benim için zayıflıktır.	1	2	3	4	5
1	Kendime ve başkalarına zarar vermeden duygularımı ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
1	Kendimi suçlunun yerine koyarak öfkemi kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
1	Yapılan hatanın telafi edilmesine izin veririm.	1	2	3	4	5
1	Affetmek boyun eğmektir.	1	2	3	4	5
1	Beni inciten durumun gelecekteki ilişkilerimi olumsuz etkilemesine izin vermem.	1	2	3	4	5
1	Affedebilmeyi başaran insanlar, hayatlarını daha iyi kontrol edebilirler.	1	2	3	4	5
1	Hatalı davranışı gündeme getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5

## Ek 10 Temel Empati Eğilim Ölçeği

Aşağıda size uyan ve uymayan özellikler sıralanmıştır. Lütfen her maddeye NE ÖLÇÜDE KATILIP KATILMADIĞINIZI uygun kutuyu X ile işaretleyerek belirtiniz. Lütfen cevap verirken olabildiğince dürüst olunuz.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5
1) Arkadaşımın duyguları beni pek etkilemez.					
2) Üzgün olan bir arkadaşımın vakit geçirdikten sonra genellikle üzgün hissederim					
3) Arkadaşım başarılı olduğunda onun ne kadar mutlu olduğunu anlayabilirim.					
4) İyi bir korku filmindeki karakterleri izleyince korkarım					
5) Başkalarının duygularından hemen etkilenirim.					
6) Arkadaşlarımın korktuğunu anlamakta güçlük çekerim.					
7) Başka insanları ağlarken gördüğümde üzülmem.					
8) Başka insanların ne hissettikleri beni çok fazla ilgilendirmez.					
9) Birisi kendini kötü hissettiğinde onun neler hissettiğini genellikle anlayabilirim.					
10) Arkadaşlarımın korktuğunu genellikle anlarım.					
11) Televizyonda ya da filmlerde üzüntülü bir şeyler izlerken çoğunlukla ben de üzülürüm.					
12) İnsanların ne hissettiğini çoğunlukla onlar bana söylemeden anlayabilirim.					
13) Kızgın birini görmek hislerimi etkilemez					
14) İnsanların neşeli olduğunu genellikle anlarım					
15) Bir şeylerden korkmuş arkadaşlarımla birlikteyken ben de korkarım.					
16) Arkadaşımın kızgın olduğunu genellikle hemen fark ederim.					
17) Arkadaşlarımın hissettiklerine çoğunlukla kendimi kaptırırım					
18) Arkadaşımın mutsuzluğu bana hiçbir şey hissettirmez.					
19) Arkadaşımın hissettiklerinin genellikle farkında değilimdir.					
20) Arkadaşlarımın mutlu oldukları anları anlamakta zorlanırım.					

## Ek 11 Stresle Başa Çıkma Tutum Envanteri

**Talimat:** Aşağıda sosyal yaşantınızda ve mesleki yaşantınızda sırasında ve normal yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulacaksınız. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içerisinde alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

		0	(%0)	Sık sık	3	(%50-75)
		1	(%1-25)	Genellikle/Her zaman	4	(%75-100)
1.	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çal ışıırım .....	0	1	2	3	4
2.	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım	0	1	2	3	4
3.	Problemimle yaşamayı öğrenirim.....	0	1	2	3	4
4.	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım .....	0	1	2	3	4
5.	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
6.	Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
7.	Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde yoğunlaş	0	1	2	3	4
8.	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.....	0	1	2	3	4
9.	Huzuru dinimde bulmayı denerim.....	0	1	2	3	4
10.	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
11.	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim .....	0	1	2	3	4
12.	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum .....	0	1	2	3	4
13.	Başkalarından ne Yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
14.	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim.....	0	1	2	3	4
15.	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
16.	Başta gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4

17.	Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim .....	0	1	2	3	4
18.	Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
19.	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	0	1	2	3	4
20.	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım ...	0	1	2	3	4
21	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim .....	0	1	2	3	4
22.	Her şevimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
23.	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
24.	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım .....	0	1	2	3	4
25.	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım .....	0	1	2	3	4
26.	Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim	0	1	2	3	4
27.1	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
2K.	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4
29.	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm .....	0	1	2	3	4
30.	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.....	0	1	2	3	4
31.	ilahi bir güçten yardım dilerim	0	1	2	3	4
32.	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim .....	0	1	2	3	4
33.	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım .....	0	1	2	3	4
34.	Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim .....	0	1	2	3	4
35.	Benden yaşlı birine danışırım.....	0	1	2	3	4
36.	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	.3	4

37.	Dini aktivitelere katılırim	0	1	2	3	4
38.	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
39.	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
40.	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum .....	0	1	2	3	4
41.	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım .....	0	1	2	3	4
42.	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim .....	0	1	2	3	4
43	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4



## Ek 12 Oturum Değerlendirme Formu

Oturum Değerlendirme Formu

Bu formu, içten ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Kaydedeceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır.

**Adı Soyadı:**.....

1. Bu oturumda beni en çok **etkileyen** Şey/Şeyler

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

2. Bu oturumda **davranıŐlarım**a ilişkin fark ettiğim yeni Şeyler

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

3. Bu oturumda **düŐüncelerime** ilişkin fark ettiğim yeni Şeyler

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

4. Bu oturumda **duygularım**a ilişkin fark ettiğim yeni Şeyler

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

5. Bu oturumda **fizyolojik durumuma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler

.....

.....

.....

.....

6. Bu oturumda en çok **hoşuma giden** şey/şeyler

.....

.....

.....

.....

7. Bu oturumda **en çok faydalandığım** şey/şeyler

.....

.....

.....

.....

8. Bu oturumda **hoşlanmadığım** şey/şeyler

.....

.....

.....

9. Bu oturumdan yeterince faydalandığınızı inanıyor musunuz? Evet( ) Hayır( )

## **Ek 13 Psiko-Eğitim Programı**

### **I.OTURUM**

#### **Başlangıç ve Paylaşım**

##### **Oturum Amaçları:**

Grup üyeleri ve Grup liderinin birbiriyle tanışması

Bireylerin Grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilenmeleri

Gurubun kurallarının belirlenmesi

Bireylerin Grup liderine ve Gruptaki diğer bireylere uyum ve katılımının sağlanması

##### **Uygulama Süreci:**

Grup üyeleri ve Grup liderinin birbiriyle tanışması

Grup lideri kendisini guruba tanıtır. Gurubun amacı, süresi hakkında kısa bir bilgi verilir. Sonra daha ayrıntılı bilgi vereceğini ama önce birbirlerini tanımaları için tanışmak istediğini belirterek tanışma etkinliğini uygular.

##### **Etkinlik: Tanışma**

**Amaç:** Isınma ve gurubun birbirini tanınması

**Materyal:** Yazı tahtası ve kalem

Süreç: Grup lideri guruba şu açıklamayı yapar: “Her insan bir tanışma sırasında isim, yaş, memleket gibi şenel bilgilerin dışında karşısındaki kişiyle ilgili hobileri, onu sevindirecek ve kızdıracak şeylerin neler olduğu gibi bazı bilgileri öğrenmek isteyebilir. Şimdi herkes önce ismini ve soy ismini söylesin ve ardından tanışma sırasında şenel bilgilerin dışında merak edeceği bir soruyu söylesin ve bende bunları tahtaya yazayım. Örneğin seni en çok üzen şey ne olur, gibi.”

Grup lideri katılımcılardan gelen soruları tahtaya yazar. Daha sonra grup üyelerini kura ile ikişerli gruplar şeklinde eşleştirir ve tahtadaki soruları birbirlerine sorarak tanışmalarını ister.

Her grup odanın bir köşesine gider ve yaklaşık 10-15 dakika birbirlerine belirlenen soruları sorar ve not eder. Bu işlemden sonra grup üyeleri tekrar bir araya gelir ve her

üye eşleştigi kişiyi kendisini tanıtır gibi tanıtır. Bir üye eşini bu şekilde tanıttıktan sonra tanıtılan kişiye tam anlaşılmadığını düşündüğü veya eklemek istediği bir şeyin olup olmadığı sorularak diğer eşe geçilir. Süreç sonunda herkes kendisini ifade etmiş ve diğer üyeleri tanımış olur. Sonrasında etkinlikle ilgili paylaşımına geçilir.

Katılımcıların grup programı ve yapılacak etkinlikler hakkında bilgilenmeleri

Tanışma etkinliğinden sonra grup lideri grubun amacı ve etkinlikler ile ilgili şu açıklamayı yapar.

“Grup oturumlar sekiz-on hafta sürecektir. Bu çalışma dini düşünce, duygu ve ritüellerden yararlanarak stresle baş etmeyi öğrenmek, stresin kişi üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek. Bunun yanında yine dini baş etme stratejilerinden yararlanarak bireylerin ilişkilerde empati becerileri kazandırmak, affetme becerilerini artırarak huzur duygusunu daha etkin hissetmelerini sağlamaktır. Çalışma boyunca grup tartışmaları, rol canlandırma, oyun oynama, hayal kurmaya dayalı etkinlikler gibi teknikler kullanılacaktır.

Grup lideri daha sonra gruba, sürece ilişkin sorularının olup olmadığını sorar ve yanıtlar.

Grubun kurallarının belirlenmesi

Grup lideri grubun işleyişinin nasıl olacağı ile ilgili şu açıklamayı yapar. “Bu çalışma bir ders değildir. Bu sebeple not verme veya derslerde olduğu gibi bir disiplin sistemi uygulanmayacak. Ama bu tür grup çalışmalarında bazı kurallar vardır. Örneğin; grupta yapılan ve konuşulan her şey grup içinde kalır, herkes konuşma ve fikrini söyleme konusunda özgürdür, üyelerin herhangi bir aktiviteye katılmama hakkı vardır, biri konuştuğunda herkes onu dinlemelidir ve grupta kavga olmaz.”

Grup lideri bu kuralların yazılı olduğu kâğıtları (EK A) gruba dağıtır. Ve gruptan başka kurallar eklemek isteyip istemediklerini sorar. Grup üyelerinin teklif ettiği kuralları da kendi elindeki kâğıda ekler ve bu kuralların altına her üyenin imza atmasını ister.

Bireylerin grup liderine ve gruptaki diğer bireylere katılımının sağlanması

Gruba ısınma ve katılımın sağlanması için şu etkinlik yapılır.

**Etkinlik:** Bir Gazetenin Kapağı (Altınay, 2003:219)

### **Amaç:** Isınma

Gerekli materyal: Herhangi bir gazetenin baş sayfası

**Süreç:** Lider bir gazete baş sayfasının bölümlerini keserek sahneyi büyük bir gazete baş sayfası şeklinde tasarlar. Üyeleri sahneye davet eder. Üyeler baş sayfanın hangi bölümü olmak istiyorsa o bölümü seçer ve onun rolüne geçer. Rollerini alan üyeler kendilerini tanıtırlar ve daha ileri aşamada üyeler birbirleriyle konuşmaya başlarlar. Kapaktaki yerleri veya daha önemli konuları konuşabilirler. Lider ısınmanın boyutuna göre üyeleri sahip olmak istedikleri duygularını seçip onlar hakkında konuşmaya teşvik edebilir. Konuşmak isteyen üyelere fırsat verilir.

