

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

**AFFETME ESNEKLİĞİ KAZANDIRMADA LOGOTERAPİ  
YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN  
ETKİLİLİĞİ**

**DOKTORA TEZİ**

**TUĞBA SEDA ÇOLAK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ**

**HAZİRAN 2014**



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

**AFFETME ESNEKLİĞİ KAZANDIRMADA LOGOTERAPİ**  
**YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN**  
**ETKİLİLİĞİ**

**DOKTORA TEZİ**

**TUĞBA SEDA ÇOLAK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ**

**HAZİRAN 2014**

## **BİLDİRİM**

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



İmza

Tuğba Seda ÇOLAK

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği” başlıklı bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan .....(İmza)

Doç. Dr. Mustafa KOC

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Murat İSKENDER

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Sefa BULUT

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Tuncay AYAS

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

10.04.2014

Prof. Dr. İsmail GULEÇ

Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Yaşamda kırıcı olaylarla karşılaşmamak mümkün değildir ancak bu kırıcı yaşantıların birey üzerindeki etkisini kontrol etmek mümkün görünmektedir. Her kırıcı yaşantı bireye yeni kazanımlar sağlamaktadır. Kendi yaşantılarım ve kırgınlıklarımı referans alarak başladığım çalışma süreci içinde, geçmiş dönemde yaşadığım kırgınlıkları keşfetmek benim için paha biçilemez bir değere sahiptir. Çalışma sürecimde motivasyonumu ve merakla yeni araştırmalara olan ilgimin hep canlı kalmasını sağlayan yaşamımdaki kırıcı faktörlere teşekkürü bir borç bilirim.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasındaki en büyük destekçim olan, mütemediyen çaldığım kapının arkasında gülüyüzle, anlayışla, itinayla her sorum ve sorunumda beni cesaretlendiren, bu sürece ilk adım attığım zamandan beri her geçen gün daha çok saygı duyduğum tez danışmanım sayın Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a;

Bu süreçte ihtiyaç duyduğumda ulaşabileceğim bir kaynağın yanıbaşında olduğunu hissetmemi sağlayan hocam Doç. Dr. Murat İSKENDER'e;

Her halime katlanmak zorunda kalan, manevi desteğinin yanında tezimin her sayfasında emeği olan canım ablam Senem ÇOLAK'a;

Kafa dağıtmanın en güzel yollarını bulan, stresli zamanlarımda benim için aktiviteler yaratan ve son okumalarda sabırla yanımda bulunan can arkadaşım Canan AYDOĞAN'a

On yıllık birlikteliğimize en tatlı neticeye ulaşmak için ara veren ancak her önemli zamanımda yanımda olan Elifim'in annesi Betül DÜŞÜNCELİ'ye;

Sabrı, hoşgörüsü ve anlayışıyla bu süreçte bana katlanan, yardımlarını her zaman gülümsemeyle hatırladığım oda arkadaşım Süleyman DEMİR'e;

Kaygılı zamanlarımda kaygımı paylaşan ve mutlu zamanlarımda mutluluğuma ortak olan Ahmet FİDAN'a

Canımın yarısı, huzur kaynağım kardeşim Oğulcan ÇOLAK'a;

Sevgi, güven, mutluluk kaynağım, çalışırken hep ulaşılacak sonda nasıl mutlu olacaklarını hayal ederek motive olduğum annem Nursel ÇOLAK ve babam Mustafa ÇOLAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

**ÖZET**

**AFFETME ESNEKLİĞİ KAZANDIRMADA LOGOTERAPİ**  
**YÖNELİMLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN**  
**ETKİLİLİĞİ**

ÇOLAK, Tuğba Seda

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim  
Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mustafa KOÇ

Haziran, 2014. XV+214 Sayfa.

Bu çalışmanın temel amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini test etmektir. Araştırma bağımsız değişken (Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma) ile bağımlı değişken (Affetme Esnekliği) arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma Affetme Esnekliği düzeyi düşük olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 24 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmış ve hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına yine tesadüfi şekilde belirlenmiştir.

Araştırmada veriler araştırmacı tarafından geliştirilen Affetme Esnekliği Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları yapılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubu üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programı yardımıyla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Logoterapi Yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmada tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarda etkili bulunmuştur. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Logoterapi, Affetme Esnekliği, Grupla Psikolojik Danışma.

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF LOGOTHERAPY ORIENTED GROUP COUNSELLING ON GAINING FORGIVENESS FLEXIBILITY

ÇOLAK, Tuğba Seda

Doctoral Thesis, Department of Educational Sciences, Subfield of Psychological  
Services in Education,

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KOÇ

June, 2014. XV+214 Pages.

The basic aim of this study is to examine affect of Logotherapy Oriented Group Counselling Application on gaining forgiveness flexibility. The study were carried out by experimental design to determine cause and effect relationship between independent variable (Logotherapy Oriented Group Counselling) and dependent variable (Forgiveness Flexibility). The study had been examined by Pretest- Posttest Control Group Design. 24 university students who were attended to the study were randomly assigned to experimental and contol group. Every group consisted of 12 universtiy students.

Data had been collected by Forgiveness Flexibility Scale which was developed by the researcher. ExperimentalgroupwastakenLogotherapyorientedgroupcounseling in eightweekwhilecontrolgroupwas not takenanyintervention. The effect of the group counseling process had been tested by the same scale which applied in preexperimental, postexperimental, and follow up processes. Data were analyzed by SPSS package program.

According to findings, Logotherapy oriented group counseling has effect on forgiveness flexibility gaining for all sub-dimensions as recognition, internalization and application.

**Keywords:** Logotherapy, Forgiveness Flexibility, Group Counseling.



Canım Anneme ve Babama

# İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM .....	iii
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI .....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ÖZET.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xv
BÖLÜM I.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.2 PROBLEM CÜMLESİ .....	4
1.3 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ .....	5
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	6
1.5. SINIRLILIKLAR.....	9
1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR.....	9
BÖLÜM II.....	10
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	10
2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	10
2.1.1 Logoterapi .....	10
2.1.1.1 İnsan doğasına bakışı .....	12
2.1.1.2 Temel ilkeler .....	12
2.1.1.3 Temel kavramlar .....	16
2.1.1.4 Terapötik süreç .....	21
2.1.1.5 Terapistin işlevi ve rolü.....	26
2.1.1.6 Terapide danışanın yaşantısı ve sorumlulukları.....	28
2.1.1.7 Terapist ve danışan arasındaki ilişki .....	29

2.1.1.8 Terapötik teknikler .....	30
2.1.1.9Uygulama alanları .....	40
2.1.1.10 Logoterapi'nin diğer kuramlarla karşılaştırılması.....	43
2.1.2Affetme .....	46
2.1.2.1Affetmekavramının tanımlanması.....	47
2.1.2.2Affetmeme kavramı .....	49
2.1.2.3 Affetme özellikleri .....	49
2.1.2.4 Affetme süreci .....	51
2.1.2.5Affetme unsurları .....	55
2.1.2.6Affetmenin işlevi.....	56
2.1.2.7Fiziksel etkileri.....	57
2.1.2.8Affetme ve kuramlarla ilişkisi.....	58
2.1.2.9Affetme kimin için yapılır.....	59
2.1.2.10 Affetmeyle karıştırılan kavramlar .....	60
2.1.2.11 Affetme terapisi.....	63
2.1.2.12Affetmenin ölçülmesi.....	65
2.1.2.13 Affetme modelleri .....	66
2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	68
2.2.1Logoterapi ile İlgili Araştırmalar ve İlişkilendirildiği Durumlar.....	68
2.2.2Affetme Yapılan Araştırmalar.....	73
2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU .....	78
2.3.1 Esneklik.....	78
2.3.2 Affetme Esnekliği .....	79
BÖLÜM III .....	81
YÖNTEM.....	81
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ.....	81
3.2 İŞLEM.....	82
3.2.1 Affetme Esnekliği Ölçeği'nin geliştirilmesi .....	82

3.2.2 Verilerin toplanması.....	86
3.2.3 Örneklemin belirlenmesi.....	86
3.2.4 Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması .....	86
3.2.5 Grupla Danışma Uygulaması .....	87
3.2.6 İzleme.....	87
3.2.7 Verilerin Analizi.....	88
3.3 ÇALIŞMA GRUBU.....	89
3.4 VERİ TOPLAMA ARACI.....	90
3.5 VERİLERİN TOPLANMASI.....	91
3.6 VERİLERİN ANALİZİ .....	92
BÖLÜM IV .....	96
BULGULAR.....	96
BÖLÜM V .....	121
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121
5.1 AFFETME ESNEKLİĞİ KAZANDIRMAYA İLİŞKİN TARTIŞMA.....	122
5.2. HAZIRLANAN VE ETKİLİLİĞİ SINANAN PROGRAMIN İÇERİK, SÜREÇ VE NİTELİKSEL BOYUTU AÇISINDAN TARTIŞILMASI.....	130
5.3 ÖNERİLER.....	138
KAYNAKÇA.....	140
EKLER.....	162
Ek 1. Affetme Esnekliği Ölçeği Örnek maddeler .....	162
Ek 2. Oturumlarda Kullanılan Formlar .....	163
Ek 3.Oturumlarda Kullanılan Bilgilendirme Yazıları ve Hikayeler .....	167
Ek 4.Affetmeyle Karıştırılan Kavramlar.....	171
Ek 5. Yedinci oturumda Kullanılan Hikayeler.....	174
Ek 6. Grupla Psikolojik Danışma Oturumları .....	177
Ek 7. Logoterapi Eğitimi Sertifikaları.....	211
ÖZGEÇMİŞ .....	214

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Logoterapi’de Psikoterapötik Danışma Aşamaları .....	22
Tablo 2. Affetme Süreç Modeli .....	66
Tablo 3. Araştırma Deseni .....	82
Tablo 4. Veri analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri .....	88
Tablo 5. Evren Sayısına göre Örneklem Belirleme Çizelgesi.....	90
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliğı Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler.....	93
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliğı Tanıma, İçselleştirme, Uygulama Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliğı (Levene) Testi Sonuçları .....	94
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliğı Ölçeğinin Tanıma Alt Boyutunda Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	97
Tablo 9. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliğı Ölçeğı Tanıma Alt Boyutu Öntest Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları	98
Tablo 10. Affetme Esnekliğı Tanıma Alt Boyutu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğı ’ne Göre ANOVA Sonuçları.....	99
Tablo 11. Affetme Esnekliğı Tanıma Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve Üst Sınır Güvenirlik Düzeyleri .....	99
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliğı Ölçeğinin İçselleştirme Alt Boyutunda Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	101
Tablo 13. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliğı Ölçeğı İçselleştirmeAlt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	102
Tablo 14. Affetme Esnekliğı İçselleştirme Alt Boyutu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğı ’ne Göre ANOVA Sonuçları .....	103

Tablo 15. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının ntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve st Sınır Güvenirlik Düzeyleri .....	104
Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliği lçeğinin Uygulama Alt Boyutunda ntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları .....	106
Tablo 17. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliği lçeği Uygulama Alt lçeği ntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları .....	107
Tablo 18. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu zerinde Tekrarlı lmler Wilks Lamda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları .....	108
Tablo 19. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının ntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve st Sınır Güvenirlik Düzeyleri .....	109
Tablo 20. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama ntest Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri.....	111
Tablo 21. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama Sontest Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri.....	112
Tablo 22. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama İzleme Test Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri.....	113
Tablo 23. Deney Grubu Affetme Esnekliği Tanıma ntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri .....	114
Tablo 24. Deney Grubu Affetme Esnekliği İçselleştirme ntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri.....	115
Tablo 25. Deney Grubu Affetme Esnekliği Uygulama ntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve nemlilik Düzeyleri.....	116

Tablo 26. Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	117
Tablo 27.Kontrol Grubu Affetme Esnekliği İçselleştirme Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	118
Tablo 28. Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Uygulama Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri.....	119

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Anlamın kaynakları.....	24
Şekil 2.Acının anahtar alanları.....	42
Şekil 3. Affetme Esnekliği Ölçeği DFA Sonuçları .....	85
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği .....	100
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği..	105
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği.....	110



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Acı, suç ve ölüm (trajik üçlü) hiç kimsenin kaçamayacağı yaşamın gerçekleridir. Frankl trajik üçlüye karşın, trajik iyimserlik kavramından bahseder. Bu, insanın içinde olduğu her koşulda, gerçek trajedinin karşısında ve en iyi şekilde, insan potansiyelinin izin verdiği değişimi göz önünde bulunduran bir iyimserliktir. Trajik üçlü, umutsuzluğu (despondency) trajik iyimserliğe çevirecek anlamı sağlayan yaşam koçu olarak görülebilir. Trajik üçlü karşısında inanca sahip olduğumuz taktirde bu koşulları insanın içsel zaferi olan inanç, umut ve sevginin iyimserliği aracılığıyla dönüştürebiliriz (Graber, 2004). Mükemmel üçlü/ zafer üçlüsü (triumphant triad), trajik üçlünün dönüştürülmesi için kullanılan terimdir: iyileştirme, affetme ve anlam. Acıyı iyileştirme, suçu affetme ve ölüm gerçekliğiyle yüzleşmede anlam bulma trajik üçlüye karşılık olarak Logoterapinin belirlediği yol haritasıdır (Gloud, 1986).

Frankl (2004b)'a göre terapi kin, kırgınlık vs. ortaya çıktığı durumlarda rahatlama sağlama girişimidir. Danışan bilinçaltındaki rahatsızlığı bilinçli bir kararla yer değiştirmek için rahatlama tekniklerine yönlendirilir. En hafif suçların abartılarak istismar ya da mağdur olma olarak değerlendirildiği, başına gelen olaylarda öfke ya da dargınlığa karşı kişiyi kışkırtmaya çalışan ve bir değer olarak "iyi hissetme"yi kesinleştirme çabasındaki psikoterapötik modellerde eksik bir şeyler vardır (Benvenga, 1998). Frankliyan psikoloji (Logoterapi) hayatımızda anlamı bulduğumuz zaman acıya katlanabildiğimizi ileri sürer (Barnes, 1994). Logoterapi güçlendirme anlamındadır. Bireylere değerlerini tanıyarak, netleştirerek ve sıkıntılı durumlarının üstesinden gelmek için yollar bulması için harekete geçirerek, kimlik geliştirmesine yardım eder (Schulenberg ve diğ., 2008).

McCullough, Root ve Cohen (2006), yapılandırılmış müdahaleler aracılığıyla kişilerarası suçta yarar bulmanın, kişilerarası suçu affetmeye yardım çabalarına

yararlı ve benzersiz bir katkı olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Affetme yeteneği kişinin yaşamına yeni bir anlam vermede anahtar rol oynar (Hantman ve Cohen, 2010). Acımızın bir anlamının olması iyileşme sürecinde önemlidir ve eğer biz bir insanın bize neden zarar verdiğini öğrenebilirsek, affetme daha kolay olabilir (Coleman, 1998).

Gordon ve Baucom (1998), affetmenin etki (impact), anlam arayışı (search for meaning) ve yeniden düzenlemeyi ve ilerlemeyi (move on, readjust) içerdiğini belirtmiştir. Logoterapiye göre affetme, insan ruhunun kendine uzaktan bakma, kendini aşma, kendini geliştirme gibi kaynaklarından biridir (Marshall, 2009). Gerçek ya da hayali incinmeler için öç aramak kendini engelleyen ve hatta intihara benzer bir şeydir. Güçlü ahlaki değerlerle yaşamak ve acı çekmemize neden olan insanları affetmemizi sağlayan pozitif tutumlar, daha uzun ve sağlıklı yaşamamızı sağlar (DeVilleville ve DeVilleville, 2010). Affetme sürecinde orijinal davranışın silinmesi beklenemez. Zaman ve mekanda bir olayın hiç yaşanmamış gibi hafızalardan silinmesi imkansızdır, ancak haksızlığı kabul ederek olaya karşı yeni bir tavır takınmak mümkündür. Yeni belirlenen tavırla suçlu ve mağdurun ilişkisini onarma çabalarıyla yaşanan olumsuz olayın etkisi silinebilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Affetme, insanın eşsiz kapasitesi olan kendini aşmayı gerçekleştiren bir tutumdur. Kendini aşma içindeki potansiyeli kendini memnun edecek şekilde kullanma ya da başka insanlarla sevgiyle karşılaşma gibi kişinin kendinden öte bir şeye yönelmesidir (Frankl, 2004a). Affetmenin altında yatan ahlak ilkesi, sevgidir. Sevgi ilkesinin karşılıklılık içermediği iddia edilir; devamlı olarak affetmeyi deneyimleyen bir kişi ideal anlayışta bile affetmenin karşılıklı olmasını istemez (Enright ve diğ., 1992). Logoterapiye göre insanı kurtaran ve yaralarını saran tek şey sevgidir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 142). Bir kişi affettiğinde odak ağırlıklı olarak diğer kişinin kendisinde değil üstünde birşeydedir. Mağdurun affetmede neyin sunulduğuna ilişkin net bir anlayışa sahip olması önemlidir (Enright ve Kittle, 1999). Böyle bir iç görüşü danışandan ve kendi karmaşalarından odağı alır ve ilişkiye, kendi ve başkalarının doğuştan gelen değeri üzerine verir. Böyle bir odağın, hem kendine saygı hem de ahlaki sevginin gelişimini artırdığı görülebilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Sıradan kişilerle yapılan araştırma bulgusu maneviyat ve affetme arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Bu çalışmanın sonucu maneviyatın gerçek olaylara karşı affetmeyle ilişkili olabildiğini göstermiştir (Younger ve diğ., 2004). Bu çalışma sokaktaki insanların affetmeyi manevi/Spiritual boyutta ele aldıklarını göstermektedir.

Kişinin suçlu olduğu bir olayda kurban tarafından anlaşılması affetme için önemli bir yordayıcıdır (Younger ve diğ., 2004). Farklı bir açıdan bakmak incinen kişiye suçluyla ilgili şu soruları sorarak mümkün olabilir (Enright ve Coyle, 1998):

1. Suçlu için büyümek neye benziyordu/ nasıldı? Suçlu, çatışma hatta istismarın olduğu bir evden mi geliyordu?
2. Seni incittiği dönemde suçlunun hayatında neler oluyordu?
3. Suçlu kişiyi sadece insan topluluklarının bir üyesi ve değeriolan bir kişi olarak görebiliyor musun?

Bu soruların amacı suçlu için bahaneler bulmaktan ziyade incinen kişinin suçluya incinebilir bir insanoğlu olarak bakmasına yardım etmektir.

Logoterapide insan olmak sorumlu olmak demektir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 142). Bir insan affettikçe kendi için affedilmeyi kazanır. Logoterapinin vurguladığı şeylerden biri ruhun hayatta sorumluluk almasıdır. Bunun örneği, Dr. Lukas'a danışma için gelen genç bir delikanlıda görülmüştür. Genç, babasını kendisine çok karışan ve ağzı bozuk biri olarak tanımlamaktadır. Daha sonra babasının buna istese de engel olamadığını söyleyerek mazur gördüğünü ifade etmiştir. Dr. Lukas hastaya, babasının sorumlu olma ve kendini kontrol etme özgürlüğüne sahip olduğunu söylemiştir. Lukas, hastaya babasını affetmesini ancak mazur görmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Dr. Lukas hastaya babasının mezarını ziyaret etmesini ve "çocukken bana yaptıkların doğru değildi, ancak şunu bilmelisin ki bir yetişkin olarak ben seninle yaşadığım geçmişin izleriyle yetiştim. Yaşamımın ve senin yaptıklarını kendi çocuğuma yapmamanın sorumluluğunu aldım." demesini önermiştir (Rice, 2005).

İnsanlar zaten çok acıya maruz kaldıklarını hissettiklerinde, affetmeyi, sahip olmadıkları psikolojik enerji ya da güvenlikleri için bir taviz olarak görebilirler (McCullough ve diğ., 2009). Kırgınlığa neden olan kişinin kendini affetmesinin, kırılan kişiden affedilmeyi istemesinin önüne geçeceğine ilişkin eleştiriler

bulunmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Logoterapiye göre kişi incittiği kişinin zararını karşılayacak hareketlerde bulunmalıdır (DeVille ve DeVille, 2010). Logoterapiyle şiddet davranışını tedavi etme programında Rogina Modeline göre affetme incinen kişiden ya da kendinden affedilmeyi istemekle başlar ve ego güçlendirme, kabullenme, onaylanma, ruhsal materyalle çalışma basamaklarıyla ele alınır. Hikayelerin affetme duygusunu güçlendirmesine izin verilir. Devam eden travmatik davranış sürecinde kişiliğin affedilmiş ve kabul edilmiş olarak yeniden bütünleşmesi hedeflenir. Düşünce odağını değiştirme tekniği kullanılır ve gelecekteki anlamlı amaçlara odaklanma sağlanır (Graber, 2004).

Kaygı, stres ve kırgınlıkla baş etmenin yolları tanımlanmıştır. Diğer insanları oldukları gibi kabul etme; otantik ilişkiler kurma; ne hissettiğinin farkında olma; sahip olduğu duyguları kabul etme ve onlarla nasıl baş edeceğini öğrenme; uygun duyguları insanlarla paylaşma; kendine yn vererek stresli yaşamdan uzak durmayı sağlayacak zgr davranma; yaşamı daha ödüllendirici daha az stresli hale getirecek şekilde yaratıcı olma bu yollar arasındadır (DeVille ve DeVille, 2010). Bu yolları kullanabilmenin en temel özelliklerinden biri de affetme konusunda esnekliğe sahip olmaktır.

### **1.1.ARAşTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın temel amacı, Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının “affetme esnekliği” kazandırma üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

### **1.2 PROBLEM CÜMLESİ**

Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma affetme esnekliği üzerinde etkili midir?

### 1.3 ARAŞTIRMANIN DENENCCELERİ

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

#### **Ana Denence:**

H<sub>0</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Affetme Esnekliği kazandırmada etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.

#### **Alt Denenceler**

H<sub>0</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması tanıma boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması tanıma boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.

H<sub>0</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması içselleştirme boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması içselleştirme boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.

H<sub>0</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması uygulama boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması uygulama boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

H<sub>0</sub>: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

#### **1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Coleman, kişinin yaşamına son vermeyi düşündürecek kadar güçlü zorlanmaları üç grupta toplar: ilişkilerinde ortaya çıkan bunalımlar, yenilgiye uğrayarak kendi

gözünde değersizleşmesi, yaşamın anlamını ve umudunu yitirmesi. Özellikle sonuncu etmen intihar vakalarının çoğunda karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar içinde buldukları güç koşulların gün gelip sona ereceğini ve birçok şeyin düzeleceğini umut edebildikleri sürece yaşamlarını sürdürmek için çaba gösterirler (Akt: Geçtan, 1984). Hayatımızdaki temel görevlerden biri, hayatı destekleyecek kadar sağlam bir amaç bulmaktır (Corsini, Wedding, 2012). Yaşamda anlam, insanların içinde oldukları dünyayı anlamlandırması şeklinde nitelendirilmiştir (Steger, 2012). Frankl'a göre insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabasıdır. Bu çabası başarısızlıkla sonuçlanan kişide varoluşsal boşluk ortaya çıkar ve kişi kendini, yaşamını yalnız, anlamsız ve boşuna hisseder. Dolayısıyla psikoterapinin amacı kişinin kendine özgü bir amaç, yaşamasını sağlayacak, bu varoluşsal boşluğu dolduracak bir anlam bulmasını sağlamaktır (Budak, 2003).

İnsan kişisel yaşamının belirli anlamını bulmakta sorumludur (Frankl, 1967). Kişisel anlam kararlar verilerek yaratılabilir (Maddi, 2012). Yaşamlarında daha fazla anlam belirten kişilerin daha yüksek iyi oluş, daha az psikopatoloji ve daha yararlı manevi deneyimler yaşadıklarını belirten çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Steger, 2012). Yaşamda anlam sahibi olmak sağlık riskine yol açacak davranışlara karşı önleyici rol oynar. Psikolojik sağlık yaşamda anlamla güçlü düzeyde ilişkilidir (Brassai, Piko, Steger, 2011). Anlamsızlık ise varoluşsal nevrozun bilişsel bileşenidir (Maddi, 1967). Yaşamda anlam sahibi olmak iyi oluş ve kriz yönetimi stratejileriyle pozitif, depresyonla negatif ilişkilidir (Auhagen, 2000).

Yaşamın anlamı kişilikteki bireysel değişimlerle güçlü düzeyde ilişkilidir (Francis, Hills, 2008). Eriksonun psikososyal gelişim kuramına göre insanların her aşamada çözmek zorunda oldukları bir karmaşa ve ulaşmaları gereken bir amaçları vardır (Wolf, 1998). Jung'un teorisine göre anlam istemi içgüdüsel bir temele sahiptir. Jung insanoğlunun en derin anlamını kendini gerçekleştirme olarak tanımlar (Gabel, 2012). İnsanlar bazen yaşamlarında anlam olmamasından şikayet ederler ve yaşamlarının anlamını ararlar. Sıklıkla anlama duyulan ihtiyaç, kişinin yaşamını boş hissetmesiyle ilişkilidir (Wolf, 2010). Anlam birlik anlayışı, ilişkiler ve daha geniş bir dünyaya ait olma hissi oluşturur (Gabel, 2012). Anlam, durumlar tarafından değil, insanların durumlara verdikleri anlamlarla belirlenebilir. Eğer bir kez yaşama verilen anlam bulunur ve anlaşılırsa, tüm kişilik hakkında bir anahtara sahip oluruz. Zaman

zaman insan karakterinin değiştirilemez olduğu belirtilir ancak bu durum doğru anahtarın bulunamadığı pozisyonlar için geçerli olabilir (Adler, 1992).

Ruh sağlığı yerinde kişi hep neşeli, uyumlu, mutlu kişi demek değildir. Sağlıklı bir kişinin uyumsuz bir kişiden belki de en önemli farkı sorunları altında ezilmemesidir. Sağlıklı kişi zor durumlardan gerçekçi çözümlerle ve uygun tepkiler vererek, dengesi altüst olmadan çıkabilen kişidir (Yörükoğlu, 2004). Mevcut araştırma Logoterapi yardımıyla bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz bir faktör olan kişilerarası ilişkilerde yaşanan kırıgnlıklara yeni bir açıdan bakarak, bu durumun olumsuz etkisini minimuma indirmeyi hedefleyen affetme esnekliği kavramını kazandırmayı amaçlamaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birbirine yakınlaşan ancak duygusal anlamda birbirinden uzaklaşan bireylerin çağında ilişkilere yeni bir bakış açısıyla yaklaşmak ve affetme esnekliğinin kazanımlarını yaşama uyarlayabilmek amacıyla çalışmanın **orijinal** olduğu düşünülmektedir.

Affetme konusu son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken ve artan bir ilgiyle üzerinde çalışmaya yönelindikleri bir konudur. Enright, Coyle, (1998), affetme yolları aramayı, kanser için kesin bir yol aramayla eşit tutar. Kansere are arayan kişiler küresel ölçekte insan acısını sonlandırmak için çalışırken, affetme yollarının peşine düşen kişiler ise derin insan ıştırabını sonlandırmak için çalışırlar. Bu alışma alan yazına katkı verecek nitelikte olması bakımından **günceldir**.

Logoterapi acıya karşı tutum belirlemeyi en önemli değer olarak ele alır. Yaşam her koşulda anlamlıdır. Acı anlarda bile yaşamda anlam bulmak bireye bağlıdır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuz durumlar yaşamın anlamında bir azalma olduğuna ilişkin algı uyandırabilir. Ancak bu sadece kişinin içine düştüğu geçici bir yanılısamadır. Kişilerarası yaşanan problemlerde affetmeyi gerçekleştirme ve yaşanan olayda anlam bulma, kişinin geçmişiyle barışmasını, geleceğe umutla bakmasını ve şimdiki zamanının ise zenginleşmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durum, çalışmanın **gerekliliğini** ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın özellikle ruh sağlığı alanında çalışan bireyler için bir yol haritası niteliği taşıyacağı düşünülmektedir. Teknoloji ağının oluşturduğu imkanlarla tek tuşla dünyanın diğer ucundaki bireylere ulaşmanın çok kolay olması, bireysel yaşamların şeffaflaşması ve özel yaşamın kamuya aktarımının kolaylığı, bunun yanı sıra duygulardan ziyade yüzeysel görüntünün önemsenmesi bireyler arasında



yaşanan olumsuz olaylarda bir artışa neden olmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın toplumsal yaşamda ruh sağlığı açısından **işlevsel** olarak kullanılabilir nitelikte sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir.

### **1.5. SINIRLILIKLAR**

1. Deney grubuna uygulanan Logoterapi Yönelimli sekiz oturumluk grupla psikolojik danışma uygulaması,
2. Affetme Esnekliği yaşayan bireylerle,
3. Araştırma deney ve kontrol gruplarıyla,
4. İzleme çalışmaları, Sontestten sonra üç ay arayla alınan ölçümlerle sınırlı tutulmuştur.

### **1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR**

AEÖ: Affetme Esnekliği Ölçeği

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

##### 2.1.1 Logoterapi

**Logoterapi** anlam yoluyla terapi anlamına gelmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 180). Logos, Türkçe karşılığı “anlam” olan Yunanca bir kelimedir. Bazı otoritelerce Freud ve Adler’den sonra “Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu” olarak adlandırılan “Logoterapi”, insan varoluşunun anlamı kadar, insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerine de odaklanmaktadır (Budak, 2003; Frankl, 2009). Frankl’ın yöntemi için kullandığı esas terim İngilizce literatürde “varoluşsal analiz” olarak tercüme edilmiş olan “*Existenzanalyse*”dir. Frankl’ın yazıları İngilizceye çevrilirken Frankl, Ludwig Binswanger’ın Almanca “Daseinsanalyse” teriminin de İngilizceye “varoluşsal analiz” olarak tercüme edildiğini görmüş, böylelikle Frankl 1920’lerde bile ara sıra kullandığı Logoterapi terimini kullanmaya karar vermiştir (Rice, 2005).

Frankl, psikoterapi ve felsefe arasındaki sınırın psikolojideki anlam ve değer problemlerine verilen özel dikkat olduğunu belirtmiştir (Graber, 2004). Logoterapi, diğer terapi yöntemlerinin savunduğu “terapi yoluyla anlam” düşüncesinin tamamen tersi bir anlayışa sahiptir (Ivey, Ivey ve Simek-Downing, 1987). Bireylere kendi bireyselliklerini, eşsizliklerini, yaşadıkları büyük dünya içinde ve kendi içlerinde nasıl rahat hissedebileceklerini keşfetmeleri için ilham verir (Schulenberg, Hutzell, Nassif ve Rogina, 2008). Logoterapinin amacı bireye hayatındaki gizli anlamın farkına varmasına, bir amaç bulmasına ve kendini aşma doğrultusunda olumlu bir biçimde hareket etmesine yardım etmektir (Starck, 1985; Wong, 2002).

Logoterapinin biricikliği, bakış açısı ve yönteminden ileri gelir (Starck, 1985). Logoterapi, neyimizin yanlış olduğundan çok neyimizin doğru olduğunu vurgulayan bir dünya görüşü doğrultusunda ruh sağlığını korumak için bir metot olması sebebiyle hastalığı tedavi etmek için çok fazla kullanılan bir metot değildir. Logoterapi insan oluşumuza ve büyüme potansiyelimize vurgu yapar (Rice, 2005). Logoterapi bireysel sorumluluk eğitimidir. Sorunlar için yalnızca ebeveynler, toplum ya da kurumlar suçlanamaz. Her insan, birey olarak, özgürdür ve eğer bu dünyada devam ederse hayatın isteklerine “cevap verebilir” düzeydedir (Fabry, 1981). Logoterapi bireylere kendilerinden farklı değerlere sahip bireylerle ve toplumla nasıl başa çıkabileceğini belirlemeye yardım eder (Schulenberg ve diğ., 2008).

Frankl, insanların yaşama tutunmak için, uğruna yaşayabilecekleri bir şeye ihtiyacı olduğunu fark etmiştir (Fabry, 1981). İnsan ne kadar zor ve ölümcül şartlar altında yaşarsa yaşasın, hayatına küçük de olsa bir anlam katabiliyorsa yaşamak için bir güç bulabilir. Ancak yaşamını anlamdan soyutlayanlar, hayatlarını devam ettirecek içsel gücü kendilerinde bulamamaktadırlar (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 181).

Noodinamikler kim olduğumuz, bir amacı ya da ideali gerçekleştirdiğimizde kim olabileceğimiz arasındaki değişmez gerilimdir (Marshall ve Marshall, 2012). Yaşamda anlam arayışı bir içsel gerilim yaratır ve bu içsel gerilim psikolojik sağlığın önkoşuludur (Karahan ve Sardoğan, 2004: 143). Logoterapiye göre insanın gerilimsiz bir denge durumuna değil (homeostasis), uğruna çaba göstermeye değer bir hedefe, kendi isteğiyle tercih etmiş olduğu bir amaç uğrunda mücadele etmeye ihtiyacı vardır (Altıntaş ve Gültekin, 2005: 181). İnsanoğlunun her üç boyut için de denge ilkesi farklı bir geçerliliğe sahiptir. Denge ilkesi, biyolojik boyutta daima geçerliken, psikolojik boyutta çoğu zaman geçerlidir. Ruh boyutunda ise geçerli değildir (Graber, 2004).