### Oturumun sonlandırılması

Grup lideri oturumun şenel bir özetini yapar. Özetleme esnasında hayatta olmak istediğimiz rolleri kendimizin seçtiğini ve o rolü yaşadığımızda sonuçlarının da bizim sorumluluğumuzda olduğuna vurgu yapar. Oturumların gün ve saati tekrar hatırlatılır. Üyelere sormak veya eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı sorulur. Oturumlarımızda gizlilik ilkesi ve önemi vurgulu biçimde ifade edilir. Seans değerlendirme formunun doldurulması hatırlatılır. Son sözler alındıktan sonra oturum sonlandırılır.

## **II. OTURUM**

Katılım ve Bireysel Amaçları Belirleme

### **Oturum Amaçları**

1. Grup üyelerinin birbiriyle kaynaşmasının sağlanması
2. Gruba katılımın sağlanması
3. Grup çalışması sürecine ilişkin bireysel amaçların belirlenmesi

### **Uygulama Süreci**

1. Grup üyelerinin birbiriyle kaynaşmasının sağlanması

Grup üyeleri karşılanır ve birinci oturumdan bu güne kadar geçen sürenin değerlendirilmesi istenir. Üyelere daha sonra bugün bir grup bütünlüğünü kazanmaya yönelik etkinlikler yapılacağı söylenerek bir ısınma etkinliği gerçekleştirilir.

**Isınma etkinliği:** Doğmaca oyun (Altınay, 2003:59).

**Amaç:** Üyelerin birbirlerinin özelliklerini öğrenmelerini sağlama

**Kullanılacak Materyal:** Yok

**Süreç:** Bu ısınma oyununda lider boş sahneyi guruba göstererek gruptan herkesin sahnede istedikleri bir rolü alabileceklerini ve kendilerine gereksinim duydukları mekânları oluşturabileceğini açıklar. Üyeler birer birer sahneye gelerek bu mekânlar içindeki rolleri alırlar ve birbirleriyle ilişki kurmaya başlarlar. Bir üyeni kurduğu sahne çoğu zaman bir başka üyeyi hareketlendirir ve ilişkili bir başka sahneyi oluşturmasında etkili olur. Bu oyun üyelerin kendilikleriyle ilgili yeni farkındalıklar yaşamasına sebep olur (Altınay, 2003:60).

Gruba katılımın sağlanması

Gruba bu çalışmaya katılanlar olarak grupta olmayan diğer arkadaşları ile aralarında ne gibi farkların oluşacağı sorulur ve görüşleri alınır.

Grup çalışmasının bize sağlayacağı katkıların olabileceği belirtilip şu etkinlik yapılır.

**Etkinlik:** Benim problemim<sup>31</sup>

**Amaç:** Grup üyelerinin birbirlerine yardımcı olabilecekleri inancını hissettirmek

Gerekli materyal: Kâğıt kalem

**Süreç:** Her üyeye birer kâğıt dağıtılır. Üyelere bu kâğıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istenir. Üyeler bu kâğıdın üstüne isimlerini yazmazlar. Böylece kâğıtların kime ait olduğu belli olmaz.

Kâğıtlar toplanır ve karıştırılır. Grup ikiye ayrılır. Her gruba sahibi belirsiz olan problem kâğıtlarından bir kaç adet verilir. Bir kâğıtta yazılı olan problemin kime ait olduğu tahmin edilmeye çalışılmaz. Üyeler bu problemi grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalışırlar. Her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaya çalışırlar.

---

<sup>31</sup> Taşkın Tanrıkulu'nun tezinden alıntılanmıştır.

Etkinlik bittikten sonra gruba bu grup çalışmasında arkadaşlarının kendilerine ne gibi katkılar sağlayabileceği konusunda düşünmeleri ve fikirlerini paylaşmaları istenir.

### **Grup Çalışması Sürecine İlişkin Bireysel Amaçları Belirleme**

Grup üyelerine çalışmanın şenel amaçları tekrar hatırlatılır. Üyelere bu şenel amaçlara ulaşmayı hedeflemekle birlikte her üyenin kendisi için özel amaçlar belirlemesinin gelişimlerine katkı sağlayacağı belirtilir. Grup üyelerine bu çalışmadan neyi amaçladıklarını önce sözlü olarak ifade etmeleri istenir. Grup üyelerinin düşüncelerini paylaşmaları sağlanır.

Gruba özel amaçlarını belirlemelerine yardımcı olacak bir etkinlik yapılacağı söylenir.

**Etkinlik:** İlişkilerden beklentim<sup>32</sup>

**Amaç:** Bireysel ilişkilerden beklentilerin ve amaçların neler olduğunun anlaşılması

Gerekli materyal: Kâğıt, kalem

**Süreç:** Grup lideri üyelere “her insanın başka insanlarla ilişkilerinde beklentileri ve önem verdiği bazı ihtiyaçları vardır, örneğin saygı görmek, sevilmek, para kazanmak vb. gibi. Şimdi bunların neler olabileceğini söyler misiniz” der. Grup üyelerinden gelen yanıtları tahtaya yazar.

Üyelere beş veya altı tane küçük kâğıt dağıtılır ve tahtada yazılan beklenti veya ihtiyaçlardan hangileri kendileri için önemliyse her kağıda bir tane olacak şekilde yazmaları ve kendileri için önemli oluşuna göre sıralamaları (en üstte en önemli olan bulunacak şekilde) istenir.

Üyelerden en alttaki karta bakmaları istenir ve “şimdi bu kâğıdı yere atacaksınız. Kâğıdı yere atarken orada yazan amacınıza veya isteğinizi asla ulaşamayacak olacağınızı, bunu yitirdiğinizi ve hayatınızın geri kalanını bundan yoksun olarak geçireceğinizi düşünmenizi istiyorum” denir. Bu uygulama alttan üste doğru her kart için yapılır. Tüm kâğıtlar yere atıldıktan sonra bir dakika kadar beklenip neler hissettiklerine odaklanmaları istenir. Daha sonra kâğıtları yerden tekrar almaları ve yeniden sıralamaları istenir.

---

<sup>32</sup> Taşkın Tanrıku'nun tezinden alıntılanmıştır.

Etkinlikten sonra üyelere bireysel amaç belirleme kayıt formu (EK B) dağıtılır. Etkinlik deneyimi de göz önünde tutularak bu grup çalışmasındaki amaçlarını yazmaları istenir. Eğer bunu hemen yapamıyorlarsa sonraki oturuma kadar da bu yapabilecekleri söylenir.

#### **4. Kapanış**

Üyelere oturumun burada bitirileceği söylenir. Oturumun özeti yapılır. Üyelere söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve görüşleri alınır. Her üyeden ayağa kalkması ve her iki yanındaki arkadaşına “bu gruba katılmakla iyi ettin, sizi tebrik ediyorum” demesi istenir. Seans değerlendirme formu doldurulması sağlanır. Üyelere teşekkür edilir ve oturum bitirilir.

### **III. OTURUM**

#### **Seçim Teorisi ve Davranış**

Oturum Amaçları

Seçim kuramının temel prensiplerini kavrama

Davranışlarla (sorunlar dâhil) kişinin kendi seçimleri arası ilişkiyi kavrama

Seçim kuramına göre temel gereksinimleri anlama

Grup üyelerinin affedememe ve stresli davranışlarını temel ihtiyaçları ile ilişkilendirmesi

#### **Uygulama Süreci**

Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları kısaca açıkladıktan sonra yapılacak oturum ve amaçları hakkında kısa bir bilgilendirme yapar.

##### **1. Davranışların nedenlerini seçim kuramının görüşlerine göre kavrama**

Grup lideri seçim kuramının davranışların nedenlerine ilişkin temel görüşleri grup üyelerine açıklar. Bu açıklama sırasıyla aşağıdaki başlıkları içerir (Palancı, 2004).

Belirtilen bu başlıklardaki açıklamaları içeren bir bilgi notları önceden hazırlanır.

Kontrol edebileceğimiz tek davranış kendi davranışımızdır.

Başkaları bize sadece bilgi verir. Bu bilginin etkisini belirleyicisi bizizdir.

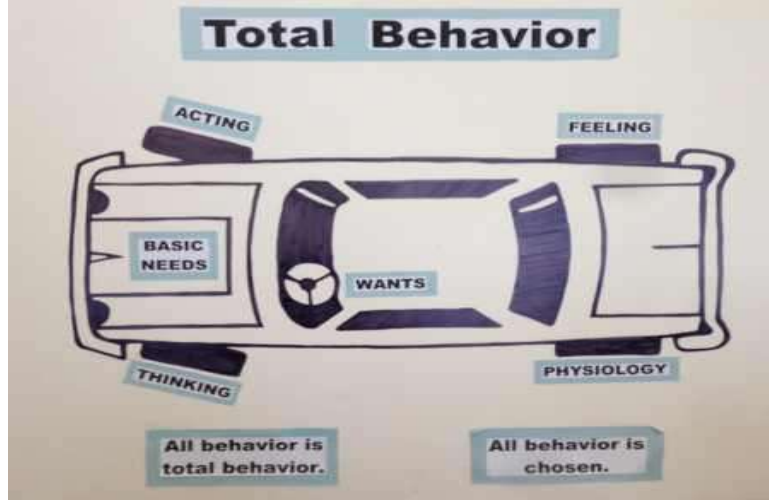
Yaşadığımız problemler bizim yaşam biçimimizle ilgilidir.

Geçmişte yaptıklarımıza odaklanmak yerine geleceğe yönelik değişim planları yapmalı ve davranışlarımızı yeniden düzenlemeliyiz.

Davranışlarımızın kaynağı temel ihtiyaçlarımızdır. İhtiyaçlarımızı nasıl karşılayacağımıza ilişkin düşüncelerimiz kalite dünyamızı oluşturur.



Davranışlarımız bir bütündür ve duygu, düşünce, yapma ve fizyoloji öğelerinden oluşur. Toplam davranışımızın bütün öğeleri bizim seçimidir ama biz bunlardan sadece yapma ve düşünme öğelerini kontrol edebiliriz. Aşağıdaki total davranış arabası açıklanarak konu hakkında bilgi verilmiştir.



Şekil 19: Total Davranışları Gösteren Araba<sup>33</sup>

Grup lideri üyelere anlatılanlar üzerindeki düşüncelerini sorar.

2. Davranışlarla (sorunlar dâhil) kişinin kendi seçimleri arasındaki ilişkiyi kavrama

Etkinlik: Neyi kontrol edebiliriz? (Erkan ve Kaya, 2009:119)

Amaç: Davranışlarla seçimler arasındaki ilişkiyi anlamak

Gerekli materyal: Kontrol etkinlikleri Listesi (EK C)

---

<sup>33</sup> Total davranışlar arabası resmi <http://thebetterplan.org/tag/total-behavior/> sitesinden alıntılanmıştır.