Frankl'ın teorisi bütün gerçekliğin bir anlamı olduğunu ve asla herhangi bir kişi için anlamını yitirmediğini, anlamın çok özel olduğunu ve kişiden kişiye ve her kişi için andan ana değiştiğini, her insanın eşsiz olduğunu ve her yaşamın bir dizi keşfedilmesi ve cevaplanması gereken eşsiz anlamı içerdiğini, bu yaşam gerekliliklerine karşılık anlam sağladığını ileri sürer (Graber, 2004). Frankl, mutluluk ve iyi-oluşun kendi başlarına yaşama bir anlam vermediklerini varsayar. Bunun

yerine onlar diğer değerleri gerçekleştirmenin yan ürünleridir (Weisskopf- Joelson, 1955).

### **2.1.1.1 İnsan doğasına bakışı**

Frankl'a insanın tanımı sorulduğunda verdiği cevap "İnsanoğlu ileride ne olacağına karar verme özgürlüğüne sahip olan bir varlıktır." olmuştur. Frankliyan psikolojinin içeriğine göre kişiliği deneyimler değil verilen kararlar belirler (Barnes, 2005). İnsan acılarının çoğu beklentilerden kaynaklanır. İnsanoğlu yaşamın umutlarını gerçekleştirmesini bekler (Frankl, 1973). Kişilik gelişimi yaşam boyu devam eder. Bu gelişme yetiştirilme tarzı, yaşamda yapılan seçimler ve potansiyelini anlamada başarılı olma yoluyla oluşur (Marshall ve Marshall, 2012). İnsan her türlü kısıtlama altında bile kaderinin kurbanı değil efendisi olabilme potansiyeline sahiptir. Bireyin verdiği kararlar hayat karşısındaki konumunu belirler (Barnes, 1994). Logoterapi semptomlardan ziyade insanın bütününe odaklanır (Joshi, Marszalek, Berkel ve Hinshaw, 2013). Frankl insan doğasını anlatırken sıkça Alman şair Goethe'den alıntı yapar: "Eğer biz bir kişiye olduğu gibi davranırsak onu daha kötüleştirebiliriz; Eğer bir kişiye olabileceği gibi davranırsak, onun potansiyeline yaklaşmasına yardım ederiz.". İnsanoğluna eğitilebilir hayvanlar ya da yönetilebilir makineler gibi davranıldıkça hayvan ve makinelere dönüşmeleri kaçınılmazdır. Eğer onların insan ruhuna ait kaynakların farkına varmaları sağlanırsa, onlara kendilerini gerçek insanlıklarına yükseltmeleri için yardım etmiş oluruz (Fabry, 1981).

Logoterapi, birey tarafından gelecekte yerine getirilecek olan anlam üzerinde odaklanmaktadır. Özgürlük, sorumluluk ve sevgi Logoterapinin üzerinde durduğu ve bireye yüklediği değerler arasında yer almaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004: 142).

### **2.1.1.2 Temel ilkeler**

Bir terapi metodu olarak Logoterapi, yaşam felsefesine dayanır ve temel varsayımları özgür irade sistemi ve hayatın anlamıdır (Frankl, 1967b). Bu varsayımlardan herhangi biri engellenir, bastırılır ya da görmezden gelinirse sonucunda bir içsel boşluk duygusu olan varoluşsal boşluk açığa çıkar. Hayat anlamsız, yaşamaya değmez, şüpheyle dolu ve hatta umutsuz görünür (Rice, 2005). Frankl iki şey iddia eder: İlki insanlar anlam istemine sahiptir. İkincisi, anlam dünyada mevcuttur ve onu bulmak insanlara düşer. Bunun ötesinde Frankl, bireyin kendisiyle meşgul olarak

anlam bulamayacağına vurgu yapar. Bunun yerine anlamı bulmak için insanlar kendileri dışındaki dünyaya bakmalıdır (Sommers- Flanagan ve Sommers- Flanagan, 2004).

Logoterapinin dayandığı üç temel ilke vardır. Bu ilkelerin temelinde insan yaşamının hesaplanamaz değere sahip ve anlamlı olduğu fikri vardır; bu her bireyin eşsiz ve doğal değere, doğuştan sahip olduğu anlamına gelir (Graber, 2004).

#### **2.1.1.2.a İrade özgürlüğü (Freedom of will)**

İrade özgürlüğü insanların özgür seçim kapasitesine sahip olduğunu anlatan bir kavramdır. İnsanlar sonu olan varlıklardır ve insan özgürlüğü koşullar tarafından kısıtlandırılmıştır. Frankl'ın düşündüğü özgürlük, koşullardan özgür olmak değil var olan koşula karşı kişinin tutumunu seçme özgürlüğü- bir tutum belirleme özgürlüğüdür (Graber, 2004).

İnsanoğlu değiştiremeyeceği durumlara karşı tutum belirlemek için her koşulda özgürdür (Rice, 2005). Frankl “kişi en kötü psikolojik ve fiziksel baskı altındayken bile, aklın bağımsızlığı, ruhsal özgürlüğün eserlerini (kalıntılarını) koruyabilir” demiştir (Graber, 2004).

#### **2.1.1.2.b Anlam istemi (Will to meaning)**

Frankl'ın yaşamda uygun bir anlam ve amaç bulma ihtiyacı için kullandığı terimdir (Budak, 2003: 71).Anlam istemi sıklıkla yaşamsal içgüdüler, haz ilkesi ve güç istemi tarafından bastırıldığından gizil bir motivasyondur (Wong, 1997). Ancak yaşamak için en önemli motivasyondur. Bu görüş Freud'un “öncelikli insan dürtüsü haz istemidir” görüşünden ve Adler'in “güç istemi temel insan motivasyonudur” öğretisinden ayrılır. Frankl her insanın yaşamındaki gerçek anlamı bulmasının başkalarıyla etkileşim yoluyla dünyadaki aktiviteleri ile keşfedilmesi gereken şeyler olduğuna vurgu yapar (Graber, 2004).

Anlam isteminin gereğini yapmak için bir kişi yaşamın stresleri ve doğal hayal kırıklıklarıyla baş edebilmeli ve onlara katlanabilmelidir. Güçlü bir anlam istemi kişinin sağlığını hem fiziksel hem de ruhsal olarak destekler ve yaşamı devam ettirir. Frankl her krizin, içinde bulunulan durumda verilen mücadelede, anlamın yeni unsurlarını keşfetme şansı olduğuna inanır (Graber, 2004).

Bir kişinin anlam istemi tamamlandı mı, o kişi mutlu olur, aynı zamanda acıya katlanabilir, engellenmelerle ve gerilimlerle başa çıkabilir ve –gerekirse- hayatını vermeye hazır hale gelir. Tarih boyunca ve şurada olan çeşitli direnme hareketleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Diğer bir yandan, eğer kişinin anlam istemi engellenirse, o kişi aynı zamanda hayatına kastetmeye meyilli hale gelir ve etrafındaki tüm zenginliğe ve mutluluğa rağmen bunu yapar. Örnek olarak İsviçre ve Avusturya'daki zengin yapılardaki şaşırtıcı intihar figürlerine bakmak yeterli olacaktır (Frankl, 2005).

Anlam istemi farklı bilişsel ve davranışsal süreçlerle karşılanabilen öncelikli üç anlam ihtiyacı içerir. İlki, insan varlığını anlamlı kılma ihtiyacı yaşamın nihai anlamını düşünme, iç gözlem, meditasyon ve manevi inanç gibi yüksek bilişsel süreçler aracılığıyla keşfetme ihtiyacıdır. İkincisi olayları anlamlı kılma ihtiyacı rahat tutumlar ve bilişsel şemalar gibi algısal ve bilişsel süreçler aracılığıyla özel anlamı anlamlandırma ihtiyacı karşılanır. Üçüncü olarak bağlılık, aktiviteler ve geçerlilikle karşılanabilen kişinin geçmişi ya da gelecek umutlarına dayalı gelişigüzel olmayan kişisel anlam yaratma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlar insanoğlunun doğasında yer aldığından evrenseldir (Wong, 1997). Bizi etkileyen sadece güncel olaylar değil bu olaylara yaptığımız yorumlardır. Dış dünya ve iç dünya olmak üzere iki alanda yaşarız ve işlev görürüz. Ancak en önemli gerçeklik iç dünyamızdadır (Wong, 1997).

#### **2.1.1.2.cYaşamın anlamı (Meaning of life)**

Yaşamda anlam her zaman değişebilir, ancak hiçbir zaman yok olmamaktadır. Birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir.

- Bir eser yaratarak ya da bir iş başararak,
- Bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve
- Kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek (Karahana ve Sardoğan, 2004; Graber, 2004).

Yaşamın anlamı insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterir. Bu nedenle, önemli olan genelde yaşamın anlamı değil, daha çok belli bir zaman diliminde insan yaşamının özel anlamıdır. Kişinin, soyut bir anlam arayışına girmemesi gerekir. Nihai anlamda kişinin, yaşamın anlamının ne olduğunu

sormaması, bunun yerine sorulan kişinin kendisi olduğunu kavraması gerekir (Frankl, 2009: 123).

Frankl (1997)'a göre yaşamın gerçek anlamı kişinin kendi içinde ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmelidir. Bu temel özelliği “insan varoluşunun kendini aşması” olarak adlandırmaktadır. Bu, insan olma gerçeğinin, her zaman için, ya bir anlam ya da karşılaşılabilecek bir insan olsun, kişinin kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yöneldiği anlamına gelmektedir. Gerçek kendini gerçekleştirme kişiliğimizi olumlu yönde geliştirmeyi içerir. Hayatta doğru/ gerçek bir değere hizmet etmek yeterlidir. Anlamlı görevler sadece vererek değil aynı zamanda çekimser kalarak, herhangi bir şey yapmayarak da yerine getirilebilir (Barnes, 2005).

Frankl (1973), yaşamın anlamının çalışmak olmadığını söyler. Çalışmak bağımsız olarak mutluluk getirmez. Çalışmak bir kişinin yaşamındaki görevi yerine getirdiği anlamına gelir. İşin kalitesi çok önemlidir ve memnuniyet bu kaliteyi ortaya koymaktan elde edilir. Ne yapıldığından ziyade nasıl yapıldığı çalışmayı anlamlı kılar. Memnuniyet getirmeyen iş kaygıya neden olur ve varoluşsal engellenmenin ortaya çıkmasına sebebiyet verir. Anlam başarıyla özdeş ya da başarıya bağlı değildir. İçindeki potansiyeli kullanmaktan doğan kişisel memnuniyet başarıdan bağımsızdır. Çalışmak ve diğer aktiviteler kişisel dışavurum ve belirli unsurlar kadarıyla anlam kazanır (Kimble ve Ellor, 2001).

**-Sevginin anlamı (meaning of love):** Frankl, anlam bulmanın bir yolu olarak sevgiyi göstermektedir. İyilik, doğruluk, doğayı sevmek ve insanı sevmek, yaşama anlam katan önemli değişkenlerdir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 146). Bir başka insanın kişiliğini kavramanın tek yolu sevgidir. Sevmediği sürece hiç kimse, bir başka insanın özünün farkına varamaz. Sevgi yoluyla birey, sevdiği insanın sahip olduğu potansiyelleri görür ve potansiyellerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Frankl, 2009). Kendini aşma sevgiyle yapılmalıdır. Eğer kişi başkalarını sevmezse kendini asla sevemez (Barnes, 2005). Sevgi zamansız ve sonsuzdur. Gerçek sevgi uyarılma ya da gerçekleşme için bir bedene ihtiyaç duymaz ancak her ikisi içinde vücudu kullanır. Sığ/yüzeysel bir kişi partnerini sadece yüzeysel görür ve derinliğini yakalayamaz. Derin bir kişi ise yüzeyi bireyin içsel ifadesi için bir araç olarak görür. Birey sevgide anlam bulma konusunda başarısız olursa, ya hayatın bu açısına çok değer vermiştir ya da değerini düşürmüştür (Frankl, 1973).

**-Acının anlamı (Meaning of suffering):** Acı insan yaşamının bir parçasıdır. Anlamı olmayan acı ümitsizliğe sürükler (Konvisser, 2006). Logoterapi tarafından önerilen en iyi iyileştirme değeri, cesaretli bir şekilde kaçınılmaz acıyı omuzlamaktır (Weisskopf-Joelson, 1980). Kaçınılmaz acıda anlam bularak kişi başka türlü başa çıkılamaz bariyerlerin üstesinden gelmek için güçlenir (Long, 1995). Eğer kişi kaçışı olmayan bir acıya kahramanca katlanarak anlam bulursa, kendisini değiştirir ve bütün potansiyelini ortaya çıkarmaya, kendisi olmanın ne anlama geldiğini görmeye biraz daha yaklaşır (Fabry, 1981). Bir kişinin tutumunu değiştirmesi ve yaşamda anlam bulmak için ruhsal enerjisini yönlendirmesi acıya verilen Logoterapötik karşılıktır. Aşırı acı durumlarında bile yaşamda keşfedilecek anlam vardır. Bu keşif olmazsa, acı umutsuzluğa ve kendine zarar vermeye dönüşür. Frankl acının insanoğlunu olgunlaştırdığını, zenginleştirdiğini ve güçlendirdiğini belirtir (Guttman, 2001).

### **2.1.1.3 Temel kavramlar**

#### **2.1.1.3.a Ruh boyutu (Noos= Spirit)**

Logos anlamı ifade ederken aynı zamanda “ruh” olarak da açıklanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında Logos aynı zamanda logoterapinin ruh boyutuna verdiği önemi de ifade etmektedir (Frankl, 1967b). Bugüne kadar insanoğlunu hasta eden şeyler sorgulanırken, Frankl insanı duygusal olarak sağlıklı tutan şeyin ne olduğunu sorgulamıştır (Barnes, 2005). Ruhsal boyutumuz bizi somatik ve psişik boyutun üzerine yükseltir. Bu boyut bizi diğer canlılardan ayıran ve bizi özel olarak insan yapan varlığımızın boyutudur. Ruh (Noos) zamanın ve boşluğun ötesindedir ve asla hastalanmaz ya da ölmez (Rice, 2005). Frankl, en kötü durumda bile, aklımızın bir yerinde ruhsal özgürlüğümüzü ve bağımsızlığımızı saklı tutabileceğimize inanmaktadır (Corey, 2005: 147). Terapötik açıdan üretken olan insan ruhunun iki özel kaynağı kendini aşma ve kendinden uzaklaşmadır (Rice, 2005).

Frankl ruhsal boyutta dengenin istenilen bir koşul olmadığını ancak varoluşsal engellenme için bir uyarı sinyali olduğunu belirtir (Graber, 2004). Logoterapide kullanılan ruh boyutunda, danışanın ne olduğuyla ne olmak istediği, ne yaptığıyla ne yapmak istediği arasındaki gerginlikten doğan sağlıklı bir gerilim ortaya çıkar. Ruh boyutunda, amaç içsel denge değil ancak dinamik bir büyüme ve gelişmedir (Rice,



2005). Bu nedenden bu tür bir gerilim insanda yapısaldir ve ruh sağlığında vazgeçilmezdir (Frankl, 2009: 118-119).

#### **2.1.1.3.b Varoluşsal engellenme (Existential frustration)**

Modern zamanların zorlu noetik problemi bir hastalık olmayan ancak sağlıklı bir acı olan varoluşsal engellenmedir. Varoluşsal engellenme insanın anlam isteminde yaşadığı hayal kırıklığını farklı bir şekilde adlandırmaktır (Zaiser, 2005). Varoluşsal engellenme, Frankl'e göre bireyin yaşamak için bir anlam, bir "neden" bulamamasının neden olduğu engellenme duygusudur. Bu duygu da zamanla varoluşsal boşluğa yol açar ve nevroza neden olabilir (Budak, 2003: 800; Karahan ve Sardoğan, 2004: 143). Varoluşsal boşluk, varoluşsal engellenme ya da anlamsızlık duyguları tanınmadan saldırganlık, bağımlılık ve depresyon altında yatan unsur tam olarak anlaşılamaz (Zaiser, 2005). Örneğin işsizlik depresyona değil apatiye neden olur. Birey artan bir şekilde ilgisiz hale gelir. İşsiz kişide herhangi bir şeyde iyi olmadığı, toplumun dışında kalmış olma hissi oluşur. Böylece işe yaramaz hisseder ve içsel bir boşluk yaşar (Frankl, 1973).

#### **2.1.1.3.c Varoluşsal boşluk (Existential vacuum)**

Frankl, varoluşta kişisel anlam eksikliğini varoluşsal boşluk olarak adlandırır (Crumbaugh, 1971).Varoluşsal boşluğun tek başına akıl sağlığını bozduğu iddia edilemez, varoluşsal boşluk daha çok ruhsal bir bunalıma sebebiyet verir (Frankl, 1967b). Bir atalet, sıkıntı ve apati durumudur (Zaiser, 2005). Kişide şüphe, içsel boşluk, sıkılma, duygusuzluk, nedensiz korku, sevgi yoksunluğu, geleneklere uyma, kötümser düşünme ve anlamsız varoluş belirtileriyle ortaya çıkar (Graber, 2004).

Varoluşsal boşluk yirminci yüzyıl ve sonrasında görülen yaygın bir olgudur. Yirminci yüzyılın ortalarında ilerleyen otomasyon ve gelişen teknolojiyle birlikte insanların serbest zamanlarında ciddi bir artış olmuştur. İnsanlar yeni kazandıkları bu serbest zamanlarda ne yapacaklarını pek bilememektedirler (Frankl, 2009). Frankl, bu konuya "Pazar günü nevrozunu" örnek vermektedir. Hafta içinin yoğun temposundan sıyrılan ve kendi iç dünyalarındaki boşluğu fark eden bireyler, tatil depresyonu yaşamaktadır. Depresyon, saldırganlık, madde bağımlılığı ve intihar gibi olguların altında varoluşsal boşluk yatmakta olup, emekli bireylerde ve yaşlılık dönemi krizlerinde de bu durum gözlenmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004: 144-

145). Varoluşsal boşluk ya da engellenme borderline kişilik bozukluğuna neden olabilir (Rodrigues, 2004).

Logoterapi, hayatta varoluşsal boşluktan kaçınmak için üç faktörü bir araya getirmeye çalışır: (a) İş (gerçek meslek), (b) uğraş (hayatta eşsiz kişisel görev), (c) üç değer (yaratıcı, tecrübeye dayanan, kişisel tavra dayalı). Birey bu değerleri gerçekleştirmek ve hayatta eşsiz bir görevi yerine getirmek için sorumlu olarak algılanır (Athanasou, 1984).

#### **2.1.1.3.d Noojenik nevrozlar**

Varoluşsal boşluk nevrotik semptomlarla birleştiğinde, modern ruh sağlığı kliniklerindeki tipik vakaların %20'sini temsil ettiğine inanılan noojenik nevroz adı verilen yeni bir nevroz üretir (Crumbaugh, 1971). Noojenik nevrozlar şimdiki zamanda oluşur (Marshall ve Marshall, 2012). İtkilerle içgüdüler arasındaki çatışmalardan değil, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır ve altında anlam arayışının engellenmesi yatmaktadır (Frankl, 2009; Karahan ve Sardoğan, 2004).

Frankl, nevrozların bireyin manevi ihtiyaçlarının bastırılmasından oluştuğunu belirtir. Nevrotiğin manevi ihtiyaçları bastırılmıştır ve o, bu ihtiyaçlar için yeterli tatmin bulamadığından, bu bastırma manevi açlıkla sonuçlanır. Bu bastırma onun yaşamda anlam duygusu geliştirmesini engeller. Böylece danışanın manevi ihtiyaçlarının farkına varmasına yardım etmek terapistin görevi haline gelir (Weisskopf- Joelson, 1955).

İçsel sıkıntı somatojenik (soma= body) bir bunalımdır. Psikojenik bir bunalım (psyche= mind) tepkisel bir bunalımdır, örneğin, değer verilen bir şeyin kaybı gibi çevresel bir unsura karşı verilen tepkidir. Noojenik bunalım (noos= spirit) yaşamda anlam ya da değer görememekten kaynaklanır. Bu ayrıca varoluşsal bir bunalım olarak bilinir (Barnes, 2005). Noojenik nevrozlara da beklenen ya da istenileni yapma, dışsal bir “gereklilik” ve içsel bir “istek” arasındaki vicdan çatışmasının nedeni olabilir. Noojenik nevrozlara aynı zamanda bir insanın ailesi ve akranları arasında kalması gibi onu karşıt yönlerle çeken iki değer çatışması da neden olabilir (Rice, 2005).

### **2.1.1.3.e Özgürlük ve sorumluluk**

Frankl, yaşamda özgürlük ve kader alanı olmak üzere iki alan tanımlamıştır. Kader alanı genetik kodlar, fiziksel yetenekler, sınırlılıklar, kader olayları, kazalar, yetiştiriliş, mevcut durum gibi durumları içerir (Marshall ve Marshall, 2012). İnsanların özgür oldukları alan ruh boyutundadır. Sadece nasıl bir insan olduğuna değil, aynı zamanda nasıl bir insan olabileceğine de karar verir (Barnes, 2005). Frankl'a göre, özgür ve bilinçli olmak sorumlu olmaktır (Marshall, 2009). Kişisel sorumluluk güçlüdür ve özgürlüğün direk olası sonucudur. Viktor Frankl birey eğer özgürse aynı zamanda sorumludur demiştir. Her hareket bir seçim haline gelir. Hatalar için suçlanacak kimse yoktur. Kişi kandırıldığı için hata yapmış olabilir, ancak gerçek olan şudur ki, kişi kandırılmıştır ve bu nedenle hatalı sonucun bir parçasıdır. Bu durum kişinin savunması olarak Freudyen bilinçaltıyla açıklanamaz (Sommers- Flanagan ve Sommers- Flanagan, 2004). Her insan yaşam tarafından sorgulanır ve sorumlu olarak yaşama karşılık verir. Bu nedenle Logoterapi insan varoluşunun özünü sorumlulukta görmektedir(Frankl, 2009: 123).

### **2.1.1.3.fAşırı niyet (Hyper-Intention)**

Aşırı niyet, Frankl'ın bir şeyi aşırı istemenin, bir şeye ulaşmaya aşırı çaba göstermenin, istenilen şeye ulaşılmasını engellemesi olgusunu anlatmak için kullandığı terimdir. Örneğin kişinin kendisini uyumaya zorlaması uykusunu kaçıtır, kekemenin düzgün konuşma çabası daha fazla kekelemesine yol açar (Budak, 2003: 96). Aşırı niyet, nevrotik bireylerde sık sık gözlenen “beklentsel kaygı” durumunu başlangıç noktası olarak ele almaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004:147). Duygular aşırı niyetten kaçır (Frankl, 1999:73). Birey, zevki amaç edindikçe, amacı kaybeder. Bir insan mutlu olmak için ne kadar çok uğraşırsa, mutsuz olma olasılığı da o kadar yükselecektir. Burada mutluluk bir ürün ya da sonuç olmamalıdır. Mutluluk amaç yapıldığında yok edilmiş olacaktır ya da ulaşılması imkansız duruma gelecektir (Frankl, 1988). Mutluluğu hedefleyemezsiniz. Mutluluk sizi sağlıklı kılan çabalarınızın “yan etkisi”dir (Barnes, 2005).

### **2.1.1.3.gAşırı düşünme (Hyper-reflection)**

Bir şeyi aşırı düşünmenin, bir şeyin olmasından aşırı korkmanın, korkulan şeyin olmasına yol açması olgusunu anlatmak için kullanılan terimdir. Erken boşalmaktan

korkan erkeğin erken boşalması, terlemekten korkan kişinin daha fazla terlemesi, kekelemekten korkan kişinin daha fazla kekelemesi buna birkaç örnektir (Budak, 2003). Aşırı düşünme (Hyper-reflection) aşırı dikkat anlamına gelir. Kendiliğindenlik ve etkinlik, eğer çok fazla dikkatin hedefi yapılırsa engellenir (Frankl, 1988).

#### **2.1.1.3.h Kendini aşma (Self-transcendence)**

Kendini aşma insanın bencilliğini aşması, insan dışında ve “üstünde” bir şeye ya da birine yönelme isteğini yansıtmaktadır (Yalom, 2001). Kendini gerçekleştirme denen şey, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur. İnsan sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan olmakta ya da gerçek benliğine ulaşmaktadır (Frankl, 1999). Nevrotik bireylerin, ilk olarak başkaları için bir şeyler yapmak yerine kendileri için bir şeyler elde etmeyi amaçladıkları bulunmuştur (Barnes, 2005). Yalnızca insan ben-merkezci çıkar ve ilgilerinden kurtulma anlamında kendisinden feragat ederse, otantik bir varoluş tarzı kazanacaktır (Frankl, 1967b). Başkaları için bir şeyler yaparak insanlar, kendilerine daha çok yardım ederler. Bu terapötik olarak önemlidir çünkü bu insanlara mağlup hissettikleri alanda yardım sağlar (Rice, 2005). Kendini aşmanın bir yönü anlam istemidir. Eğer kişi yaşamında anlam bulabilir ve potansiyelini kullanabilirse, mutlu olmasının yanında acıyla baş edebilir. Anlam bulabildiği ölçüde gerekirse yaşamını ortaya koyabilir (Frankl, 2004a).

#### **2.1.1.3.ı Kendine uzaktan bakma (Self-distancing)**

İnsanoğlu hareketlerinin sonucunu tahmin etme kapasitesine sahiptir. Psikolojik veya duygusal durumumuzu gözlemlediğimiz iç gözlemin ötesinde, kendimizi bir adım öteden gözlemlene kapasitesine sahibiz. Kendine uzaktan bakma kendimizin ötesinden anlama ulaşabilmekle ilişkilidir (Marshall ve Marshall, 2012). Kendine uzaktan bakma eşsiz insan niteliği kendimizden bir adım uzaklaşmamızı, kendimize dışarıdan bakmamızı, eğer gerekirse kendimize karşı koymamızı ve kendimize gülmemizi sağlar. Böylece, insan ruhunun meydan okuyan gücündeki kendine karşı bile tutum belirleme kapasitesini açıkça gösterir (Graber, 2004).

Çoğu durumlarda, ilk adım belirti ve problemlerden dolayı kendine uzaktan bakmaktır. Kendine uzaktan bakma, kendilerini anlamsızlık tutumundan

uzaklaştırmak için, danışanlara anlamsızlığın arkasındaki anlamı görmelerine ya da bir görevin veya amacın anlamını bulmalarına yardımcı olarak başarılabilir (Rice, 2005). Kendine uzaktan bakma danışanlara rahatlamalarında yardım edilerek, öz-düzenleme ve rahatlama teknikleri öğretilerek başarılıdır (Marshall, 2009). Semptomlardan uzaklaşma aşamasında bireyselleşen birey, özgürlük ve kader alanlarında nelerin bulunduğunu bilir, pozitif ve negatifleri bilir, geçmişte yer alanları ve gelecekte başarılacakları bilir, sorumlu oldukları ve olmadıkları alanları bilir (Marshall ve Marshall, 2012). Danışan kendi problem veya semptomlarıyla karşı karşıya geldiğinde, ilk adım taşıdığı yükten biraz uzaklık kazanmasına yardım etmektir ve bu genelde kendini tanımladığı yoldan olacaktır (Graber, 2004).

#### **2.1.1.4 Terapötik süreç**

Herhangi bir somut vakada uygulanan uygun bir tedavi yönteminin seçimi sadece danışanın bireyselliğine değil, aynı zamanda terapistin kişiliğine de dayanmalıdır. Bu noktayı örneklendirmek için Frankl öğrencilerine özel bir durumda kullanılan terapötik yöntemin seçiminin “ $\varphi = x+y$ ” gibi bir eşitlik kullanarak açıklanabileceğini söyler.  $\varphi$  terapötik yöntemi, x danışanın bireyselliğini ve y de terapistin sahip olduklarını temsil eder (Graber, 2004).

Logoterapi geçmişe odaklanmanın aksine danışan tarafından geleceğinde gerçekleştirilecek anlam üzerine odaklanır (Conant, 2004). Geçmişimizi değiştiremeyiz, ancak geleceğimizi de etkileyen bugünümüzü değiştirebiliriz. Logoterapi’de amaç insanların kendi sorumluluklarının, özgürlüklerinin ve ruhlarının kaynağının farkına varmalarına yardımcı olmaktır (Rice, 2005). Terapi sürecinde problemlili bireyin kendi varoluş sorumluluğunun tam olarak farkına varmasını sağlamaya çalışır. Birey neye karşı, neden ya da kime karşı sorumlu olduğunu, kendisi farkına vararak görmelidir (Karahana ve Sardoğan, 2004: 145). Tedavi planının en önemli faktörleri kişinin kendisini iyi hissedeceği kısa süreli amaçları başarmaktır. Uzun süreli amaçları başarmak için ise danışanın yaşamında ihtiyaç duyulan dönüşümü etkilemesi önemlidir (Graber, 2004).

Terapötik ilişki danışana fırsatlar sunma ve eşitlik ilişkisidir. Terapist danışanın süreçten faydalanmasına yardım eder. Danışan, sahip olduğu özgürlüğü hatırlaması ve özgürlüğün problem ve semptomlardan enerjisi olarak daha az problematik daha

çok kişisel anlam içeren bir şekilde kullanmasını sağlamak için cesaretlendirilir (Schulenberg ve diğ., 2008).

Psikoterapötik süreç üç aşamayı içerir: tanılama, terapi ve izleme:

Tablo 1. Logoterapi’de Psikoterapötik Danışma Aşamaları

Tanılama Aşaması	Terapi Aşaması	İzleme Aşaması
Terapist, danışan hakkında mümkün olduğunca çok bilgi toplar.	Terapist danışana olabildiğince yardım eder.	Terapist danışanı mümkün olan en iyi derecede bağımsız olarak taburcu etmek ister.
Araç: Soru ve cevaplar	Araç: Terapinin sunumu ve kabulü	Araç: Kontrol ve geri dönüt.
Metotlar: Problemin tarihçesi, inceleme, anket formu, dışsal durumları göz önünde bulundurma, belirtileri listeleme.	Metotlar: Terapötik teknikler, rehberlik, terapi planları, somut bilgiler, tartışma.	Metotlar: Kişiyile direkt ya da telefon aracılığıyla ara sıra irtibata geçmek

**Kaynak:** Lukas (1986), “*Meaning in Suffering*” kitabından uyarlanmıştır.

Logoterapötik tedavi genellikle 4 aşamayı içerir ve her bir aşamanın kendi içinde bir amacı vardır:

**1. Semptomlardan uzaklaşma (Distancing from symptoms/ De-reflection):**

Terapötik aşamaların ilk amacı danışana kendisi ve semptomları arasına mesafe koymasında, kendine uzaktan bakmasında yardımcı olmaktır (Marshall, 2009). Danışan, semptomları ile aynı şey olmadığını anlayarak istenmeyen alışkanlık ve örüntülerini değiştirebileceğini öğrenir. Kendine uzaktan bakmayı başarmak için kullanılan teknikler: paradoksik niyet (mizahtan faydalanmak), düşünce odağını değiştirme (odağı değiştirme), sokratik diyalog (yeni bir içgörü oluşturma), çekici teknik (öneriler) (Graber, 2004).

**2. Tutumların değiştirilmesi (Modification of attitude):**

Terapinin ikinci aşaması danışanın tutumlarını değiştirmeyi amaçlar. Danışan semptomlarına karşı uzaklık kazanır kazanmaz, kendilerine, başkalarına veya yaşama yönelik sahip oldukları değer ve tutumları yeniden gözden geçirmeye açık hale gelir (Marshall, 2009). Özellikle danışanın psikolojik hastalık ve ruh sağlığı arasındaki gri alandaki

tutumunu değerlendirmek önemlidir. Genelde danışanın yaşadığı strese neden olan şey problem ya da zorluk değildir, kişinin bu problem durumu karşısındaki tutumudur. Sağlıksız bir tutum içsel güçleri engelleyebilir ve kişinin kendisini çaresiz bir kurban gibi hissettiği pasif bir role iter. İnsanoğlunun karşı konulmaz gücü aktive edildiğinde ya bir değişim ortaya çıkar ya da tutumların biçimlendirilmesiyle sonuçlanır. Bu anlam istemini teşvik eder ve tutumları pozitif yönde değiştirir. Tutum, kaçınılamaz olanın nasıl kabul edildiği (kabul ediliş şekliyle) ile belirlenir. Terapistin, danışanın benmerkezci dünya görüşünden, kendini aşan, kurban duruşundan uzak sağlıklı bir tutum ve varoluşa geçmesine yardımcı olması gerekir (Graber, 2004).

**3. Belirtileri azaltma (Reduction of symptoms):** Genellikle başarılı bir tutumları biçimlendirme, semptomların yönetilebilir ya da görünmez hale gelmesini sağlar. Sokratik diyalog semptomlarını keşfetme başarisına ya da değiştirilemez kadere karşı takınılan cesur duruşa dikkati çekmede kullanılabilir (Graber, 2004). Yeni tutumlar, danışanlara kadere katlanabilmeleri için kaderi kabul etmelerine veya kendileri için uygun olan yeni cevap stillerini keşfetmelerine yardım eder (Marshall, 2009).