## EK C

Kontrol Etkinliği Listesi (Form 3)		
	Başarabilirim	Başaramam
Denizi düşünün	( )	( )
Seyahat ettiğinizi düşünün	( )	( )
Eski bir arkadaşla karşılaştığınızı düşünün	( )	( )
Sizi sevindirecek bir şey düşünün	( )	( )
Sevmediğiniz bir şeyi yediğinizi düşünün	( )	( )
Hayallerinizi değiştirin	( )	( )
Üşüdüğünüzü düşünün	( )	( )
Yürümek istediğinizi düşünün	( )	( )
Hava sıcaklığını değiştirin	( )	( )
Dişinizin ağrıdığını düşünün	( )	( )
Birisinin düşüncelerini değiştirin	( )	( )
Birisinin alışkanlığını değiştirin	( )	( )
Kilonuzu değiştirin	( )	( )
Birisinin duygularını değiştirin	( )	( )

**Süreç:** Kontrol etkinlikleri listesi üyelere dağıtılır. Grup lideri üyelere gözlerini kapamasını ister ve etkinlikteki her bir maddeyi yüksek sesle okur. Her bir madde için üyelere ne yaptıklarını, ne düşündüklerini, nasıl bir duygu geliştirdiklerini, fiziksel/fizyolojik olarak ne hissettiklerini yakalamaları istenir. Üyelerden listedeki her madde için başarılıp başarısız olacağına ilişkin görüşü alınır. En kolay ve en zor kontrol edilebilecek maddelerin neler olduğu tartışılır. Aşağıda belirtilen durumları bu uygulama çerçevesinde değerlendirmeleri istenir;

Sadece kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz.

İnsanlardan sadece bilgi alabiliriz. Onlar bizim ne düşündüğümüzü belirleyemez, düşünceler ve kararlar bize aittir.

Davranışlarımızı diğer insanlara göre mi yoksa kendi beklentilerimize göre mi belirleriz?

Dış dünyada kontrol edebileceğimiz tek varlık cansız varlıklardır. İnsanların davranışlarının kaynağı kendi iç dünyalarıdır.

### 3. Seçim kuramına göre temel gereksinimleri anlama

Seçim kuramına göre davranışların kaynağını oluşturan, hayatta kalma ve üretme, ait olma (sevme-sevilme ve değerli olma), güç elde etme, özgür olma ve eğlenme ihtiyaçları açıklanır ve örneklendirilir.

Grup üyelerine ikinci oturumda yapılan, “ilişkilerden beklentim” etkinliğini hatırlamaları istenir. Bu etkinlikte kendileri için önemli oluşuna göre sıraladıkları beklentilerinin seçim kuramındaki bu temel ihtiyaçlardan hangisiyle ilişkili olduğu sorulur. Üyelerin değerlendirmeleri alınır.

### 4. Grup üyelerinin affedememe ve stresli davranışlarını temel ihtiyaçları ile ilişkilendirmesi

Affedememe ve stresli davranışlarının neler olduğu gruba hatırlatılır ve üyelere bu davranışların hangi nedenlerle yapılabileceği sorulur. İfade edilen nedenlerin temel ihtiyaçlardan hangileriyle ilişkili olabileceğini değerlendirmeleri istenir. Üyelerin fikir yürütmesini kolaylaştırmak için grup lideri tarafından bir örnek verilir ve üyelerin görüşleri alınır.

**Ait Olma gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Affedememe).....

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Güç elde etme gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin; (Affedememe)

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Eğlence gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Affedememe).....

.....  
.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Özgürlük gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Affedememe).....

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

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Affedememe/stresli anınızı hatırlayınız**, bu yaşantınıza ait toplam davranışın bileşenlerini bularak aşağıda yer alan boşluklara kaydedin.

Davranış;.....

Düşünce;.....

Duygu;.....

Fizyoloji;.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Ait Olma gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Stres).....

.....

.....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Güç elde etme gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin; (Stres)

.....

.....

.....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Eğlence gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Stres).....

.....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Özgürlük gereksiniminizin** karşılanmasının engellendiği bir yaşantınızı hatırlayın ve kısaca aşağıda yer alan boşluğa kaydedin;

(Stres).....

.....

.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

**Stresli anınızı hatırlayınız**, bu yaşantınıza ait toplam davranışın bileşenlerini bularak aşağıda yer alan boşluklara kaydedin.

Davranış; .....

Düşünce;.....

Duygu;.....

Fizyoloji;.....

Bu durumda yaşamış olduğunuz duygu ne idi; .....

Üyelere sonraki oturuma kadar yapmaları için bir ödev verilir. Buna göre kendi yaptıkları bir affedememe davranışını stresli bir anını hatırlamaları ve bu davranışlardan sonra neler hissettikleri neler düşündüklerini yazmaları istenir. Daha sonra bu duygu ve düşüncelerinin seçim kuramındaki hangi ihtiyaçla ilişkili olduğunu düşünüp değerlendirmeleri ve yazmaları istenir.

#### 5. Kapanış.

Oturumun bir özeti yapılır. Seçim kuramıyla ilgili hazırlanmış olan bilgi notları üyelere dağıtılır ve verilen ödevi yaparken yararlanabilecekleri söylenir. Üyelerin son sözleri ve varsa soruları alınır. Seans değerlendirme formunun doldurulması sağlanır ve oturum bitirilir.

### IV. OTURUM

#### Davranışları Fark etme

#### Oturum Amaçları

1. Affedememe, empati ve stresin insan davranışları üzerindeki etkilerinin anlaşılması
2. Affetme, empati ve stres hakkında bilgi sahibi olma
3. Affetmeyi, empatiyi engelleyen nedenleri ve stres sebeplerini bilme

## Uygulama Süreci

Üyelere bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki oturumda ödev olarak verilen bireysel amaç belirlemeyle ilgili değerlendirmeler yapılır.

Grup ortamına ne kadar fazla yaşantı getirirlerse grup çalışmasından beklenen amaçlara daha kolay ulaşılabacağı vurgulanır.

Oturumun amaçları hakkında üyelere bilgi verilir.

### 1. Affedememenin ve Stresin İnsan Davranışları Üzerindeki Etkilerinin Anlaşılması

Yaşantımızda strese sokan durumların ve ortamların neler olduğunu, kimleri neden affedemediğimizi ve bunların yaşamımızı nasıl etkilediği sorulur ve üyelerin görüşlerini belirtmeleri istenir.

Grup lideri üyelere “bir an ilişkilerde yaşanan acıların artarak devam ettiğini tıpkı bir tahta parçasının üzerinde çakılan çivilerin bıraktığı izler gibi iç dünyamızda oç almanın dayanılmazlığının nasıl arttığını, aynı zamanda stresle mücadele yollarını öğrenmeden sürekli gergin olarak yaşamaya devam edildiğinde neler daha kötü olurdu” diye sorar. Böylelikle grubun görüşlerini paylaşmaları sağlanır. Daha sonra aynı soru “tam tersi durumda olsaydık hayatımızda neler daha iyi olurdu” şeklinde tekrar sorulur ve aynı şekilde görüşlerin paylaşılması sağlanır. Böylelikle grup üyeleri affetme eylemine, empati kurmaya ve stresle mücadeleye motive edilmiş olur.

### 2. Affetme, empati, stres ve dini baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirme

Affetme erdemliliği göstermeden stresli gergin yaşamının bireyin kendine ve iletişim kurduğu diğer bireylere ne denli zarar verebileceklerini düşünmeleri istenir. Affetme erdemliliği göstermeden stresli ve gergin yaşamının kendine ve ilişkilerindeki muhataplarına nasıl zarar verebileceklerini düşünmeleri istenir. Bundan sonra grup lideri affetmenin nasıl yapılacağı ve sonunda ne denli rahatlayacaklarını stresle mücadele yöntemlerinin neler olduğu, genelde nasıl yapıldığı gibi konularda gruba bilgiler verir. Şenel anlamda stresle mücadele yöntemleri aşağıdaki gibidir (Özmen ve Önen, 2005).

- a. Bir uzmandan yardım alınabilir.
- b. Gevşeme teknikleri kullanılabilir. Farklı gevşeme teknikleri kullanılabilir. Örneğin, stresli iş ortamında hangi kasları kullanıyorsa o kaslar üzerinde

gevşeme çalışması yapılabilir. Meditasyon da bir gevşeme tekniği olarak kullanılabilir. Derin ve ritmik nefes alma yöntemiyle gevşeme sağlanabilir. Gevşemede önerilecek bir başka yöntem de, kişinin kendin çok rahat hissettiği bir mekânı ve anı hayal ederek, pozitif duyguları ve hali hatırlayarak yapabilir.

- c. Zamanı iyi kullanarak planlı bir yaşam tarzını seçerek stres kontrol altına alınabilir.
- d. Problem çözme teknikleri kullanılarak stres kontrol altına alınabilir.
- e. Bedensel kapasite artırımı yani dengeli beslenme ile stres kontrol altına alınabilir.
- f. Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bunun yanında sabır, namaz, sadaka kutsal metin (Kur'an ve hadis) okuma v.b dini pratikler dine yönelmenin biçimleri olabilir.

Dini baş etme, karşılaşın sıkıntılar karşısında ya iki taraflı bir çözüme gidilir, ya da sıkıntı karşısında sadece dua boyutuyla ilahî güce sığınılır. Birincisinde kişi çözümün bir parçası olarak sıkıntıyı gidermede bir girişim içindedir. İkincisinde ise, kişi çözümün bir parçası olmaktan ziyade sıkıntıyı çözmek sadece dua ya da ibadetlerle ilahî güçten yardım ister.

### 3. Affetmeyi engelleyen nedenleri ve stres sebeplerini bilme

Üyelere bu türlü davranışlar hakkındaki deneyimleri veya gözlemleri olup olmadığı sorulur ve paylaşımları istenir. Üyelerin affedememe, empati yoksunluğu ve stresli anların etkileri ile sonuçlarını grupta paylaşımlarına yönelik etkinlik yapılır.

**Etkinlik:** Affedemediğim ve stresli anlarım.<sup>34</sup>

Acıyı Yeniden Tanımlamak:

Birey bir saldırıya, acıya reddedilmeye ve haksızlığa maruz kaldığında ilk anda affedemeyebilir. Önce ya olayı kabullenir, uyum sağlar etkilenmez. Ya da öfke- kin gibi duygular oluşur. Stres yanıt sistemi devreye girer ve gerginlik oluşur. Savaş ya da kaç sisteminde geri çekilme yaşayabilir. Geri çekilme yenilme tarzında ya da prososyal davranışla önleme şeklinde de olabilir. Savaşmaya karar verdiğinde mücadele nafiye ise

---

<sup>34</sup> Bu etkinlik araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.



sonuç getirmeyen bir mücadele ise onda gerginlik, öfke ve kin uyandırabilir. Bu durum duygu durum bozukluklarıyla sonuçlanabilir. Bu durumda Kuran'ın tavsiyesi açıklanır. Al-i İmran3/133: “Onlar ki, bollukta ve darlıkta infak ederler, öfkelerini yutarlar, insanları affederler. Allah muhsinleri sever.” Aynı zamanda acıyı bastırmanın bir faydası olmayacağı ve acıyı azaltmak için misliyle karşılık verme hakkı olmasına rağmen affetmenin önemli erdem olduğu Şura 42/40:“Kötülüğün karşılığı onun misli olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse artık onun ecri Allah'a aittir. O zalimleri sevmez.” Ayetiyle açıklanır. Öfkenin sevilme ihtiyacının tersinden karşılama biçimi olduğu söylenir. Çünkü Al-İmran/133 te öfkelenildiğinde değil affettiğinde seviceği hatırlatılır.