**4. Anlamlı aktiviteler, deneyimler ve tutumlara yönelim (Orientation to meaning):** Logoterapi sürecinde anlam terapist ve danışan arasındaki ortak bir girişimle keşfedilir (Marshall, 2009). Kişinin eşsiz oluşu dikkate alınmalıdır. Aktiviteler ve deneyimler ancak danışan tarafından seğilirse iyileştirici olur. Deneyimler, aktiviteler ya da tutumlarda bulunabilen değerlere yönelim iyileştirecek otantik ifadeyi kendisine veren danışanın doğuştan var olan yetenek ve niteliklerini yansıtacaktır (Graber, 2004).

Marshall (2009)'a göre anlam yönelimli Logoterapi 4 aşamadan oluşur:

**1. Başlangıç diyalogu (Initial dialogue):** Amaç algıyı yorumlamak ya da değiştirmek değildir, danışanın gerçeğliğini anlamaktır. Kişinin fiziksel, duygusal, sosyal, kültürel ve ruhsal altyapısını, mevcut durumunu ve isteklerini anlamak amaçlanır.

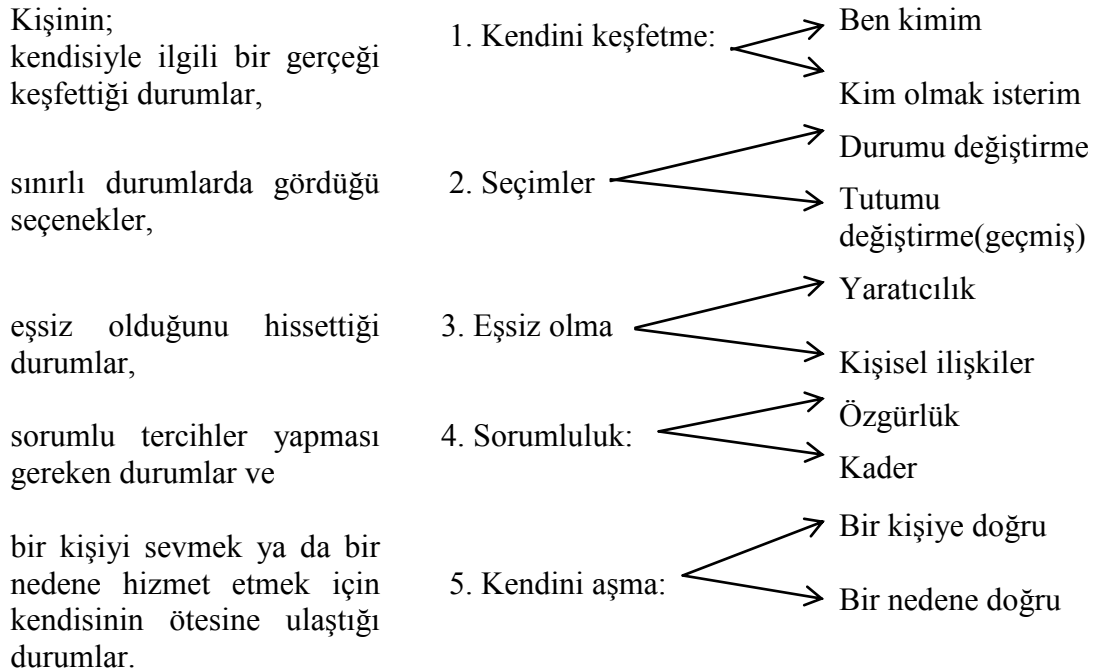
**2. Ara diyalog- Terapötik diyalog (Middle dialogue):** Genellikle bir müdahaleyle başlar. Metot uygulanmaya başlamadan diyalog danışanı karşılaşacağı şey için hazırlar. Diyalog, spesifik Logoterapötik tekniklerin (Paradoksik niyet gibi)

uygulanmasıyla ya da Logoterapi Öyküsünün (Hikaye, sembol, metafor kullanımı gibi) kapsamında anlamlı olanı açığa çıkarmak için devam eder.

**3. Kapanış diyalogu (Closing dialogue):** Amaçlar gözden geçirilir ve terapide başarılanlar özetlenir, danışan terapistten daha az destek alarak yaşadığı çevreye dönmeye hazırlanır. Bu ana kadar danışan zaten problemleriyle başa çıkma ve semptomları azaltmada bir başarıya ulaşmıştır.

**4. İzleme diyalogu (Follow-up dialogue):** Terapistin danışana hala destek olabileceği bir noktada durduğunu göstermesi açısından önemlidir (Marshall, 2009).

Anlamın kaynaklarına ulaştıran beş işaret vardır:



\*Rice (2004)'den uyarlanmıştır

Şekil 1. Anlamın kaynakları

**Kendini keşfetme:** Gerçek özümüzü keşfettiğimiz durumlardır. Bu terapi danışanlara sokratik diyalog ile birey olarak merkezdeki gerçek özüne doğru hareket etmesi ve otantik özün sesini dinlemesi için cesaretlendirerek kendini keşfetmesine yardımcı olur. Gerçek özümüze dair bir işaret gördüğümüz her an, anlamın işaretini de görmüş oluruz. Sokratik diyalog bireylere, doğru içgörü kazanmalarına yardım eder. Bu direkt ya da dolaylı şekilde yapılabilir. Direkt olarak bireyden sevdiği ve sevmediği



yönlerinin (sıfatlarının) bir listesini yapması istenebilir. Dolaylı olan direkt olandan daha etkili olabilir (Rice, 2004).

**Seçimler:** İlk adım olarak birey içinde sıkıştığını hissettiği kapalı tanımlar. Sonra bu kapandan kurtulmak için olası çözümleri listeler. Her bir seçimin ardından gelecek negatif ve pozitif sonuçların farkında olarak çözümleri belirler. Çözümler listesi bireyin aslında kapana kısılmış olmadığını anlamasına yardımcı olacaktır (Rice, 2004).

**Eşsiz olma:** Kişi kendini yeri doldurulabilir olarak gördüğünde yaşam anlamsızlaşır. Ancak kişinin tamamıyla eşsiz olduğu alanlar vardır. İki öncelikli alanda eşsizlik yaşanır: kişisel ilişkiler ve yaratıcılık (Rice, 2004).

**Sorumluluk:** Fabry'nin belirttiğine göre sorumlulukta anlam bulma 3 yol üzerinden gerçekleşir (Rice, 2004):

1. Anın anlamına karşılık vererek,
2. Seçimler mümkün olduğunda sorumlu seçimler yaparak ve
3. Seçim yapmak mümkün olmadığında kendini sorumlu hissetmeyerek.

**Kendini aşma:** Kişi, hizmet edilecek bir neden ya da insanları sevme yoluyla kendisinin ötesine ulaşır. Sorumlu kararlar bile sadece kişi kendini düşündüğünde varoluşsal boşluğu doldurmayacaktır (Rice, 2004).

Crumbaugh (1985), tedavinin uzun dönemde başarıya götürmesi ve değerli olması için tedavi protokolünde bazı temel faktörlerin olması gerektiğini söyler. Bu faktörler:

- Katarsis
- Danışan ve danışman arasında oluşan ilişki.
- Danışmanın aldığı eğitimler ve deneyimleri sonucunda danışanın gözünde sahip olduğu, danışanın korkularından kurtulması için danışmana güvenmesini sağlayan prestij telkini.
- Terapistin danışandan önce problemin içeriğini anlayarak, ona bir iç görüşü kazanması için yardımcı olduğu psikoterapi süreci.

- Yeni kazanılan iç görü yardımıyla danışanın eylem planı oluşturmasını sağlayacak yeniden eğitme.

### **2.1.1.5 Terapistin işlevi ve rolü**

Logoterapinin doğası terapistin rollerini betimleyerek daha iyi tanımlanabilir. Danışmanlar ve terapistler bir manzara çizerek bireylere “bu senin hayatının anlamıdır.” diyen ressamlar değildirler. Bunun yerine danışmanlar danışanın vizyonunu geliştiren göz doktorları gibi davranırlar (Barnes, 2005). Ressam bize dünyayı kendi gördüğü gibi aktarır; göz doktoru ise dünyayı gerçekte olduğu gibi görmemizi sağlamaya çalışır. Logoterapistin görevi, danışanın kendi hayatının sorumluluğunu üstlenmesi için eğitmektir (Cooper, 2003). Frankl, Logoterapisti tanımlamak için eylemlerini bir psikanalistle karşılaştırarak mizah kelimesini kullanır. Bunun yanında Freud danışanları hoşnut olmadıkları şeyleri anlatmaları için bir kanepeye yatırır, oysa Logoterapide danışan dik bir şekilde oturur, ancak bazen duyulması hoş olmayan şeyleri duymak durumundadır. Logoterapi daha az geriye dönük, iç gözlemseldir ve daha çok geleceğe odaklanır. Logoterapide sorunlarıyla yüzleştirilen danışanların tutumları hayatlarının anlamı doğrultusunda değiştirilir (Starck, 1985).

Logoterapi terapistleri, danışanlarının anlamsızlık duygularını anlamaları ve onlara bunun altta yatan bir bozukluğun belirtileri olduğunu kabul etmeleri için çalışmaktan ziyade direk olarak anlamsızlık duygusunu ele almaları için cesaretlendirir. Aynı zamanda onları bu belirtilerin danışanın açmazlarından kaynaklanabileceğini fark etmesine yardım eder: depresyon ve kaygı geçmişten kaynaklanabileceği gibi gelecekte de kaynaklanabilir (Cooper, 2003).

Logoterapide Terapistin görevi danışanın dünyada eşsiz olduğuna vurgu yapmak, kendi durumlarına ve problemlerine karşılık verme özgürlüğüne sahip olduklarını öğretmek ve çeşitli teknikleri kendi durum ve problemlerine nasıl uygulayacaklarını göstermektir (Schulenberg ve diğ., 2008). Aynı zamanda terapistin temel görevi dinlemektir (Marshall, 2009). Terapist sadece semptomları azaltma girişiminde bulunmaz, aynı zamanda terapist ve danışan birlikte, danışanın geçmişi, nevrozları getirmeyle ilişkili faktörler ve mevcut karmaşaların olduğu hayat durumları açısından danışanı anlamaya çalışır (Frankl, 1967b). Logoterapist danışana bazen sadece semptomlarını ve kişiliklerini kendilerine açıklayabilmek için kullandıkları ve

semptomlarını pekiştiren negatif geri bildirimle sonuçlanan “kontrollerinin ötesinde” durumlarında, bağımlılık duygularının üstesinden gelmesi için yardım eder (Graber, 2004). Terapist bireylerin içlerinden neyi istediklerinin belirtilerini görmek için dinler. Sık sık danışanların farkında olmadıkları halde cevapları bildikleri görülür (Rice, 2005). Bu cevaplar ilk ve öncelikli olarak anlam bulma kapasitesine sahip oldukları ve ikincil olarak belirli üstesinden gelinebilecek eksikliklere ve kırılabilecek istenmeyen yapılara sahip olan bireyler olduklarıdır (Graber, 2004).

Terapist ahlak dersi vermektense ya da önyargı veya danışanın daha önceki hareketlerini kınadığını gösteren sorular sormaktan kaçınmalıdır (Marshall, 2009). Logoterapistler, kendi değer yargılarını bireye empoze etmeye karşı çıkmakta ve bireyin neye karşı sorumlu olduğuna kendisi karar vermesi gerektiğini savunmaktadır (Karahana ve Sardoğan, 2004: 145-46). Logoterapist de kendisinin özgür ve yaptıklarından sorumlu oluşunun farkında olmalıdır (Frankl, 2005).

Logoterapistler danışanlara neden acı yaşadıklarını sormazlar. Ancak onlara anlamın farkına varmalarına ve doğru tavırları seçmelerine rehberlik ederler (Wong, 2002). Logoterapist, danışanın kabul edebileceği düzeydeki acı deneyimini anlamla ilişkilendirmeyi dener (Barnes, 1994). Kuşkusuz, Logoterapist danışana anlamın ne olduğunu söyleyemez ama en azından yaşamda bir anlam olduğunu, herkesin bir anlam bulabileceğini, dahası, yaşamın her koşulda anlamını koruduğunu gösterebilir (Frankl,1999: 38). Terapistler bireylere temel güveni yükseltmeleri için yardım etmelidir. Frankl bir bulut örneği kullanmıştır: “Eğer birey bir bulutun altında oturursa, güneşi göremez, bulutların geçmesi için beklemelidir. Kişi hala güneşin orada olduğuna inanmak zorundadır. Bir şeyi görmemek onun var olmadığı anlamına gelmez. Biz bireylere, öyle hissetmeseler bile güvenmeleri için yardım etmeliyiz.” (Barnes, 2005).

Terapistin danışanların bakışını kendi üstlerinden çekmelerine yardımcı olması gerekir (Yalom, 2001: 742). Logoterapistin öncelikli görevi, danışanın semptomlarıyla aynı şey olmadığını anlamasına yardım etmektir. Ruhun kaynakları engellendiğinde, ruhun meydan okuyan gücü danışanın korkularının, obsesyonlarının, depresyonun, aşağılık duygusunun ve duygusal patlamalarının kim olduğunun ayrılmaz bir parçası olmadığını, sadece sahip olduğu değiştirilebilir ve üstesinden gelmesi olası özellikler olduğunu görmesi için uyandırılır (Graber, 2004).

### 2.1.1.6 Terapide danışanın yaşantısı ve sorumlulukları

Terapi sırasında danışan biyolojik eksikliklerinin, psikolojik dürtülerinin ve çevresel etkilerin çaresiz kurbanı olmadığını; içinde olduğu durumda kalmanın kaderi olmadığını ve istenmeyen yapısının değişmesi mümkün olmayan bir durumun veya olayın var olmadığını, ya da yakın bir arkadaşın ölümü, sevilenin kaybı gibi bunun mümkün olmadığı yerlerde değiştirilemeyen duruma karşı tutum belirlemeyi öğrenir (Graber, 2004).

Logoterapi, yaşamın bize mutluluğu değil, anlamı verdiğine dikkat çeker. Frankl'a göre kişiye ne olduğundan çok, önemli olaylara nasıl tepki verdiği önem teşkil etmektedir. Logoterapi insanlara ne olabilecekleri ve yaşam boyutundaki yerleri ile ilgili kendilerini anlamalarına yardımcı olmaktadır (Barnes, 2005). Eğer sağlıklı bir tutum açık bir şekilde mevcutsa, terapist onu sorgulamayı göze alır ve danışanın farklı seçeneklere sahip olduğunu görmesine yardım eder. Başka seçeneklerinin olmadığı düşüncesi danışanlarının büyüme ve olgunlaşmaya giden yollarını tıkar. Ego gücü yeterli değildir. İhtiyaç duyulan sadece mevcut zamanda kim olduğu değil aynı zamanda kim olabileceğine ilişkin kendini keşfetme sürecidir. Bu süreç kendi sorumluluklarını tanımayı gerektirir (Rice, 2008).

Logoterapideki danışan, yaşamının anlamıyla karşı karşıya getirilir ve gerçekte bu anlama yönlendirilir. Danışanın bu anlamın farkına varmasını sağlamak, nevrozunu yenebilme yetisine oldukça katkıda bulunabilmektedir (Frankl, 2009: 112). İstenmeyen yapıların kırılması için, danışanın kendisine bir kurban olarak sıkıştığı kapanın içinden değil de, dışardan, bir gözlemci olarak bakması gerekmektedir (Graber, 2004). Logoterapi, danışanın kendi sorumluluklarının tam olarak farkına varmasını sağlamaya çalışır; bu nedenle kişiye, neye karşı, ne için ya da kime karşı sorumlu olduğunu anlaması seçeneğinin bırakılması gerekir (Conant, 2004).

Danışanın hayatına bir anlam vermek terapistin hiçbir zaman görevi değildir. Varoluşçu olan somut anlamı bulmak bizzat danışanın işidir. Terapist ona bu çabasında yalnızca yardım eder. Danışanın anlamı bulmak zorunda oluşu, bu anlamın icat edilmesi değil, keşfedilmesi demektir. Bu, bir kişinin hayatının, belirli bir anlamda, nesnel olması demektir (Frankl, 1967b). Herkesin hayatı, anlama sahiptir. Keyfi olarak kişi hayatına anlam veremez; bunun yerine bu anlam zaten kendisine hediye edilmiştir (Weisskopf-Joelson, 1980).

Logoterapist danışana belirli yollardan düşünmeyi öğretmeye ya da danışanın inanç, düşünce ve seçimlerini güçlü şekilde etkileyen tartışma ve teknikleri kullanmaya karşıdır. Gerçekte Logoterapist eğer durum hayati bir tehlikeyi içermiyorsa, danışanın yalnız başına karar vermesini sağlar (Cooper, 2003).

### **2.1.1.7 Terapist ve danışan arasındaki ilişki**

Frankl, terapötik ilişkinin yöntemden çok danışan ve doktor arasındaki ilişki olduğunu belirtir. Bu iki insan arasındaki ilişki, herhangi bir yöntem ya da teknikten daha önemli bir faktör olan psikoterapötik sürecin en önemli açısı olarak görülmektedir. Bir danışmanla danışan arasında güven köprüsünü kurmaktan daha önemli, anlamlı bir iş yoktur (Graber, 2004). Tekniklere odaklandıkça, danışanların çıkmazlarında onlara ruhsal ilk yardım sunma odağı kaçırılır (Frankl, 1967a). Terapist kendi değerlerine sahip olmalı ancak danışanının değerlerini tamamen kabul etmelidir. Logoterapist yeri geldiğinde nedenleri keşfetmeli, yeri geldiğinde önemsememelidir. Nedenler değiştirilemediğinde Logoterapist nedenleri önemsemez ve danışan onları kabul etmeyi öğrenmelidir. Nedenler değiştirilebilir olduğunda Logoterapist, onları keşfetme ve danışanın onlarla savaşıma gücünü harekete geçirme girişiminde bulunur. İlk durumda Logoterapist tutumların biçimlendirilmesi ya da düşünce odağını değiştirme, ikinci durumda ise paradoksik niyet ya da iradenin güçlendirilmesi gibi teknikler kullanılabilir (Lukas, 1979).

Logoterapötik tutumların biçimlendirilmesi terapistin sessizce dinleyerek anladığı, ya da danışana ayna tutarak pasif kaldığı çoğu danışan odaklı psikoteknikten ayrılır. Logoterapist, danışanın kendisini ortaya çıkarması için cesaretlendiren durumlar yaratır. Logoterapist aktif olarak diyaloglara katılır ve hatta gerekli olduğunda sağlıklı muhalefet yapar. Logoterapi sadece danışan için değil terapist için de bir sorumluluk eğitimidir. Danışanı kendi varoluşsal boşluğundan çıkarmak ve anlamlı bir varlığa yönlendirmek terapistin sorumluluğudur (Rice, 2008). Eğer danışman danışanı kendi talihsizliğinin bir anlamı olduğunu görmeye yönlendirebilirse, danışan bütün tutumunu değiştirecektir ve tuhafliklara rağmen devam edecektir. Çoğu durumda danışan tuhaflikları kendi lehine çevirebilecektir (Crumbaugh, 1971).

Logoterapist için iyi işleyen bir yaklaşım, danışanı kendi problemlili yaşamının izleyicisi olması için davet eder. Bu şu sıralamayla bazı şeyler söylenerek başarılabilir: “Senin (danışanın) stresinin (problem, durum, koşul, belirti, acı vs.)

tamamını anlayabilmem (terapist olarak) için, seninle birlikte yaşamının tiyatrosuna girebilmem için bana izin ver. Bir oyunmuş gibi durumunu bu tiyatro sahnesine koyalım ve birlikte durumunun gözler önüne serilmesini izleyelim. Bana izleyici olarak katılarak sahnede ne olduğunu tanımlar mısın, lütfen? Ancak sen, gözler önüne serilen oyunu yeterli düzeyde görebilir, hissedebilir ve tanımlayabilirsin.”. Bu, danışan kendini tamamıyla problemiyle tanımlarken onu mümkün olmayan iç görü ve farkındalığa yönlendirmek için zorunludur (Graber, 2004).

Logoterapist danışanın problemlerini bilinç düzeyine getirmesine yardım eder. Danışanın aşırı düşünme ihtiyacını bilinçaltında bırakması gerekir. Aksi halde danışan aşırı düşündükçe kendisinin mahkumu haline gelir (Rice, 2008). Danışanın suç işlediği ya da bir suçun mağduru olduğu durumlarda terapist kesin fikrini söylemekten ziyade iki işlev görür: ilk işlev, danışanla birlikte suçluluk duygusunun haklı olup olmadığını keşfetmektir. Birlikte, danışanın olanlardan sorumlu olup olmadığını ya da hatalarının kendi kontrolünün ötesindeki faktörlere bağlanıp bağlanamayacağını ortaya koyabilirler. İnsanların sıklıkla çok az ya da hiç seçim şansları olmamasına rağmen, onları etkileyen olaylar için kendilerini sorumlu hissettikleri bilinen bir durumdur. Böyle olaylar haklı olarak öfke ya da kedere neden olur, ancak başarısızlık duygusunu tetiklemesine izin verilmemelidir. İkinci adım (terapistin) suçluluk duygusunu gerçekten hak ettiği zamanlarda danışanın başarısızlığın üstesinden gelmesine yardımcı olmaktır (Graber, 2004).

#### **2.1.1.8 Terapötik teknikler**

İnsan ruhunun kaynakları Logoterapi'nin iki spesifik metodunda kullanılır: paradoksik niyet (kendine uzaktan bakma kaynağını kullanmak), düşünce odağını değiştirme (kendini aşma kaynağını kullanmak). Her ikisi de literatürde pek çok defa tanımlanmıştır (Rice, 2005).

##### **2.1.1.8.1 Paradoksik (Çelişik) Niyet (Paradoxical Intention) Tekniği:**

Paradoksik niyet, danışanı korktuğu şeyi yapmaya ya da korktuğu şeyin olmasını istemeye cesaretlendirme süreci olarak tanımlanır (Frankl, 1975; Graber, 2004). Frankl, paradoksik niyet tekniğinin, her sorunun çözümünde uygun bir teknik olmadığını, özellikle altta yatan beklentisel kaygılı durumların tedavisinde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004,s. 150). Psikojenik

tetikleyicilerden uzaklaşmayı, onları etkisiz hale getirmeyi sağlamak amacıyla kullanmak ve Obsesif-kompulsif ve fobi durumlarını ele almak için geliştirilmiştir (Frankl, 1967b; Rice, 2008). Nevrotik durumu başlatan ve sürdüren geribildirim mekanizmasının çoğunu açıklayan beklentisel kaygının yatışması paradoksik niyetin etkisidir (Graber, 2004). Paradoksik niyet problemin, problemden kaçma ya da onunla savaşıma takıntısından kaynaklandığı gerçeğine dayanır. Kişi, kaçtıkça ya da savaştıkça probleme odaklanır ya da semptomları güçlendirir (Durbin, 2002). Korku tam olarak kişinin korktuğu şeyin olmasına yol açma eğilimindedir ve beklentisel kaygı oluşturur. Böylece bir kısır döngü kurulur. Bir semptom, fobiye yol açar ve fobi semptomu neden olur. Semptomun yinelenmesi fobiyi güçlendirir/ pekiştirir. Danışan bir kozaya yakalanır. Geri dönüt mekanizması kurulmuş olur (Frankl, 1975, 1988). Paradoksik niyetin özü korku ve dileğin birbirine zıt olmasıdır. Bir şeye direkt niyetlenmek korkuyu yok eder. Dilediğimiz bir şeyden korkamayacağımız için korktuğumuz şeyin doğrudan olmasına niyetleniriz (Marshall, 2009). Bu teknik için mizah ve abartmayı kullanmak gereklidir (Lukas, 1986). Paradoksik niyetin diğer bir tarafı problemi abartmaktır. Problemi abartarak onu serbest bırakır. Kişi semptomların azaldığını ve kendisini daha fazla hapsedmediğini fark edebilir (Durbin, 2002).

Fobik danışanlarla paradoksik niyet tipik olarak kendine uzaktan bakma ile başlar (Wong, 2002). Kendine uzaktan bakma, yıkıcı davranış kalıplarını kırmak için paradoksik niyetin temelidir (Fabry, 1981). Paradoksik niyet bu korku döngüsünü danışanların kendi davranışlarına mizah ile kendilerinden bir adım uzaktan bakmalarını ve sonra korkulan durumla mizahi abartma ile yüzleşmelerini sağlayarak kırar (Rice, 2005). Mizah Logoterapinin ayırıcı özelliğidir. Kendi semptomlarına gülenler onun üstesinden gelebilir (Lukas, 1982). İnsanın anlam arayışında Frankl'ın belirttiği gibi: "mizah kendini koruma savaşında ruhun kullanabileceği bir silahtır. Mizahın, insan yaratılışında her şeyden daha çok, bir saniyeliğine de olsa herhangi bir durumun üstesinden gelme yeteneği ve duruma karşı uzaklık sağlayabilir." Başka bir deyişle, Logoterapi mizahı kendi korkularından ve davranışlarından uzaklaşma aracı olarak kullanır. Kendine ve kendi durumuna gülebilmeye yeteneği bireyin iyileşme süreci için önemli bir faktördür (Graber, 2004). Patolojik korku paradoksik dilekle yer değişir (Frankl, 1975). Kişi daha önce otomatik olarak endişelenirken ve

bilinçli bir şekilde bunu kontrol etmeye çalışırken, bu metotla bilinçli olarak endişelenip, otomatik olarak sakin hale gelir (Andreas, 2009).

Psikoterapi piyasasındaki diğer tekniklerin aksine, paradoksik niyet kişinin kendine ve kendi duygularına karşı geçici olmayan ama aslında gerekli olan yeni bir tutum, içsel tutumları konusunda bir değişim getirir. Paradoksik niyet danışana bir sakinlik ve kaybedilen temel güveni yeniden kazandırır. Aynı zamanda bir alçakgönüllülük getirir (Lukas, 1982). Danışanların kesinlikle kendilerine hükmeden duygularla tanımlanmamış, bunun dışında bu duygulara karşı bir tutum belirleyebilen ve hatta meydan okuyabilen kişiler olduklarının farkına varmalarını sağlamak paradoksik niyet için gereklidir. İnsan ruhunun meydan okuyan gücü paradoksik niyet uygulanmadan önce başarılı bir şekilde uyandırılmalıdır (Graber, 2004).

İlk adımı süresince, Paradoksik niyet diğer davranışçı tekniklerle benzerdir: danışanların, doğrudan korktukları şeye niyetlenerek, korkularından kaçınmamalarına, onlarla yüzleşmelerine yardım etmeyi amaçlar (Marshall, 2009). Paradoksik niyette, danışanlardan belirtilerinden kaçmaya ya da onlarla başa çıkmaya çalışmayı durdurmaları istenir. Bunun yerine danışanlar, ortaya çıkmasını isteyerek ve hatta abartarak semptomlarını bilerek yükseltir (Athanasou, 1984). Paradoksikniyette danışana semptomlarını artırmasını söyleyerek terapistdanışana sadece o anda sahip olduğu semptomlarla değil aynı zamanda artırılmış semptomlarıyla bile baş edebileceğini göstermektedir. Paradoksik niyetin önemi danışanın semptomları ve diğer problemleriyle başa çıkma kabiliyetiyle ilgili beklentisini artırmasında görünür (Delvey, 1980).

Bu teknik, tipik olarak terapist tarafından sempatik sinir sisteminin faaliyetiyle alakalı, genellikle toplumsal bağlamda bir problem yaşayan bireye sunulur (Ascher, 2002). Otonom sinir sistemimiz üzerinde istemli kontrole sahip olmadığımız için danışan doğal olarak kızarmak için çabaladıkça kızaramayacaktır. Kişi tutumunu semptomdan korkmaktan onu sevmeye doğru değiştirdiğinde, kendini komik durumda bulacaktır. Semptomlarının gülünç olduklarını hissedecek ve onlara gülmeye başlayacaktır. Böylece kişi, kendisi ve nevrozu arasına mesafe koyacaktır (Frankl, 1967b).

Araştırmalar paradoksik niyetin insomnia, fobiler ve obsesif nevrozların tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir. Frankl, paradoksik niyetin rastgele uygulanabilecek bir



teknik olmadığını söylemiştir. Paradoksik niyeti uygulamadan önce terapist danışanın yapı sisteminin anlaşıldığından emin olmalıdır ve bireyin psikolojik durumu hesaba katılmalıdır (Graber, 2004).

Paradoksik niyet uygulanırken izlenecek yol şu şekilde olmalıdır:

1. Semptomları Hipertroidizm, akciğer hastalığı gibi biyolojik nedenlerden kaynaklananları, psikolojik olanlardan ayırmak için kontrol etmek,
2. Semptomlardan kendini uzaklaştırmak,
  - a. Sözel açıklama
  - b. Rol oynama
3. Paradoksik niyet sürecinin detaylı açıklamasını yapmak (başarılı bir deneyimi ya da literatürden bir parça ile bilgilendirmek),
4. Danışanla işbirliği içinde, danışanın belirli korkusuna uygun olacak bazı esprili senaryolar geliştirmek,
5. Danışma oturumu sırasında bu senaryoları denemek,
6. Gerçekte korkulan durumda paradoksik niyeti denemek (Rice, 2008).

Danışana bu deneyimden sonra korkuların yeniden ortaya çıkabileceği açıklanmalıdır. Böyle bir durumda korku kalıcı hale gelmeden paradoksik niyeti uygulayabileceği hatırlatılır (Rice, 2008).

#### **2.1.1.8.2Düşünce Odağını Değiştirme (De-reflection) Tekniği,**

Düşünce odağını değiştirme bireyin, bir problem hakkında kendini endişelerinin kapanına kısılmış hissettiği durumlarda, anlamı keşfetmesine yardım eder. Eğer kişi bir problem üzerinde kara kara düşünürse, eninde sonunda çözemeyeceği bir problemin çaresiz kurbanı gibi hisseder (Graber, 2004). Kendini aşma kapasitesini güçlendirme, benmerkezcilik ve aşırı düşüncenin etkisini azaltma amacıyla kullanılır (Rice, 2008). Kendini aşma Logoterapötik düşünce odağını değiştirme pratiğinin temelidir (Fabry, 1981). Düşünce odağını değiştirme dikkati kişinin kendisinden öte bir amaca yönelterek danışanların kendi zayıf yanlarını aşan yaratıcı ve deneysel değerlerinin çoğunu görmelerini ve bu değerler doğrultusunda hareket etmelerini

sağlar (Lukas, 1986; Wong, 2002). Düşünce odağını değiştirmede, danışman danışanını ilk olarak kendi varlığının anlam ve amacını sorgulamasına yönlendirir. Bu aşamada danışanın sahip oldukları analiz edilir ve vurgulanır. Danışan kendi durumunu ve daha önce fark etmediği önemli özelliklerini bütünsel olarak görmeye yönlendirilmelidir. Bu bütünün, parçaların özetinden daha fazla olduğu anlamındadır (Crumbaugh, 1971). Logoterapide aşırı düşünme, düşünce odağını değiştirme yoluyla etkisiz hale getirilir (Frankl, 1988). Frankl'ın dediği gibi "Düşünce odağını değiştirme, kendini gözleme kompulsif eğilimini etkisiz hale getirmeyi hedeflemiştir. Danışanlar düşünce odağını değiştirme aracılığıyla önemsememeyi öğrendiği semptomlarıyla, paradoksik niyet aracılığıyla eğlenmeye çalışır." (Graber, 2004). Genel örnekler uykusuzluk ya da cinsel işlev bozukluğudur. Bu tekniği kullanmadan, tıbbi bir muayene ile problemin fiziksel nedenleri olup olmadığı onaylanmalıdır (Rice, 2005).

Düşünce odağını değiştirme tekniği kişinin dikkatini, kendisinden öte bir amaca yöneltir (Lukas, 1986). İki bölümden oluşur: dur işareti, patolojik aşırı düşünmeye bir dur der ve yol işareti, zihni farklı düşüncelere çevirir. Bu yeni yön yavaş yavaş olumlu, anlam merkezli (ego merkezlienden ziyade) bir dünya görüşü yaratır (Graber, 2004). Bu süreç danışanlara sıkıntının çaresiz kurbanı olmadıklarını ve çeşitli aktivitelerle kendilerini aşabildiklerini gösterirler (Rice, 2005). Düşünce odağını değiştirme tekniği bireyin dikkatini nevrotik semptomlarından ya da başarısızlıklarından, hala yeterli bir şekilde işlev görebilen ve yaşamı değerli kılacak amaç ve anlam bulabileceği kişilik alanlarına doğru çevirir. Eğer nevrotik semptomlar varsa düşünce odağını değiştirme dinamik kaçma ve savunma mekanizmalarının üstesinden gelmenin ardından kullanılmalıdır (Crumbaugh, 1971). Belirli bir derecede amaç sahibi olmak kişiliğin normal işleyiş özelliklerinden biridir. Kişinin yaşamında amacının olmaması anormal kişilikte söz konusu olabilir(Crumbaugh, Maholick, 1964).

Grup yaşantısında düşünce odağını değiştirme tekniği kullanılırken yanlış olana odaklanmak yerine doğru olana odaklanılır. Dikkat olumlu, eğlenceli ve moral verici şeylere verilir. Grup üyeleri geçmiş hatalar yerine elde etmeye değer amaçlara odaklanmayı öğrenir (Graber, 2004). Düşünce odağını değiştirme psikojenik

nevrozlarda (cinsel işlevsizlik)- psikosomatik hastalıklar ve insomniada kullanılır (Rice, 2008).