Bununla ilgili farkındalık oluşturma için aşağıdaki etkinlik uygulanır.

**Amaç:** Bireyin stresli durumların ve affetmekten kaçtığına yaşadığı olumsuz duyguların farkına varmasını sağlamak.

**Gerekli materyal:** Aynı tür ve renkte kalem, kâğıt ve küçük bir kutu

**Süreç:** Grup üyelerine kalem ve kâğıtlar dağıtılır. Grup lideri üyelerden daha önce yaptıkları affedemediği ve stresli durumlara ilişkin en az iki örneği farklı kâğıtlara yazmalarını ve bu kâğıtları kime ait olduğu anlaşılmayacak şekilde katlayıp kutuya atmaları istenir. Üyelere bu kâğıtların yazan kişi istemezse kime ait olduğunun bilinmeyeceği ve uygulama sonunda birlikte imha edileceği söylenir. Her üye kutuya kâğıtlarını atmayı bitirdiğinde, grup lideri kutuyu alır ve üyeler arasında dolaştırır. Her üye kutudan bir kâğıt seçer ve gruba okur. Okunan davranışın affedememe veya stresle ilgili olduğu grup tarafından değerlendirilir. Bununla beraber söz konusu davranışların hangi temel ihtiyaçlarımızla ilgili olduğu tespit edilmeye çalışılır. Grup lideri kâğıdı, kâğıdın sahibinin isterse kâğıdın kendisine ait olduğunu açıklayabileceğini belirtir. İsteyen üyeler bu deneyimlerini grupla sözlü olarak paylaşabilir. Etkinlik sonunda kâğıtlar tekrar birleştirilemeyecek şekilde birlikte parçalanır veya imkân varsa yakılır.

Üyelerden gözlerini kapatmalarını isteyip, sırayla affedemedikleri kişi veya olayı ve strese bağlı gerginlik yaşadıkları bir anlarını hatırlamaları istenir. Hatırlanması gereken olaylar bir kez olayın içindeymiş gibi, bir kez de aynı olayı karşısında bir ekranda seyrediyormuş gibi hatırlanması istenir. Etkinliğe başlamadan önce gevşeme tarzı olan

derin nefesle gevşemeleri sağlar. İlk hatırladıkları ile gevşemeden sonraki gerginliklerini karşılaştırmaları sağlar. Bununla sırasıyla affedememedeki:

*Sebebi:*

*Affedemediğin zaman hangi duyguyu hissediyorsun:*

*Ne zamandan beri bu duyguyu içinde taşıyorsun:*

*Bu duyguyu nerende en yoğun hissediyorsun:*

Bu çalışmayla affedememenin verdiği acıyla yeniden yüzleşme sağlanmış olur. Bunun yanında olayı içten dışa aktararak değersizleştirme sağlayacak aynı zamanda affetme motivasyonu gelişecektir. Grup üyelerine seçim teorisine göre ilişkilerdeki sıkıntıların bir sebebinin de, içsel resmimizle gerçek yaşantıdaki resmin birbiriyle uyumsuzluk yaşadığı için meydana geldiği açıklandığında aşağıdaki formu doldurmaları istenir.

## **Form 2**

### **Affetme /Stres Yaşantısına Ait İçsel Resmi**

#### **Fark Etme**

I. Kızgın olduğumda ve intikam almak istediğimde;

Ne istiyorum? Yapmak istediğim şey ne? Olmasını istediğim şey ne?(içsel resim)

.....

.....

.....

.....

.....

IV. Sonuç; Sonuçta ne oldu? Hangi gereksinimimin karşılanması engellendi?

.....

.....

.....

.....

#### **4. Kapanış**

Üyelere bu oturumda nelerin farkına vardıkları sorulur. Oturumun özeti yapılır. Paylaşımlardan dolayı herkesin birbirini alkışlaması istenir. Seans değerlendirme formu doldurulduktan sonra oturum sonlandırılır.

#### **V. OTURUM**

##### **Davranışları Değerlendirme**

##### **Oturum Amaçları**

Affedememe Ve Stresin İlişkilerini Ne Yönde Etkilediğinin Farkına Varılması

Affedememe Ve Stresli Olmanın Karşı Taraf Üzerindeki Etkilerinin Farkına Varılması

Ulaşılan Farkındalıkla Affetme Sürecinin Başlatılması.

##### **Uygulama Süreci**

Bir önceki oturumda verilen ödevin değerlendirmesi yapılır. Davranışlarımızın ve düşüncelerimizin yaşamımızda ana belirleyiciler olduğu tekrar vurgulanır. Grup lideri o güne kadar yapılanlarla ilgili şenel bir özetini yapar. Yaptıktan sonra yapılacak oturumun amaçları hakkında bilgi vererek oturuma başlar.

Affedememe ve stresin ilişkilerini ne yönde etkilediğinin farkına varılması

**Etkinlik:** Affedememe ve stres sonrası<sup>35</sup>

Amaç: Affedememe ve stresin ilişkilerde olumsuz etkileri olabileceğinin fark edilmesini sağlamak

**Gerekli materyal:** Küçük bir tahta, üye sayısı kadar çivi ve çekiç

Süreç: Grup lider üyeleri sahneye alır. Sırayla tahtayı affedemediği, kendisinden incindiği ve stresli anında olumsuz davranışlarda bulunduğu muhatabı olarak düşünsün diyerek her üyeden tahtaya birer çivi çakmasını ister. Çivi çakma davranışını affedememe olarak veya stresli anında yaptığı bir davranış olarak düşünmelerini ister. Sonrasında her üye kendi çivisini tekrar söker. Tahtada oluşan izleri yorumlamalarını ister. Yorumları dinledikten sonra tahtada oluşan izlerin muhataplar üzerinde oluşan olumsuz duygular olduklarını düşünmelerini isteyerek olası zararları yorumlamalarını

---

<sup>35</sup> Bu etkinlik araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

ister. Yorumları aldıktan sonra tahtanın kendi iç dünyaları olduğunu zarar gören kendileri olarak düşünmeye teşvik eder. Böylelikle muhatabıyla empati kurmalarını sağlar. Empatinin daha güçlenmesi için diğer etkinliğe geçilir.

Affedememe ve stresin mağdurlar üzerindeki etkilerinin farkına varılması

**Etkinlik:** Empati çalışması (Altınay, 2003:86).

Amaç: Affedememe ve stresin etkilerinin anlaşılmasını sağlamak ve empati duygularını geliştirmek

**Gerekli Materyal:** Yok

**Süreç:** Çalışmaya başlamadan önce affedememe ve stresin etkileri üzerinde konuşulur.

Lider konuşulması gereken konunun affetme ve stres olduğunu açıklar. Affetme sürecinde empati kurmanın faydası olduğunu açıklar. Başkalarının sıkıntısına duyarsız kalmak veya diğerinin acısını paylaşmamak dinen yadırganan bir durum olduğunu tekrar hatırlatır. “Sizden biriniz, kendisi için arzu ettiğini kardeşi için de arzu etmedikçe iman etmiş olmaz” (El Buhari, İman, 7) hadisi de empatik anlayışı ifade eden bir hadistir diyerek diğer örnek hadisi açıklar: Bir gün Allah Resülü“ne Cüleybib adında bir genç gelerek, “zina için bana izin ver, çünkü tahammül etmem mümkün olmayacak” dedi. Orada bulunanların reaksiyonu farklı farklı oldu. Huzurdakilerden ayrı bir tavırla kendisine hitap edilip bir haram hususunda izin istenilen Nebi (s.a.v.), O şefkat ve merhamet abidesi peygamber sustu ve bu genci dinledi. Onu yanına çağırdı. Dizini dizine verdi ve oturttu. Gence sordu:

“- Böyle bir şeyin senin ananla yapılmasını ister miydin?

— Anam babam sana feda olsun ey Allah'ın Resülü, istemezdim.

— Hiçbir insan da anasına böyle bir şey yapılmasını istemez.

— Senin bir kızın olsaydı, ona böyle bir şey yapılmasını ister miydin?

— Canım feda olsun ya Resulallah, istemezdim.

— Hiçbir insan da kızı için böyle bir şey istemez.

— Halanla ya da teyzenle böyle bir şey yapılmasını ister miydin?

— Hayır, istemezdim.

— *Hiç kimse de anasıyla, kızıyla, kız kardeşiyle, teyze ve halasıyla zina edilmesini istemez...*” (Ahmed b. Hanbel, 2/256).

Grup üyeleri bir koridor şeklinde karşı karşıya oturur. Bu şekilde oturan üyelerden bir süre için göz göze bakmaları ve karşısı kişinin ne hissettiğini anlamaya çalışır. Bu süre 4-5 dk yı geçmez. Sürenin sonunda her üye sırasıyla diğer üyenin arkasına seçerek onun ağzından neler hissettiğini ve düşündüğünü söyler.

Her üye çalışmayı tamamladıktan sonra grup çalışmasına geçilir. Paylaşımında grup üyeleri kendileri ile empati kuran üyelerin söylediklerinin ne derece uyup uymadığından söz ederek gerekli eklemeleri yapar. Çalışma sonrasında affetme sürecine geçilir. Affetme süreci Worthington’un piramit modeli esas alınarak kurgulanmıştır (Worthington E. , 1998).

Birinci basamakta grup üyeleri maruz kaldığı ve hatayı ve suçluyu yeniden canlandırarak hissettikleri acıyı hatırlamaları ve çerçevelemeleri istenir. Bunun bir örneğini bir önceki oturumda yapıldığı hatırlatılır. Hatırlama ve canlandırma esnasında kendisinin hangi ihtiyacına müdahale edildiğini gözlemleyip not alması söylenir. Aynı şekilde hata yapan kişinin o hatayı yaparken hangi ihtiyacını karşıladığını yorumlaması istenir. Lider bu İhtiyaçların seçim kuramına göre ait olma, özgürlük, eğlence ve sevgi ihtiyacı olduğu hatırlatılır. Temelde mağdurun da hata yapanın da bir ihtiyacının zedelendiğinin-doyurulduğunun farkına varılması istenir. Tüm sıkıntıların ilişki bozukluğundan kaynaklandığı hatırlatılır. Paylaşımlara seçilir. Hem hatayı hem de suçluyu ihtiyaçlar bakış açısından çerçevelediğinde merhamet hissi uyanmaya başlayabilir. Merhamet duygusu modelin ikinci basamağı olan empati kurmayı da kolaylaştırabilir.

Empati çalışması etkinliğinden de faydalanılarak üyelerin karşılarında suçlu kişiyi hayal ederek bir an onun yerine koyması istenir. Daha önce yeniden çerçevelemede tespit ettiği ihtiyacı kendi içinde hissetmeye çalışarak suçlunun duygularını anlamaya çalışması ve bunu yüksek sesle söylemeleri istenir. Suçlu yaralayıcı olay sırasında düşünce ya da duygu olabilir ne tahmin ediyor; Suçlunun tarafında makul motifleri grup üyeleri ile paylaşmaya teşvik edilir. Kişiyi affetmeye ikna için merhamet etmeye teşvik ederiz. Bu durum bizi suçlu olarak etiketlediğimiz kişiyle üç olumlu deneyime yöneliriz. Bunlar hata, şükran ve hediyedir.