Genel olarak düşünce odağını değiştirme süreci şu basamaklardan oluşur:

1. Aşırı niyet ve aşırı düşüncenin köklerini araştırmak,
2. Aşırı niyet ve aşırı düşünce arasındaki bağlantıyı ve mevcut formasyonu açıklamak,
3. Danışanın farkındalığını pozitif yöne doğru yöneltmek,
4. Anlamli aktivitelerin “alternatif bir listesini” oluşturmak,
5. Danışanlara aşırı niyetlendiklerini ya da aşırı düşündüklerini fark ettikleri zamanlarda alternatif listelerine başvurmalarına yardım etmek (Marshall, 2009).

### **2.1.1.8.3. Sokratik Dialog**

Sokrates öğretmenin görevinin, öğrencilere bilgi aktarmak değil de içgüdüsel olarak bildiklerini ortaya çıkarmak olduğuna inanırdı. Frankl ise, Logoterapistin görevinin danışana hayatının anlamını söylemek değil de her insanın ruhunda saklanan bilgeliği ortaya çıkarmak olduğuna inanırdı. Logoterapinin temel varsayımlarından biri, kişinin ruh boyutunun derininde ne çeşit bir insan olduğunu, potansiyelinin ne olduğunu ve kendisi için önemli ve anlamlı olanın ne olduğunu bilmesidir (Graber, 2004).

Sokratik diyalog kişinin kaynaklarını kullanabilmesi için, sağlıklı merkeziyle (ruhu) temasa geçmesini sağlar (Graber, 2004). Sokratik diyalog entelektüel bir tartışma değil, ancak hatırlayarak, hayal ederek, deneyimler yoluyla yapılan bir öğretimdir. Bir Sokratik diyalogdaki öğretmen, kişinin kendi yaşamıdır (Rice, 2005). Sokratik diyalogda terapist sorularla danışanın anlamı, özgürlüğü ve sorumluluğu keşfetmesini kolaylaştırır (Wong, 2002).

Sokratik diyalog “Neden” sorusundan kaçınır. “Neden” soruları sadece akla uygun cevaplara ve tartışmalara yönlendirir. Diğer bir deyişle tam olarak anlamı (Logos) değil mantığı meşgul eder. Ayrıca evet-hayır ile cevaplanan sorulardan da kaçınır. Bunun yerine uyandıran (provocative) sorular, sorunun çevresinde dönerek sorulur: Ne? Nasıl? Ne zaman? Kim? Nerede? Eğer...vs. bu açık uçlu sorular iç görünümün daha derin düzeylerine yönlendirir (Graber, 2004).

Sokratik yöntem kişiyi soru soran kişinin içinde bulunduğu farkındalığa yönlendirmek için tasarlanmış bir dizi kolayca cevaplanan soruyu içeren bir diyalogdan oluşur. Sokratik yöntemde doğurtan (maeutic) sorular olarak bilinen belirli bir soru formu vardır. Doğurtan sorular bir ebenin bir çocuğun doğumunda yardımcı olmasıyla aynı şekilde soru sorulan kişinin bilincinde farkındalık ya da yeni bir fikir doğmasına yardım eder (Scraper, 1990). Bu sorular gizli fikirlerin ortaya çıkmasına yardımcı olur ve sokratik diyalogu başlatır. Bu sorular iki ayaklı olarak düşünülür. Bir ayak danışanın varoluşsal paradigmasına girer, diğer ayak onun ötesindedir ve bir çıkış yolu sunar (Graber, 2004).

Sokratik diyalog'da soru yapısı:

1. Karşılaştırma tekniği: Anlamın doğumu, dinleyiciyi farklı bir yoldan duruma bakmaya ya da karşılaştırmaya davet edilmesine bağlıdır.
2. Aşma tekniği: Kişinin kendi durumunu aşabilmesi, anlamı keşfetmenin anahtarıdır ve sokratik diyalog aşma için olanak sağlayan bir araçtır (“Eşin değil de sen ölseydin eşinin nasıl hissetmesini isterdin?”).
3. Derin düşünme (contemplation) tekniği: Bu teknik, bu soruların bambaşka anlamlarla ilişkisini keşfetme ve kişinin kendi sorusunu duymak için zamana ihtiyaç duymasıdır. Danışanın mevcut anlam anlayışını kazanması kadar danışanın durumu hakkında eleştirel düşünebilmesi de bu tekniğin anahtarıdır (Scraper, 1990).

#### **2.1.1.8.4 Tutumların Biçimlendirilmesi (Modification of Attitudes):**

Tutumların Biçimlendirilmesi, değiştirilemeyen durumlarda kişinin alternatifleri fark etmesini sağlar. Negatife yönelik reaktif nevrozlar (histeri, bağımlılık, iatrojenik nevroz) ve acının üstesinden gelmek için psikoz ve kaçınılmaz acı durumlarında ve pozitif yönelik noojenik nevrozlar ile noojenik depresyonda kullanılır. İnsanın karşı konulmaz gücünü teşvik eder, olumsuz karşı tutum geliştirir ve onun üstesinden gelmeye yardım eder. Anlam istemini teşvik eder, pozitif karşı tutum geliştirir ve onu tamamıyla kullanmaya yardım eder (Rice, 2008). Tutumların biçimlendirilmesi yöntemiyle birey güçlü yönlerinin farkına vardırıılır (Marshall, 2009). Tutumların biçimlendirilmesi, yaşama karşı derin ve doyurucu bir yaklaşım kazanmak için genelde anlam istemini harekete geçirir. Logoterapi tutumsal değerlerin üç değer (yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal) arasında en yüksek ve önemli olduğunu öğretir

(Rice, 2008). Tutumların biçimlendirilmesi, tutumların durumlar tarafından değil, kişi tarafından belirlendiğinin farkına varılmasıyla başlar. Bu tekniğin amacı anlamın her durumda bulunabilir olduğu gerçeğine dikkati çekmektir (Marshall, 2009). Herkes en azından Frankl'ın "insan özgürlüğünün sonuncusu" olarak adlandırdığı kişinin tutumunu seçme özgürlüğüne sahiptir. En sert koşulların altında bile, kimse bu özgürlüğü alamaz (Long, 1995).

Tutumların biçimlendirilmesi, özellikle noojenik nevrozların ve kaygı tedavisinde uygulanan bir tekniktir. Noojenik nevrozlar bir değer kaybının, değer karmaşasının ya da vicdan karmaşasının görüldüğü, değiştirilemeyen durumlarda ortaya çıkar. Tutumların biçimlendirilmesi tekniğinin özü "Bazı durumların değiştirilememesine ve anlamsız görünmesine rağmen her durumda anlam vardır (her şerde bir hayır vardır)" tanımında yatar (Marshall, 2009). Danışana "Durumla ilgili olumlu bir şey var mıdır?" ya da "Bu durumda ulaşabileceğin özgürlük nedir?" diye sorulabilir (Wong, 2002).

Tutumların değiştirilmesi en iyi üç aşamada gerçekleştirilir. Birincisi, semptomlardan uzaklaşmak; ikincisi, negatif tutumlardan uzaklaşmak; üçüncüsü, olumlu olanları kabul etmektir. Terapi programı kişiyi adım adım benmerkezcilikten kendini aşmaya götürür. Kendilerini belirtileriyle tanımlamak, danışanları benmerkezciliğe hapseder. Negatif faktörlere aşırı dikkat kendilerinin ötesini görmelerini engeller. Sadece olumsuz faktörlerin engellerini ve benmerkezcilik kabuğunu kırdıklarında kendilerinin ötesindeki yeni anlamlı deneyim ve etkinliklerdeki olumlu faktörleri görebilirler ve böylece yol iyileşme sürecine açılır (Rice, 2008).

Değiştirilemeyen problem durumlarıyla yüzleşme yolları kişisel bir anlam verir. Kişisel anlamı arayabileceğimiz değer alanına bakılmaksızın, süreç iki yönlüdür: a) algısal farkındalığı genişletmek, b) yaratıcı düşünciyi uyarmak. Her iki durumda da danışan uyaran durumunun yeni açılarını algılamayı ve bu unsurları yeni anlamlarla birleştirmeyi tekrar tekrar dener. Eğer bunu böyle bir değiştirilemeyen durumda yapmayı öğrenebilirse, bu algısal alışkanlığı günlük yaşantısına taşıyabilir. Bu kişisel geçmiş deneyimlerini sorgulamasına olanak sağlayacaktır ve eski problemlerini ele almada yeni yönler gösterecektir (Crumbaugh, 1971).

Tutumların biçimlendirilmesinde aşağıdaki sıra izlenir:

1. Danışanlar, mevcut durumlarını keşfeder ve yaşadıkları acının nedenini anlar.
2. Acının köklerini arar ve gerçekçi sınırlarının nerede olduğunu görür/anlar.
3. Güçlü yönlerini ve olasılıkları fark eder.
4. Acıyı artıran sağlıksız tutumu fark eder ve değiştirmeye çalışır.
5. Bulguları danışanın farkındalığına getirir ve açıkça bunları tartışır.
6. Hayatın anlamlılığına inancını ve kişisel değerini görmesine yardım eder (Marshall, 2009).

#### **2.1.1.8.5 Yardımcı teknikler**

Logoterapinin daha az bilinen anlam sığınağı, hikaye ve metaforları kullanma, Logodrama, yönlendirilmiş otobiyografi, dağ sıralaması egzersizi, film egzersizi, gibi yardımcı teknikler mevcuttur (Schulenberg ve diğ., 2008; Walter, 2005).

**Anlam Sığınağı (Logoanchor) Tekniği:** Geçmişteki yaşantıların şuan için kullanılabilceğini fark ettirmeyi amaçlar (Marshall, 2011). Dayanılmaz bir durumda, istenen olasılığa dikkati kaydırma alıştırmadır. Mevcut sıkıntılı bir durumda referans noktası olarak kullanılabilen geçmişten ya da gelecekte beklenen bir zamandan seçilen, anlam açısından zengin bir deneyimi zihinde canlandırarak uygulanır. Yeni danışanla bu tekniğe hazır olduğu anlaşılana kadar kullanılmaz (Graber, 2004). Bu etkinlikte danışman, danışanın zihninde zor zamanlarda sığınacağı bir liman bulmasını sağlar. Danışana “yaşamında, sevdiğin ve korunduğunu hissettiğin herhangi bir zaman var mı” diye sorulur. Bu sorunun cevabı danışanın zor zamanlarında kullanabileceği hayati öneme sahip bir silah olabilir (Graber, 1993).

**Hikaye ve metaforların kullanımı:** Benzer durumlar söz konusu olduğunda kolayca kullanılabilirdiği için sembol ve metaforlara Logoterapide sıkça başvurulur. Örneğin kaygı durumlarında bir kişi kaygısına bir ad vererek dışsallaştırabilir. Benzetmeler somut olanla soyut olanı ayırt etmeye yarar. Metaforların kullanımında karşılaştırma yapmak, hayali kaynaklarından faydalanmak için kişi günlük objeleri, bitkileri ya da hayvanları kullanılabilir (Marshall, 2011).

**Logoanaliz:** Kişinin yaşamında yeni anlam ve amaç algısını uyandırmak için kullanılan nesnel aktivitelerdir (Hutzell, 1983).

**Logodrama:** Danışanların hayal gücüne dayanır. Terapist, danışandan kendisini ileri yaşlarda ya da ölüme yaklaştığı zamanlarda hayal etmesini ister. Kendilerini bu durumda hayal ederken geçmişe baktıklarında yaşadıkları hayattan memnun olup olmadıklarını sorar. Yaşamlarına yeniden baktıklarında temel başarılarının, ya da yaşamın kendilerine verdiği anlamın ne olduğu sorulur (Marshall, 2011).

**Yönlendirilmiş Otobiyografi:** Dokuz aşamadan oluşur 1) ebeveynlerim, 2) erken çocukluğum, 3) okul yıllarım, 4) erken yetişkinliğim, 5) şuanım, 6) yakın geleceğim, 7) uzak geleceğim, 8) ölümüm, 9) dünyada bırakmak istediğim eserler. Bu alıştırmaya, kişinin yaşamının tüm aşamalarındaki anlamla karşılaşmasını sağlar (Marshall, 2011).

**Dağ sıralaması egzersizi:** Bireysel ve grup uygulamalarında kullanılabilir. Katılımcılara yaşamlarına bir dağ sıralamasından bakmaları fırsatı verilir. Baktıkları yerden ne gördükleri, zirvede kimlerin (ebeveyn, öğretmen, arkadaş vs.) yer aldığı, yaşamı etkileyen kişilerin kimler olduğu (yazar, bir lider ya da kişisel yaşamından herhangi biri), sevdiği ve kendisini sevdiğini hissettiği kişileri bir sıralama şeklinde dağa yerleştirir. Dağın zirvesinde yer alan kişilerin ortak noktaları, bu kişilerle sahip oldukları ortak değerler ya da danışanın kimin dağ sıralamasında yer alacağı ve bu etkinlikte onu en çok şaşırtanın ne olduğu tartışılır (Walter, 2005).

**Film egzersizi (Hayatının filmi):** Üç aşamadan oluşur. İlk aşamada, danışandan bir prodüktör tarafından şimdiye kadar yaşamış olduğu hayatının filminin çekilmesi söz konusu olsaydı filmin bütçesi nasıl olurdu, türü ne olurdu, aileden kişiler danışanın rolünü oynaması için hangi aktör/aktristi seçerdi gibi sorulara cevap vermesi ve bir film senaryosu oluşturması istenir. İkinci aşamada, ilk filmin çok beğenildiği ve bu filmin devamının çekileceği söylenir. Danışanın bundan sonraki hayatının nasıl olacağına ilişkin bir senaryo oluşturması istenir. Son aşamada, ise danışandan ölmeyi isteyebileceği yaşa giderek o anda neleri yapmış olmak istediğini hayal etmesi ve rahat bir şekilde ölüm döşeğinde yatabilmek için nasıl bir hayata sahip olması gerektiğini yazması istenir. Daha sonra bu konular üzerine tartışılır (Walter, 2005).

Logoterapide grup sürecinin ana esasları:

1. En özgür, çekincesiz, kişisel duyguların yer aldığı iletişim atmosferi oluşturma. (Güven oluşturma bu kuralın temel amacıdır).

2. Katılımcıların insan ruhunun kaynaklarının (kendisini keşif, seçim, eşsizlik, sorumluluk, kendini aşma) farkına varmalarına yardım etme.
3. Katılımcılara, anlam bulma yolundaki kaynaklarını kullanma güçlerinin farkına varmalarına yardım etme.
4. Adım adım katılımcılara neredeler, nereye gitmek istiyorlar, oraya nasıl ulaşabilirler gibi konulardaki noktaları keşfetmelerine yardım etme (Bu kural bilişsel yönelimlidir ve anlam süreci için gereklidir.).
5. Her katılımcıda neyin doğru olduğuna ve grup üyelerinin kendileriyle ilgili düşündükleri hangi özelliklerin yanlış olduğunu keşfetmelerine/görmelerine odaklanmaktır (Rice, 2004).

### **2.1.1.9 Uygulama alanları**

Logoterapi insanı üç boyutta ele alan ve biyolojik, psikolojik ve manevi faktörleri birleştiren çok boyutlu tanılayıcı bir modeldir.

1. Somatojenik Boyut: Sağlık alanında danışanın fiziksel işleyişini tanırlar. Psikiyatrik ve psikofarmakolojik müdahalelerle belirtileri iyileştirmeyi amaçlar (Close, 2006).
2. Psikojenik Boyut: İçsel dağılım danışanın iç ruhsal düzeydeki işleyişini tanırlar (DSM-IV'deki gibi). Bu dağılımda semptomlar öncelikle danışanın uyum işlevini artırma amacıyla psikoterapi yardımıyla tedavi edilir. Kişilerarası dağılım psikolojik işlevsizliğin göstergesi olarak danışanın sosyal işlevini tanırlar. Bu semptomlar aile terapisi ile çözümlenebilir. Tedavi danışanın yakın bir ilişkiyi sürdürme kapasitesini artırmayı amaçlayan, çift, aile ya da grup terapisine odaklanabilir (Close, 2006). Psikojenik nevrozların merkezi noktasında kaygı ve takıntılar bulunur. Bu durumda iki öncelikli klinik fenomen vardır. Kaygı ve takıntı korku ve suç karşılık gelmektedir. Aynı zamanda suç ve korku insan özgürlük ve sorumluluğunu yükselten iki olasılık olarak da görülebilir (Frankl, 2004b).
3. Noojenik Boyut: Manevi ve dini dağılımda ele alınır. Manevi dağılımda krizler yaşamın anlam ve amacıyla ilgilidir. Buradaki semptomlar Logoanalizle değerlendirilir. Dini dağılımda danışanın anlamın tüm kaynağı olarak Tanrıyla ilişkide olma gerekliliğini görmesidir (Close, 2006).