Hatanın olumlu deneyim oluşundan kasıt, hatanın affedilmeye ihtiyacı olduğu ve merhamet duygusuyla ilişkili olmasıdır. Affetmeyle gelen özgürlük Allah'a şükran duygusunu geliştirir ve kişiyi rahatlatır. Bizim bir hata işlediğimizde bizi affetmelerine nasıl ihtiyacımız varsa muhatabımızın da affedilmeye ihtiyacı var. Bu ona bir hediye olacaktır. Aynı zamanda küçük bir hediye ile adım atmak merhameti de artıracaktır. Merhamet duygusu da affetmeyi kolaylaştıracaktır. Şura 42/40:“Kötülüğün karşılığı onun misli olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse artık onun ecri Allah'a aittir. O zalimleri sevmez.” Barışma ve affetmenin bir eylemle başlaması daha kolay affetmemizi sağlayacaktır. Bu bir hoş mesaj olur ya da bir selamlaşma yada küçük bir hediye kişiye ya da olayın durumuna göre adım atmakta fayda vardır.

Bu durum ayrıca suçlu ile iyi deneyimleri hoşça vakit geçirdikleri ortak işve zamanlarını hatırlamasına yardımcı olacaktır. Hatırlanan bu hoş deneyimler esnasındaki etkileşimi hayal etmeleri istenerek suçluya olan kızgınlığın azalması sağlanır.

Çalışma tamamlandıktan sonra paylaşımlara geçilir. Paylaşımlarda empati sonucunda karşı tarafın ne hissettiğinden anladıklarını yüksek sesle ifade etmeleri istenir. Bunun yanında suçlu kişinin bir iyi yönünü aktarması da istenir. Mümkünse iş yerinde, ailede ya da herhangi bir ortamda her gün 1-2 kez paylaşması ödevi verilir.

#### Kapanış

Grup lideri oturumun bir özetini yapar. Üyelere önce yapılan oturumla daha sonra da şenel olarak grup çalışmasıyla ilgili görüşleri sorulur. Seans değerlendirme formu doldurulur, sorulara cevap verilir ve oturum bitirilir.

## **VI. OTURUM**

### **Olumsuz Duyguların Giderilmesi ve Davranış Değişim Programı Hazırlama**

#### **Oturum Amaçları:**

Duyguların bireyin kendi seçimleri olduğunun anlaşılması

Duyguları değiştirmenin bireyin kendi kontrolünde olduğunun anlaşılması

#### **Uygulama Süreci:**

Grup lideri bir önceki seansın özetini yapar. Verilen ödevi hatırlatır. Ödevin suçlu kişiye karşı merhametin artıp artmadığını paylaşımlarını ister. Paylaşımlardan sonra

Duyguların bireyin kendi seçimleri olduğunun anlaşılması

Seçim kuramının temel kavramlarından olan total davranış kavramını açıklar. Total davranış hakkında gruba özetle şu açıklama yapılır; “seçim kuramına göre davranış bünyesinde, yapma, düşünme, hissetme ve fizyoloji öğelerini barındırır. Buna total davranış adını verir. Örneğin deprese olan bir kişi bunu söylediğinde aslında davranışının bir ögesini yani hissetme ögesini söylemektedir. Oysa bu davranış örneğin “yapabileceğim hiçbir şey yok” şeklindeki düşünme ögesini, “hiçbir şey yapmadan oturmak” olan davranış ögesini ve “uyuyamama, mide sorunları” gibi fizyoloji ögesini içinde barındırır. Yani kişi aslında deprese olmayı seçmiştir çünkü düşünme ve yapma öğeleri kendi seçimidir. Bu sebeple seçim kuramında kişinin problemi bir durum olarak değil bir fiil olarak tanımlanır. Örneğin depresyonda olan kişi “depresyon olmayı seçen” şeklinde tanımlanır (Corey, 2008)

Toplam davranışın daha iyi anlaşılması için üyelere üzerinde araba resmi olan kart dağıtılır. Arabanın hareket sistemi ile toplam davranışın öğeleri arasındaki ilişki ele alınır. Ön tekerleğin eylem ve düşünceleri arka tekerleklerin ise duygu ve fizyoloji öğelerine karşılık geldiği açıklanır (Erkan ve Kaya, 2009).

Grup lideri üyelerle şu örneği verir. “İki genç kız düşünün, bunlardan birisi kendisinin güzel, alımlı ve beğenilen bir kişi olduğunu, diğeri ise çirkin, itici ve beğenilmeyen biri olduğunu düşünüyor olsun. Bu iki genç kız caddede yürüyorlar, karşıdan gelen bir grup insan bu iki kıza dikkatlice bakıyorlar. Sizce bu iki kızın bu bakışlar sonrasında duygusu aynı mı olur?”

Grubun bu durumu tartışması sağlanır. Grup lideri davranışın düşünme ve duygu öğeleri arasındaki ilişkiyi bu örnek üzerinden açıklar ve diğer öğeleri de örneğe ekler.

Duyguları değiştirmenin bireyin kendi kontrolünde olduğunun anlaşılması

Gruba yapma, düşünme, duygu ve fizyoloji öğelerine müdahale edilmediğinde bir kısır döngü oluşturduğu söylenir. Bu kısır döngüyü bozmanın da bireyin kendi elinde olduğu söylenir ve şu etkinlik yapılır.

**Etkinlik:** Kısır döngü<sup>36</sup>

**Amaç:** Duygulardaki sorumluluğun anlaşılması

**Materyal:** Domino taşları veya aynı boyutlarda benzer malzemeler

**Süreç:** grup üyeleri domino taşlarını bir çember olacak şekilde dizerler. Grup lideri gruba taşlardan birini devirdiğimiz zaman hepsinin sırayla devrileceğini biliyorsunuz der ve taşlardan birini hareket ettirir. Arkasından şu açıklamayı yapar, “insan ilişkileri de bunun gibidir insanlar birbirlerine kendilerine yapılmasını istemediği davranışları yaptıklarında karşısındaki ile birlikte kendisi de zarar görür.”

Grup üyeleri taşları çember şeklinde tekrar dizer. Gruba, “bu taşlardan birini devirdiğimizde hepsinin devrilmesini nasıl önleyebiliriz” diye sorar. Grubun cevaplarını alır. Grup lideri daha sonra çemberdeki taşlardan birini çıkartır ve bir taşı tekrar devirir. Aradan çıkartılan taştan sonrakilerin devrilmediği gruba gösterilir. Grup lideri üyelere şu açıklamayı yapar, “hoşumuza gitmeyen duyguların oluşmasını önlemek için aynı davranışı yapmak yerine yeni bir şeyler bulmak lazım.”

Grup lideri kontrol kavramını daha iyi kavramaları için bir form dağıtır ve sonraki oturuma kadar doldurmalarını ister.

EK

Davranış- Düşünce-Duygu İlişkisi

**Olay/Durum:**

.....

**Bu olay karşısında ne yaptım?**

.....  
.....

**Bu olay sonrası ne düşündüm?**

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

<sup>36</sup> Taşkın Tanrıkulu'nun tezinden alınmıştır.



**Bu davranış ve düşünceler sonrasında ne hissettim?**

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

**Bu olay karşısında başka ne yapabilirdim?**

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

**Bu olay sonrası başka ne düşünebilirdim?**

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

**Bu farklı davranış ve düşünceler sonrasında ne hissederdim?**

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

### **Kapanış**

Grup lideri oturumun özetini yapar. Bir sonraki oturum için verilen ödevi hatırlatır.

Üyelerin

## **VII. OTURUM**

Davranış Değişirme Programını Geliştirme

### **Oturum Amaçları**

Davranış değiştirme planını değerlendirmek

Kişiler arası ilişkileri geliştirmeye ve sorun çözümüne ilişkin deneyimleri

değerlendirmek

**Etkinlik:** Büyülü dükkân.

### **Uyulama Süreci:**

Davranış değiştirme planını değerlendirmek. Piramit modelinin 3,4 ve 5. Basamakları anlatılır. Hataya karşı merhamet, affetmenin rahatlığına karşı Allah' a şükran beslemek.

Bu şükran duygusuyla beraber hata işleyene affederek özgür bırakma olarak hediye kavramları açıklanarak temel ihtiyaçlar bağlamında ve üç olumlu duyguyu içerecek şekilde aşağıdaki etkinliğe geçilir.

**Büyülü Dükkân:** Lider sahnede ormanlar arasında bir büyülü dükkân kurar, mekânı tasarlar, dükkânın içine gerekli objeleri yerleştirir. Grup üyelerinin bu dükkânı hissetmelerini sağlar. Dükkânda bir insanın manevi dünyasına katabileceği her şey bulunmaktadır. Grup üyeleri almak istedikleri şeyleri elde etmek için takas yapmak zorundadırlar. Para geçmez. Üyeler almak istedikleri şeyin karşılığında ne vermek istediklerine karar verirler. Bu kararı önceden de verebildikleri gibi dükkândayken pazarlık sırasında da karar verebilirler. Dükkân sahibi olan yaşlı bilge ne dükkânın zarar etmesini ne de müşterinin zarar etmesini istemez. Dükkân sahibi üyenin neyi neden istediğini çok iyi anlamak durumundadır. Sahip olmadıklarını dükkâna vermeye çalışan üyelere karşı dikkatli olunmalıdır. Bu etkinlik affetmeyle ilgili olumlu karar ve duygularımızı pekiştireceği düşünülerek, hemen ardından, şu uygulamaya seçilir.

Üyelerden bir süreliğine hatayı yansıtmamasını isteriz.(bir başkasına karşı hata yapması) Kendinin bu hatasının bağışlanmasının ne kadar güzel bir bağış olabileceğini hatırlatılır.

Grup üyeleri 3'erli küçük gruplara ayrılır. Her grup kendi içinde hem uygulamacı hem de dinleyici olur. Sonra baştan beri duygularını anlamaya çalıştığı, merhamet beslediği belirli bir kişiyi belirli bir zamanda affetmesi anını sesli bir şekilde anlatılır. Diğer grup üyeleri (diğer iki kişi) takdir edip tebrik ederek affetme davranışını içselleşmesine katkıda bulunurlar. Sonra bu affetmeyle yeni kazandığı rahatlama özgürlük duygusunu kurgusunu kurgulaması istenir. Daha sonra kişinin bu yeni duygulara karşı edindiği şükran duygusunu tatması istenir.

Şükran duygusu canlı ve detaylı olarak hatırlandığında en az 3 şey olur. Neşe sevgi ve pozitif duygular oluşur. Bunlar vücutta, beyinde ve zihinde deneyimlenir.

Tüm bunlar 7-8 dk lık uygulamalarla her üyenin uygulaması sağlanır. Uygulamalardan sonra ara paylaşıma seçilerek duygularını özellikle rahatlığı yüz ifadesinin diğer üyelerce yumuşadığı neşesinin yüzüne yansıdığı vurgulanır. Grup üyeleri yeni duygu ve fizyolojilerini, bunu getiren affetme davranışını ve onunda sebebi iyi bir seçim yaptıklarını ifade ederek birbirlerini tebrik ve takdir ederler.

## **Oturum Amaçları**

Kişiler arası ilişkileri geliştirmeye yönelik davranışları belirlemek.

Kişiler arası ilişkilerde yaşanan sorularda çözüme yönelik davranışları belirlemek.

## **Uygulama Süreci**

Grup lideri bir önceki oturumda verilen ödevi hatırlatır. Üyelerden doldurdukları formları çıkarmalarını ister. Üyelerden yaşadıkları ve forma yazdıkları olayları paylaşmaları istenir. Empatiyi geliştirmenin ilişkileri üzerindeki etkileri üzerine tekrar durulur.

Grup lideri yapılacak oturumun amacı hakkında bilgi verir. Seçim kuramının önemli amaçlarından biri olan sorumluluk almayı tekrar hatırlatır.

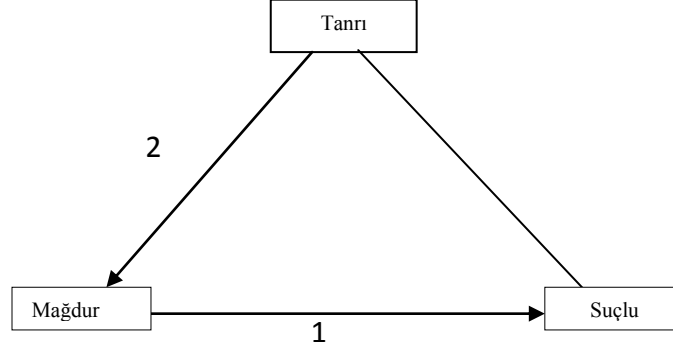
Kişiler arası ilişkileri geliştirmeye yönelik davranışları belirlemek

Grup lideri beşinci oturumda yapılan “kısır döngü” isimli etkinliği tekrar hatırlatır ve ilişkileri geliştirme ve sorunları çözmeye bireyin sadece kendi davranışlarını kontrol edebileceğini, ilişkilerinin sorumluluğunun bireyin kendisinde olduğunu vurgular.

Grup lideri özetle şu açıklamayı yaparak bir etkinlik uygular. “Seçim kuramına göre yaşamımız, başarıımız, başarısızlığımız, ilişkilerimiz, duygularımız, hepsi bizim seçimlerimiz sonucudur. Çünkü bizim çevremizi kontrol etme şansımız yok, mesela kamu alanındaki işlerimizi kontrol edemeyiz (iş yeri kuralları- şartları). Sadece kendimizi değiştirebiliriz. Eğer hoşnut olmadığımız bir durum varsa bu bizim seçimlerimizin sonucudur. Yani yaşamımızın sorumluluğu bizde olmalıdır. Bu aile ilişkilerimiz, iş yeri ilişkilerimiz, komşuluk gibi bütün ilişkilerimiz için de geçerlidir.” Şura 42/40: “Kötülüğün karşılığı onun misli olan kötülüktür. Ama kim affeder ve ıslah ederse artık onun ecri Allah’a aittir. O zalimleri sevmez.” Ayeti tekrar vurgulanır. Adım atma sorumlulukla ilişkilendirilerek seçim kuramı hatırlatılır. Nur 24/22: “ Sizden fazilet ve servet sahibi olanlar yakınlarına, yoksullara ve Allah yolunda hicret edenlere (mallarından bir şey vermekte) kusur etmesinler, hatalarını affetsinler, hoş görsünler. Allah’ın sizi bağışlamasını sevmez misiniz? Allah çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.” Bu durumda şu hallerden birinde affetme özgürlüğüne ihtiyacımız var.

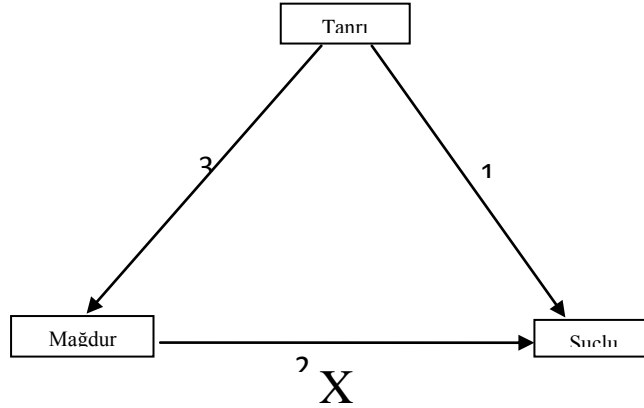
Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi ya affetme niyetiyle beraber kişi ıslah edici proaktif bir eylemde bulunursa suçlunun dost olma ihtimali vardır (Fussilet/41: 34). Mağdur kişi

suçluyu affederse, Allah ta o kişiyi affeder, aziz eder. Dolayısıyla affetmek büyüklüktür vurgusu yapılır.



Şekil 20: Affetme Nedenimiz Döngü 2

Aşağıdaki şekilde de görüleceği gibi affedememenin acısını ömür boyu taşıyıp kıyamet gününde affetmek istemediğimiz kişinin Allah katında önemli biri olduğunu öğrendiğimizde hissedeceğimiz duygu hatırlamak bizi affetmeye yöneltebilir.



Şekil 21: Affetme Nedenimiz Döngüsü 2

1- Allah suçluyu seviyorsa kıyamet günü onu bir amelinden dolayı affedecekse ve suçlu kusuru sehven işlediye, ya da pişmanlığını dile getirdiyse

2- Mağdur affetmek istemiyorsa

3- Allah kıyamet günü suçluyu affetmesi için mağdura ek ikram ve lütuflarda bulunup suçluyu affetmeye ikna edecek

Affetmeyi böyle görürsek, nicelerini affedecek olan “Gaffar” Allah’ın karşısında büyülenenlerden olmamak için affetmeyi seçmek ruhsal ve manevi yönden rahatlatıcı olabileceği izah edilir.

## **VIII. OTURUM**

### **Davranış Değişim Programını Sürdürmek**

#### **Oturumun Amaçları**

1. Affetme sürecinde kazanılan merhamet duygusunu sürdürmek ve güçlendirmek.
2. Öfke duygusunu tanımak ve kontrollü bir şekilde ifade etmek
3. Öfke stresle mücadele yöntemlerini kullanmak

Grup lideri önceki oturumun özetini yapar. Ev ödevinin uygulanıp uygulanmadığı hakkında ve sonuçları hakkında geri dönüşleri alır. Ev ödevi Worthington’un Affetme Modelinde yer alan ve Mevlana Celaleddin-i Rumi’nin oğluna tavsiyesi olan affetmek istediğimiz kişinin iyi halleri ve onunla geçirdiğimiz hoş vakitleri zihnen de imgelemesidir. Yorumlardan sonra grup lideri seçim kuramına göre sorumluluğu üzerimize almamız gerektiğini hatırlatır. Düşüncelerimizde kontrol ettiğimiz de davranışlarımızın değişeceğini hatırlatır.

1. VII. Oturumda uygulanan affetmek istediğimiz kişi ya da olayla ilgili güzel anları ve davranışlarını zihnimizde imgelemeye devam edilir. Merhamet duygusunun iç dünyamızdaki yoğunluğu gözlemlenir. Merhamet duygusunda tıkanma ya da devamlılık olmadığı hakkında paylaşımlara geçilir.
2. Grup lideri guruba öfkenin çeşitleri ve öfkeyle mücadele yöntemleri ile ilgili bilgi verir.

Oluşan merhamet duygusuyla ve affetmenin gerekliliği inancıyla affetmenin gerçekleşmesi sağlanır. Affetmede hala zorlanma olabilir üyelerden bu durumu olanlar için öfke gevşemesi aşağıdaki aşamalarla yaptırılır.

“Bireylerde öfke iki biçimde görülür. Bunlardan birincisi sürekli öfke ikincisi ise durumsal öfke olarak adlandırılır. Şimdi bu iki tür öfkeyi açıklayalım.

1. Sürekli öfke; Sürekli öfke bireylerde, genel olarak, “öfkelenmeye eğilimli olma durumunu ifade eder. Öfke düzeyi yüksek olduğundan dolayı herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bu bireyde, öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman doğal bir tepki halini almıştır. Sürekli öfkede, kendimizi öfkelenmekten alıkoymamız oldukça zordur. Sürekli öfke düzeyimiz yüksekse öfkemizi kontrol etmede büyük zorluklar yaşarız. Öfkemizi ifade etmede genellikle işe yarayan, yeni ve farklı tepkilerin olduğunu kabul etmekten kaçınırız. Ortaya koymuş olduğumuz tepkilerinin doğruluğunda ısrar ederiz. Farklı tepkilerin daha işlevsel olduğunu kabul etmeyiz. Sürekli öfke durumunda, çoğu zaman bizi öfkeliendiren şeyin ne olduğunu bilmeyiz. Bazı durumlarda öfkeli olduğumuz halde, öfkeli olmadığımızı iddia ederiz. Bu durum öfkenin, genel yaşam tarzımız haline gelmiş olmasından kaynaklanmaktadır. Sürekli öfke özelliğine sahipsek eğer her an üzerimizde bir gerginlik hissederiz.

2. Durumsal öfke; Durumsal öfke bizde zamanla birlikte birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Durumsal öfke, görünürde öfke biçiminde sergilenmesine ve öyle adlandırılmasına karşın, aslında, bu duygunun temelinde bizlerin yaşadığı hayal kırıklığı, acı çekme, engellenme, incinme, karşılanmamış beklentiler vb yaşantılar yatar. Yaşadığımız incinmişlik duygusu, ayrıca benlik saygımıza yöneltilen bir tehdit ya da güvenliğimizin tehlike altında olduğunu hissetmemiz durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular, öfkelenmemize yol açabilmektedir. Aslında durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışımızın engellenmesi ya da haksızlık karşısında, şiddetli gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi duyumsamaları yansıtan bir duygu durumu olarak ifade edebiliriz.”

Öfke ifade tarzları (Öfkeyi ifade etme biçimleri) İnsanlar öfke tepkilerini farklı bir biçimde gösterebilirler. Öfkeyle ilgili bilimsel açıklamalar incelendiğinde insanların öfkelerini genellikle üç biçimde ortaya koydukları görülmektedir. Bunlar 1. öfkenin içe yönelmesi 2. öfkenin dışa yönelmesi ve 3. öfkenin kontrol edilmesi (Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi) biçiminde sınıflanabilir. Şimdi bu ifade tarzlarını açıklayalım;

1. Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Bu insanlar, kendi içlerinde sahip oldukları kural ve ölçüler nedeniyle, yaşadıkları bu öfkelerini açıkça ifade etmelerine engel koymaktadırlar. Bu durum aslında aşırı bir öz disiplin sorununun varlığına da işaret edebilir. Çünkü ifade edilmeyen öfke ya da açığa

vurulmayan öfke biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke bireyde fizyolojik etkiler ortaya çıkararak fiziksel sağlık problemlerinin doğmasına da neden olabilir. Yüksek kan basıncı ve kalp hastalıkları gibi. Ayrıca açığa vurulmayan öfke bireyin kendisini çaresiz hissetmesine ve bu durumun sonucunda ise bireyde depresif duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmeyen bireyler için öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir.

Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Çünkü bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karşılarındaki kişinin onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları vakit, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar. Buna gereksinim duyar. Öfkenin içe yönelmesi bireylerde stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Öfkenin içe yönelmesi ile bu rahatsızlıklar arasında bir ilişkinin olabileceğini kabul edilmektedir.

2. Öfkenin dışa yönelmesi: öfkenin dışa yöneltilmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat burada öfkenin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya salınmasıdır. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin, öfkelerini dışarıya kontrolsüz bir biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır. Dışa yönelik öfkeye sahip bireyler enerjilerini içlerinde tutmak yerine dışarıya bırakmayı seçmektedirler. Eğer bu bireyler öfkelerini bu biçimde kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle insanlar arası ilişkilerinde zor durumlar yaşayacak, toplum ve topluluktan dışlanma durumunda kalacaklardır. Öfkeleri dışa yönelik bireyler çoğu zaman zorba davranışlar sergileyerek başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranırlar.

3. Öfkenin Kontrol Edilmesi. (Kontrollü bir biçimde ifade edilmesi); Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan birisidir. Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı çok ani olmakta ve ortaya çıktıktan sonrada çok kısa bir sürede şiddeti artmaktadır.

Gevşeme alıştırmalarının uygulanması özellikle bu alıştırmaların otomatikleşmesine kadar uygun bir yerin ve uygun vücut pozisyonunun alınması önemlidir. Uygun bir gevşeme pozisyonu aşağıda sıralanan şartları taşınmalıdır; 1. Baş gövdenin tam ortasında olmalıdır. 2. Gözler kapalı, göz kapakları serbest, alın serbest olmalıdır. 3. Dil ve dudaklar yumuşak ve serbest bir biçimde olmalıdır. 4. Boğaz hareketsiz olmalıdır. 5. Birey sessizlik içerisinde olmalıdır. 7. Kollar aşağıda ve hareketsiz olmalıdır. 8. Nefes alma dışında hiçbir ritmik hareket belirtisinin olmaması. 9. Düzenli ve yavaş bir soluk alış verişi olmalıdır. 10. Parmaklar hafif kıvrılmış ve gevşek pozisyonda olmalıdır. 11. Ayakların arasında 45 ila 90 derecelik bir açı bulunmalıdır.

### **Etkinlik:** Sonlandırma Sandalyesi

Grup üyelerinden bazılarının merhamet duygusunu geliştirmelerine rağmen öfkelerini boşaltamadıkları dolayısıyla tam bir affetme yaşayamadıkları gözlemlenmiştir. Bu durumda gönüllü protagonist seçilir. Boş sandalyeye oturtulur. Karşısına da bir sandalye konarak onun üzerinde öfke duyduğu şahsı oturduğunu imgelemesi istenir. Protagonist üyeyi öfkeliendiren söz ya da davranışları hayalen imgelemesi istenir. Akabinde protagonist üyenin öfkesini boşaltması istenir. Öfkesini boşalttığına hangi temel ihtiyacını karşıladığını fark etmesi hatırlatılır. Sonra karşı sandalyeye oturarak kendini muhatabının yerine koyması istenir. Öfkelenmesiyle muhatabının hangi temel ihtiyacını engellediğini düşünmesi hatırlatılır. Onun ruh haline girmesi istenir. Aynı zamanda kendisinin tam olarak öfkesini boşaltıp boşaltmadığını gözlemlemesi istenir. İhtiyaç duyarsa yeniden öfkesini boşaltması istenir. Bu durum ihtiyaç duyan diğer üyelere de uygulanır ve gurubun değerlendirmelerine geçilir.

### **Gevşeme Alıştırması**

Şimdi rahat edebileceğiniz bir pozisyon almamız gerekiyor. (Tüm üyelerin yukarıda yer alan uygun gevşeme pozisyonunu almaları sağlanır. Gevşeme pozisyonundaki üyeye, grup lideri gevşeme alıştırmalarıyla ilgili yönergesini açıklar ve daha sonra alıştırmaya başlanır.)

-Size vereceğim her talimatta bir grup kas üzerinde odaklanacaksınız.

Lütfen ben talimat vermeden herhangi bir girişimde bulunmayınız. Sadece benim söyleyeceklerimi uygulayınız.



-Benim sizlere söyleyeceğim kas gurubunun üzerine yoğunlaşınız, o kas grubunu gerdirmek için talimatlarımda kullanacağım anahtar kelime “şimdi” dir. Bir grup kası gerginleştirmenizi söyledikten sonra “şimdi” diyince gerginleştirmeye başlıyorsunuz. - O kas grubu üzerinde gerginleştirme işlemini bitirmek istediğim zamanı

ise “Tamam” “..... kaslarını gevşetmeye başlıyorsun” diyerek size bildireceğim. Süreç içerisinde konuşmayacaksınız. Gerekliğinde benim size soracağım sorulara parmağınızı oynatarak cevap vereceksiniz. -Alıştırma süresince benimle konuşmayacaksınız, alıştırmanın nasıl gittiği konusunu ve varsa sorularınızı daha sonra konuşacağız.

-Gözlük, kontakt lens ya da rahatsız edici takılarınızı çıkarmalısınız. - Alıştırmaya başlamadan önce bana sormak ya da söylemek istediğiniz bir şey var mı? (Burada grup lideri yönergeye çoğul olarak “siz” diyerek ya da ikinci tekil şahıs zamirini kullanarak “sen” olarak ta devam edebilir. Bu uygulamada ikinci tekil şahıs zamiri kullanılacaktır.)

-Şimdi çok güzel ve rahat bir gevşeme pozisyonundasınız.... Lütfen gözlerinizi kapatın ve uygulama boyunca kapalı tutun. -Yanak ve burun kasların üzerine yoğunlaşıyorsun.... Gözlerini kısacak biçimde yanaklarını gerginleştirip burnunu buruşturuyorsun.... Devam et.... “Şimdi” . Güzel ....., gerginliği fark et .....nasıl bir şey olduğunu hisset .....

-“Tamam” şu anda yanaklarını ve burnunu gevşetmeye başlıyorsun ..... gevşet ..... bu kaslarında hiçbir gerginlik kalmamasın ..... (Bunu 30-40 saniye içerisinde kendin birkaç kez daha tekrar et, biçiminde bir yönerge de verilebilir)

(Bu süreç tüm kas gruplarının her biri üzerinde aynı biçimde tekrar edilir. Her kas gurubunun gevşetme işlemi bittiğinde gevşemenin tam olup olmadığı sorulabilir ve üyeler de parmağını oynatmak suretiyle buna cevap verebilir. Bu durum birazda katılımcıların uyuma tehlikesini ortadan kaldırmak için kullanılmaktadır.)

Bütün kas grupları aynı biçimde gevşetildikten ve rahatlatıldıktan sonra sonlandırma sürecine geçilir. Sonlandırma şu biçimde yapılabilir. -Şimdi süreci sonlandıracağız ben beşten geriye doğru bire kadar sayacağım, her sayıda sen çevreni biraz daha fark edeceksin. Bir’e geldiğimde sen, gevşemiş ve dinlenmiş bir biçimde normal aktivitelere döneceksin. Saymaya şu anda başlıyorum.-5. Yavaşça ayaklarını ve

bacaklarını hareket ettiriyorsun, -4.Kollarını ve ellerini hareket ettiriyorsun, -1. Şu anda uyanmış ve dinlenmiş olarak normal aktivitelerine geçmeye hazırsın.

### **3. İmgelemenin Kullanılabilmesi**

Grup üyelerinin öfke öncesi öfke anı ve öfke sonrası, duygu, düşünce ve davranışlarıyla imgeleme yoluyla yüzleşmelerine yardımcı olmak amacıyla imgelemenin önemi ve nasıl uygulanacağı açıklanır. Bu amaçla aşağıda yer alan açıklama üyelerle paylaşılır.

Açıklama;

İmgeleme psikolojik danışma uygulamalarında çok sık başvurulan ve verimli bir biçimde kullanılabilen bir tekniktir. Özellikle bireyin düşüncelerini dile getirmekte zorlandığı durumlarda ve problem durumuyla yüzleşmesine yardımcı olmak için kullanılabilir. İmgeleme yoluyla bireyler baş etmek zorunda oldukları sorunlarıyla grup ortamında yüz yüze getirilirler. Üyelerin, süreç içerisinde kazanmış oldukları, baş etme becerilerini, önce imgeleme yardımıyla grup ortamında uygulamaları sağlanır. Bu becerileri imgelem yardımıyla grup ortamında başarıyla gerçekleştiren bireyler, kazanmış oldukları bu becerilerini gerçek yaşama daha kolay transfer edebilmektedirler. Hatırlayacak olursak, bu eğitim programının birinci oturumunda hayal etme tekniği kullanılmıştır. Öfke ile ilgili sahne belirleme etkinliğini hatırlayınız. Bu etkinlikte hayal etme tekniğini kullanarak, öfkemiz ile ilgili yaşantılarımızı hatırlamış ve “bizi öfkeliendiren sahneyi” hayal ederek bu sahneyi kaydetmiştik. Şimdi benzer bir uygulama daha yapacağız. Bu uygulamada öfkemizi yeniden ifade etmemizde bize yardımcı olacak bir uygulama gerçekleştireceğiz.

Bu uygulamaya başlamadan önce sizde en fazla hoşnutluk duygusu yaratan bir sahne hatırlamanız ya da hayalinizde oluşturmanız gerekmektedir. Buna hoşnutluk yaratan imgemiz adını vereceğiz. Her birimizin oluşturacağı bu imge bireysel olacaktır. Bunun için size uygulama öncesinde belli bir süre verilecektir. Oluşturacağımız bu hoş imge, bir olay, bir duygu, bir obje, bir kişi olabilir. Hoş olan bir yaşantınızı, kendinizi en mutlu hissettiğiniz bir olayı, kendinizi en rahat ettiğiniz bir yer olabilir. Hayal etmiş olduğunuz bu imgenizi daha sonra kaydetmeniz gerekmektedir bu nedenle olabildiğince canlı bir biçimde hayal etmeniz gerekmektedir. Bu imgenizi oluşturmanıza ben de vereceğim yönergelerle yardımcı olacağım. Herhangi bir yaşantı belirleyemeyen üyeler

için grup lideri, hoş giden bir sahne belirleme uygulaması gerçekleştirecektir. Şimdi bir süre oluşturacağınız imgenizle ilgili olarak düşünelim...(belli bir süre beklenir ve ardından aşağıda yer alan uygulama gerçekleştirilir.)

### **Uygulama:**

(Hoş bir sahne belirleme)

“Şimdi rahat edebileceğiniz bir biçimde oturunuz... rahat olun... nefes düzenleme alıştırmalarını kendimize uygulayalım...(Grup liderinin vereceği yönergelerle nefes düzenleme alıştırmaları uygulanır. Nefes düzenleme uygulaması bitirildikten sonra)... “Şimdi tüm kas gevşetme alıştırmalarını uygulayacağız.... “ ifadesi yöneltilir.

(Grup liderinin vereceği yönergelerle tüm kas gevşetme alıştırmaları uygulanır.) (Üyeler tamamen rahatladıktan sonra imgelemin kullanılmasına başlanır. Bunun için grup lideri aşağıda yer alan yönergeyi üyelere yöneltir.)

Şimdi kendinizi en çok rahat hissettiğiniz, kendinizi çok iyi hissettiğiniz bir yaşantınızı düşünün.... hayal etmeye başlayın.... Bu sahne sizde çok hoş duygular uyandıran yaşantınıza ait olabilir... Sizi mutlu eden sizin rahat olduğunuz bu yaşantınızı gözünüzde canlandırmaya çalışın... Sahneyi düşünün... Ve bu sahneye yoğunlaşmaya çalışın... ve hayal edin...(bir süre beklenir). Sizi mutlu eden bir sahne düşünün..... (yumuşak ve rahatsız etmeyen bir ses tonuyla) neredesiniz... Günün hangi saati... ne yapıyorsunuz... çevrenizde birileri var mı?... Varsa çevrenizdeki insanlar neler yapıyor... Nasıl bir ortamdasınız... Bulduğunuz ortam nasıl, aydınlık mı, sıcak mı, serin mi... ortamdaki kokulara dikkat edin... Renklere dikkat edin... Bulduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor... Siz ne yapıyorsunuz... Çevrenizdekiler ne yapıyor... o gün hava nasıl... Çevrenizde ne/ neler oluyor... Nasıl bir duygu durumu içerisindesiniz... Kendinizi nasıl hissediyorsunuz... Aklınızdan neler geçiyor... Vücudunuz nasıl... bedeninizin herhangi bir yerinde bir gerginlik var mı...rahat mısınız ...bu rahatlığı hissedin.... Huzur ve mutluluk anınızı düşünün. Yoğunlaşın. ..rahatsız... Nefes alışverişiniz nasıl... rahat ve gevşeksiniz.... sadece o anı hayal edin....nefes alışverişiniz normal.... Kalp atışlarınız... kan basıncınız normal.... Ses tonunuza dikkat edin... Rahat ve huzurlusunuz... Mutlusunuz.... Davranışlarınıza dikkat ediyorsunuz... Rahatsız edici hiçbir şey yok... Dikkat edin... Nasıl davranıyorsunuz... Neler hissediyorsunuz...

Aklınızdan hangi düşünceler geçiyor... Rahatlık düzeyinize 100 üzerinden bir puan verin... Neredesiniz ve ne yapıyorsunuz... Dikkat edin...” Bir süre beklenir... Bu sahneyi ve içinde bulunduğunuz duygu durumunu unutmadan gerekiyor. Bu sahneyi en ince ayrıntılarıyla aklınızda tutun... İsterseniz kendinize göre bu sahneye bir isim verebilirsiniz... sahneye isim vermeniz daha sonraki uygulamalar için kolaylık sağlayacaktır... Şimdi karşınızda öfkelendiğiniz kişiyi söz ve davranışlarıyla hayal edin. Öfkenizin durumu nasıl? Şimdi tam olarak affetmeyi deneyin denilerek uygulama sonlandırılır. Uygulama günde bir kere şeklinde bir sonraki oturuma kadar ödev olarak verilir.

Oturumun sonunda seans değerlendirme formları doldurulur. Üyelerin paylaşımları alınır. Paylaşımlar sonunda grup üyeleri birbirini tebrik ederek oturum sonlandırılır.

## **IX. OTURUM**

Oturum Amaçları:

Grup üyelerine affettiklerine dair bir taahhüt sertifikası yazdırılması

Grup üyelerinin stres algılarının belirlenmesi ve üyelere stres hakkında bilgi verilmesi

Grup üyelerinin stresle mücadele yöntemleri ve dini başa çıkma ile ilgili bilgiler verilerek uygulamalar yaptırılması

Uygulama Süreci

Grup lideri önceki oturumda verilen ödevi hatırlatır ve üyelere yaşadıklarına ilişkin paylaşımlarında bulunmalarını ister.

Grup üyeleri af sertifikalarını yazarlar ve diğer üyelerle sesli olarak paylaşırlar. Diğer üyeler arkadaşlarını takdir ve tebrik ederler.

Stres insanın iç dengesini ve uyumunu bozan zorlama olarak tanımlanır (Tarhan, 2009). Bir başka tanımda stres; kişinin içinden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Budak S. , 2000:704).

Stres kavramı; farklı boyutlarda tanımlanmıştır. Birincisi, stresi bireyin dışında gerçekleşen nesnel bir zorlayıcı uyarıcı durum karşısında verdiği tepki (Abramson,

Metalsky, ve Alloy, 1989), ikincisi; stresin yalnızca bir uyarıcı olduğu, üçüncü olarak da bireyin karşılaştığı zorlayıcı uyarıcıları, tanımlama, ne anlama geldiğini bilme ve buna yönelik tepkiler geliştirme (Tarhan, 2009) olarak gruplandırılmıştır.

Stresle başa çıkma bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal çabalarıdır (Basut, 2006; Baltaş ve Baltaş, 1988:26).

Stresle başa çıkma psikolojik ve beden sağlığını korumak; üretici, verimli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stresle başa çıkma sürecinde amaç stresten kaçmak değil, organizmayı riskler karşısında koruma içgüdüğü ve çabasıdır. Stres kaynaklarının, bireyin stres yaşamasına etkileri yadsınamaz. Ancak stresle başa çıkma becerisi, bireyin çok boyutlu kendi düzeyi ile ve bilişsel süreçleri ile ilgilidir (Avşaroğlu ve Taşgın, 2011).

Temel dini kaynaklarda stres kavramı sıkıntı, bela, imtihan olarak geçmektedir. *“And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele.”* Stresli hayatın kaynağı olarak Kuran’da insanların Kur’an’dan yüz çevirmeleri gösterilmektedir. *“Kim benim zikrimden (Kuran) yüz çevirirse, artık ona dar bir geçim vardır.”* Mutlu bir hayat için de Kur’anın tavsiyesi ise *“ Erkek vey kadın olsun mümin olarak salih amelde bulunursa, şüphesiz biz onu güzel bir hayatla yaşatırız ve onların yapıklarının karşılığını en güzel şekilde veririz.”*

Kuranda çeşitli stres kaynaklarına değinilmiştir. Başka bir ifadeyle imtihan şekillerinden bahsedilmiştir. İnsanlar birbirleriyle imtihan edilirler. Bunun yanında mallar ve çocuklarla, insanlardan zuhur edecek her türlü fiil ve sözlerle, hayat ve ölümlerle, açlık, korku can ve mal eksikliği ile, insanların güç, bilgi statü farklılıklarıyla, denirler ve bunlarda stres kaynağıdır. Çünkü stressiz bir hayat yoktur. Kur’an’da *“Hakikaten biz insanı (hayatında karşılaşacağı) bir takım zorluklar içinde yarattık”* ifadesiyle vurgulanmıştır. Bununla beraber islamda ümitsizlik yoktur. Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır dünya hayatının bir prensibi olarak vazedilmiştir. *“Elbette zorluğun yanında bir kolaylık vardır, gerçekten zorlukla beraber kolaylık vardır.”*

Stresle dini baş etme metodu olarak ayet ve hadislerde başta sabır ve namaz, zikir ve tesbihat ile meşgul olma, Kuran okuma, sadaka verme, her şeyin Allah'tan olduğunu fark etme, günahlara tevbe etmeyi alışkanlık haline getirme olarak tavsiye edilmektedir.

*Öfke kontrolü esnasında uygulanan gevşeme tekniği uygulanır.*

Sıkıntılarımızın dini çarelerinden dua etme uygulaması yapılır. Üyelerin hem kendi sıkıntıları ve hem de diğer üyelerin stres ve sıkıntıları için dua etmeleri sağlanır. Ödev olarak her gün 100 defa "Estağfirullah" demeleri, en az bir kere stresten kurtulmak maksatlı sadaka vermeleri, sıkıntıların bir imtihan vesilesi ve günahlarımızın affına sebep oluşu düşüncesini hatırlamaları verilir. İbn Ömer'den [r.a]: Resûlullah [s.a.v] buyurdu ki: "Müslüman müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez ve onu zalime teslim etmez. Kim kardeşinin yardımında bulunursa Allah da (c.c) ona yardım eder. Kim bir müslümanın sıkıntısını giderirse Allah da [c.c] onun kıyamet günündeki sıkıntılarında birini giderir. Kim bir müslümanın ayıbını örterse Allah da [c.c] kıyamet gününde onun ayıplarını örter" (El Buhari, Mezalim, 3) hadisi anlatılır.

## **Kapanış**

Stresin tanımı dua ve gevşemeden sonraki durumları hakkında paylaşımları alınır. Seans değerlendirme formu doldurularak oturum sonlandırılır.

## **X. OTURUM**

### **Oturum amaçları:**

Dini başa çıkma metotlarının tekrar edilmesi

Oturumların değerlendirmesini yapmak

### **Uygulama süreci:**

Verilen ödevlerin tesirleri hakkında konuşulup grup üyelerinin paylaşımları alınır.

Üyelerin birbirlerine tavsiyeleri olup olmadıkları sorulur.

Paylaşımlardan sonra sıkıntıların bir imtihan vesilesi olduğu hatırlatılır. Bunu kabullenmenin faydaları üzerine konuşulur. Sonrasında tekrar gevşeme tekniği uygulamasına geçilir. İmtihan algısı ve sıkıntısız bir hayatın olmayacağı düşüncesini benimsemenin gerçeklik terapisi ve seçim kuramıyla doğrudan ilgili olduğunu belirtilir. Çünkü düşünceleri değiştirmek duygu ve davranışları da değiştirmeyi de

kolaylaştıracığı ifade edilir. Bunun yanında imtihan algısı kabullenmeyi kolaylaştıracığı için bilişsel yeniden yapılandırmayı ve daha kolay çözüm bulmayı kolaylaştıracığı açıklanır.

Gevşemiş bir ruh haliyle stres kaynağının belirlenmesi ve yapabileceklerimiz üzerine konuşulur. Her üyenin kendi görüşlerini açıklamaları sağlanır.

### **Kapanış:**

Grup üyelerin oturumlar hakkındaki paylaşımları ve içsel olarak affedip affedemedikleri üzerine son paylaşımları alınır. Üyelerin birbirlerini tebrik etmeleri ve takdir etmeleri istenir. Kazanımları paylaşmaları sağlanır. Oturum değerlendirme formu doldurularak oturum sonlandırılır.

## ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı Ahmet Canan Karakaş 1971 yılında Sakarya’da dünyaya geldi. İlk ve ortaöğrenimini aynı ilde tamamladı. Sakarya İmam Hatip Lisesini bitirip, 1995 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’nden mezun oldu. 2001 yılında Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslami Bilimler Anabilim Dalı Tefsir alanında Yüksek Lisans Eğitimini tamamladı. Hali hazırda Sakarya Serdivan İmam Hatip Ortaokulunda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.