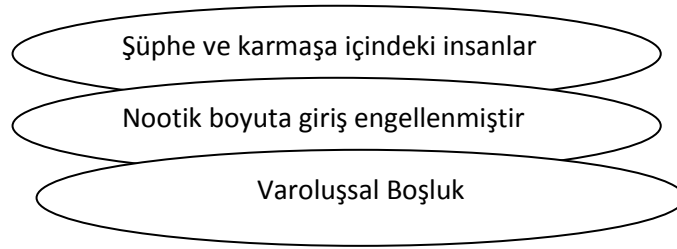
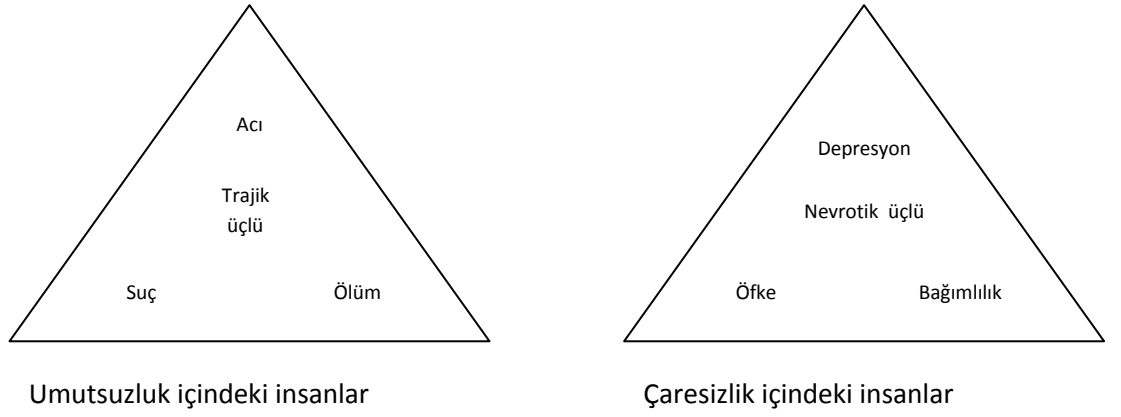
Frankl Logoterapi'nin dört çeşit danışana uygulanabileceğini söyler:

- Ruhsal nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi özel bir terapi yöntemidir.
- Fobiler, obsesyon ve kompulsiyonlar, cinsel işlev bozuklukları ve aşırı niyetten kaynaklanan diğer problemler nedeniyle acı çekenler için Logoterapi paradoksik niyet ve düşünce odağını değiştirme yoluyla uygulanabilir bir yöntemdir.
- Kaçınılmaz acıyla karşılaşanlar için Logoterapi “Logo (anlam)- Yardım” haline gelir.
- Genel nevrozlar nedeniyle acı çekenler için Logoterapi “Logo (anlam)- Eğitim”dir (Fabry, 1981).

Frankl (2004b), bütün varoluşsal ya da ruhsal/manevi krizlerin hastalıklı ya da nevrotik olmadığını belirtir. Bazı krizler olgunlaşma sürecinin bir parçasıdır. Diğerleri (acı, suç ve ölüm trajik üçlüsü gibi) insan koşullarının kaçınılmaz yönleridir. Ungar (1999), Logoterapinin, kişinin içsel kaynaklarını güçlendirmeyi hedefleyen terapi yaklaşımlarına ek olarak kullanılabileceğini savunmuştur. Logoterapistler her insanın, her duruma uygulanabilecek içsel kaynaklara, güçlere sahip olduğunu düşünür. Logoterapist danışanlarla, bu kaynakları tanımlamak ve açığa çıkarmak amacıyla çalışır. Ancak bu içsel kaynaklara giriş ve tanımlama bazı durumlarda engellenir. Mesela logoterapötik teknikler uygulanmadan önce danışanın psikoz durumu söz konusuysa, halüsinasyonlar, delüzyonlar ya da kullanılan ilaçlar nedeniyle gerçeklik testi zayıfsa uygulama yararlı olmayabilir. Ancak yine de Logoterapi danışana yardım etmeleri açısından bu zorlu görevde ailelere ve arkadaşlarına yararlı olabilir (Schulenberg ve diğ., 2008). Logoterapi psikoz durumlarında nevrozlardan farklı yolla uygulanır. Terapi kişiliğin sağlıklı bölümüne yönlendirilir (Frankl, 1973).

Psikozların daha iyi anlaşılmasından ziyade nevrozlara daha kısa tedavi sunmayı hedefler (Frankl, 1967a). Logoterapi özellikle varoluşsal engelleme, içsel boşluk ve psikolojik kökenli kompleks ve geçmişten kaynaklanan travmalarında değil de şuna ait değer ve vicdan çatışmalarında uygulanabilir (Barnes, 2005).

Logoterapi insan acısının anahtar alanlarında uygulanır. Bu alanlar trajik üçlü (acı, suç, ölüm), nevrotik üçlü (depresyon, öfke, bağımlılık), şüphe ve karmaşa içinde olma olarak sıralanır.



\* Walter (2005)'den uyarlanmıştır.

## Şekil 2.Acının anahtar alanları

Trajik üçlü, acı, suçluluk ve ölümdür. Bunlar hiçbirimizin kaçamayacağı yaşamın yönleridir. Umutsuzluk/bunalım (despondency) yaşayan insanlar sık sık trajik üçlüye yakalanır: acı çekerler, suçlu hissederler, yas tutarlar. Kendilerini çaresiz ve yaşam tarafından yenilmiş hissederler. Trajik üçlünün koşulları insan varlığının kaçınılmaz parçalarıdır (Graber, 2004). Logoterapi üç çeşit suç olduğunu belirtir. Gerçek suç, kişinin aktif olarak suç işlediği durumlarda söz konusudur. Nevrotik suç, kişinin aslında hatalı yaptığı herhangi bir şey olmadan niyet, istek ya da yanlış bir şeylerin bilinçaltında kendisini suçlu hissetmesine neden olduğu durumlardır. Varoluşsal suç, kişi içsel bir rahatsızlık ya da memnuniyetsizlik hisseder. Logoterapist, danışanın sadece suçu kabul ederek davranışlarını onarmak için değiştirmeye çalışmasına değil aynı zamanda aynı hatayı tekrar etmemeyi öğrenmesini hedefler (Guttman, 2001). Trajik üçlü yaşam anlamına dönüştürülebilir (Rice, 2004):

1) Acı, insan başarısı ve hünerine çevrilebilir.

2) Suç, kişinin kendisini daha iyiye değiştirme fırsatını elde etmesi için bir yol olarak görülebilir.

3) Ölüm, yaşamın geçiciliğinden sorumlu bir görev üstlenmeye teşvik etmeyi sağlayan bir araçtır.

**Nevrotik üçlü:** Depresyon, bağımlılık ve öfkeden oluşur. Umutsuzluk /çaresizlik içindeki insanlar nevtotik üçlüyle savaşmak eğiliminde olacaktır. Dışsal belirtileri çok farklı görünmesine rağmen bu üç dürtünün altında yatan enerjinin aynı olduğunu hatırlamak yardımcı olabilir: umutsuzluk (despair). Bu noojenik nevroza işaret eder (Graber, 2004).

**Şüph ve karmaşa içindeki bireyler:** Kişi anlamsız bir varlığın sıkıntısı olarak ortaya çıkan içsel bir boşluktan rahatsızdır. Anlam bulma yolları, ruhsal enerjilerine giriş engellenmiş olduğundan kapalı görünür (Rice, 2004).

Logoterapi, varoluşçu aile terapilerinde, depresyonu bütüncül bir şekilde tedavi edecek bir yapı olarak kullanılabilir (Lantz, 2001). Aynı zamanda borderline (Bartos, 1995; Rodrigues, 2004), sosyal fobi (Ascher, 2002; Çolak, 2010), sınav korkusu (Lamb, 1980), Obsesif-kompulsif bozukluk, kaygı ve depresyon (Conant, 2004; Gertz, 1967), ileri yaşlarda depresyon (Morgan, 2013), eşini kaybetme (Koren ve Lowenstein, 2008), Posttravmatik stres bozukluğu (Wason, 2000), kekemelik (Bayraktar, 2010; Frankl, 1999), madde kullanımı (Kalmar, 1982), uyku bozuklukları, spor, rüya, şizofreni (Frankl, 1999), cinsel işlev bozuklukları (Frankl, 1988) gibi pek çok durumda başarılı olduğü görülmektedir.

#### **2.1.1.10 Logoterapi'nin diğer kuramlarla karşılaştırılması**

Bir terapi yöntemi olarak Logoterapi, dar ve katı görünebilir ancak, hem bir fikir olarak hem de pratik uygulamada varoluşsal ve varoluşsal olmayan terapiler yardımıyla genişletilebilir (Cooper, 2003). Logoterapi diğer psikoterapilerle pek çok ortak yöne sahiptir (Schulenberg ve diğ., 2008). Psikiyatriyi yeniden insanlaştırma iddiasında olan Frankl'ın yaklaşımı psikodimanik, davranışçı ve varoluşçu yaklaşımların bir karışımıdır (Budak, 2003: 487). Logoterapi her derde deva olmadığı için Frankl Logoterapinin diğer psikoterapi yaklaşımlarıyla işbirliğine açık olmasını tavsiye eder (Graber, 2004).

Psikanaliz geçmişe, davranış terapisi şimdiye, hümanistik ve varoluşçu terapi geleceğe, amaç ve hedeflere odaklanır. Psikanalizde, davranış açıklanmış ve savunulmuştur (yetişme tarzının sonuçları, erken çocukluğunun etkisi). Davranış terapisinde, davranış yargılanmaz fakat istenmeyen davranışlar istenen davranışlarla değiştirilir. Varoluşçu terapide, davranış danışanın sorumluluğudur. Bununla birlikte, Logoterapide danışanların seçtikleri alternatifler, danışanların kendi sorumluluğudur. Psikanalizde, belirtiler nedenleri bilince getirildiğinde ortadan yok olacaktır. Davranış terapisinde, danışan yeniden eğitildiğinde belirtiler kaybolacaktır. Logoterapi de, danışan belirtilerinden uzaklaştığı ve özgürlüğün onları değiştirdiğini gördüğünde kaybolacaktır. Psikanaliz ve davranış terapisinde, amaç bir tedavidir ve terapist ana yükü taşır, bu bağlamda bağlılık teşvik edilir. Logoterapi de, amaç gelecek krizlerden korumayı güçlendirecek bir hayat felsefesi kazandırarak krizi önlemedir ve danışanlar kendi yaşamlarının sorumluluklarını almayı öğrenir (Rice, 2005). Psikoanalist davranışların nedenlerini dürtüler ve içgüdüler olarak açıklar. Bir davranışçı insan davranışında sadece koşullanma ve öğrenilen süreçlerin etkisini görür (Frankl, 2004a).

Logoterapi ve psikanaliz arasındaki temel fark Freud ve Adler geçmişe odaklanırken, (Wong, 2002); Logoterapi daha çok gelecek üzerine, yani danışan tarafından gelecekte sahip olunacak anlamlar üzerine odaklanır (Frankl, 2009: 112). Psikanalitik terapinin aksine Logoterapi kısa süreli terapi yöntemidir (Frankl, 1967b). Logoterapi, danışanın kendi varoluşunun gizli anlamının farkına varmasını sağlaması ölçüsünde analitik bir süreçtir. Bu kadarıyla Logoterapi psikanalize benzer. Logoterapi, İnsanı, temel ilgisi sadece itkilerinin ve içgüdülerinin doyumu ve giderilmesinden veya id'in, egonun ya da süperegonun çatışan istekleri arasında sadece uzlaşma sağlamaktan ya da sadece topluma ve çevreye uyum sağlamaktan ve uyarlamaktan değil, bir anlam bulma çabasıyla oluşan bir varlık olarak görmesi ölçüsünde psikanalizden ayrılmaktadır (Frankl, 2009: 117).

Frankl, Freud'u Kristof Kolomb'a benzeter. Nasıl ki Kolomb başlangıçta Hindistan'a giden yeni bir yol keşfettiğini düşünürken aslında yeni bir kıta keşfetmişti, durum Freud içinde aynıdır. Freud insanın sadece mekanizmalarla açıklanabileceğine ve psişenin tekniklerle iyileştirebileceğine inanırdı. Ancak başardığı varoluşsal olaylar ışığında insanı yeniden değerlendirmeyi sağlayan başka bir şeydi (Frankl, 1967a).

Frankl'ın görüşüne göre Freud'un haz ilkesi kendini engelleyicidir. Kişi hazzı amaçladıkça, amacını kaybeder. Haz amaç oldukça kaybedilir ancak bir amaca ulaşmanın yan etkisi olduğunda elde edilir. Hipnoterapistler buna Ters Etki Kanunu der: ne kadar zorlarsan, o kadar zor hale gelir (Durbin, 2002).

Freudyen psikoloji nesnedir ve haz ilkesiyle çalışır. İnsanoğlunu biyolojik dürtülerle hareket eden bir nesne olarak görür. Adleryan psikoloji cesareti içerir. İnsanoğlunun aşağılık duygusuyla savaşması için cesarete ihtiyaç duyduğunu belirtir. Cesaret, üstünlük çabasına yönlendirir. Franklian psikolojide anlam istemi sorumluluk duygusuna dayanır. İnsanların sorumluluklarını farkındalık seviyesine getirmek Logoterapinin özüdür (Graber, 2004). Frankl, Freud'un haz ilkesinin anlam bulmadaki başarısızlığın oluşturduğu boşluktan kaçışı dengelediğine ve Adler'in üstünlük dürtülerinin anlam arayışı olduğuna inanır. Frankl'a göre insanoğlunun öncelikli amacı kendi kişisel varoluşunda bir amaç bulmaktır. Kişinin eşsiz bir birey olduğunu kanıtlayan yaşantıların tümünde önemli, dünyanın bütün tarihi boyunca diğer tüm insanlardan farklı olma duygusudur (Crumbaugh, 1971).

Adler'in öğrencilerine sorumluluklarını fark etmeleri, hayatlarındaki anlamı bulmaları için ortaya koyduğu bireysel psikoloji Frankl'ın ilgisini çekmiştir. Frankl daha sonraları Adler'in düşünce sisteminin dışında fikirler geliştirmeye başlamıştır. Adler'in genel görüşlerinden ayrılışı nevrozları yorumlama biçimiyle olmuştur. Adler, bireyler bilinçaltındaki ulaşmak istedikleri hedeflere ulaşamadıklarını hissettiklerinde nevrozun ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Nevrozu, başarısızlığı gizlemek için bir aldatmaca, düzen olarak görmüştür. Adler'in bu görüşü, Frankl'ın, nevrozların her zaman "düzmece" karakterli olmadığı, aynı zamanda kişinin içinden gelen bir durum olabileceği görüşüyle uyuşmamıştır (Kalmar, 1982).

Jung'un analitik psikolojisi Frankl'ın sistemiyle pek çok benzerliğe sahiptir (Weisskopf- Joelson, 1955). Frankl, Carl Jung'dan alıntı yapmıştır: "bir nevroz, hayatta anlamını henüz bulmamış ruhun bir hastalığıdır." (Barnes, 2005).

Frankl, Logoterapinin ilk bilişsel psikoterapi yöntemi olduğunu belirtmiştir. Logoterapi vurguyu, insan davranışlarının duygusal yönünden bilişsel yönüne kaydırmanın gereğini belirtmek için tasarlanmıştır. Logoterapinin geliştirildiği sırada, logos anlamın biliş ve algıyı içermesi anlamında kullanılmıştır (Frankl, 2004a). Varoluşçu ve Bilişsel-Davranışçı yaklaşımların farklarından biri

metodolojidir. Varoluşsal terapilerle ilgili pek çok eleştiri, tekniksel ana hatların terimlerinde tanımlama eksikliğinin olması ile ilgilidir. Bilişsel davranışçı terapimodelleri geleneksel olarak son derece yapısal ve metodolojik açıdan iyi tanımlanmıştır (Conant, 2004). Frankl'ın çalışmaları varoluşsal geleneklerle bilişsel davranışçı psikoloji arasında köprü görevi görmüştür. Anlam merkezli danışma, bilişsel davranışçı süreçte klasik logoterapinin temel ilkelerini aktardığı ve genişlettiği için yeni logoterapi olarak düşünülebilir. Anlam merkezli danışma varoluşçu-insancıl değişimin ve Bilişsel Davranışçı gelişimlerin birleşimidir. Anlam merkezli terapi danışana her zaman uygun bilişsel ve davranışsal seçeneklerini sorar. Danışanlar bu alternatiflerin farkına vardıldıktan sonra, en sorumlu ve anlamlı seçeneği seçmeye yönlendirilir (Wong, 1997).

Conant (2004), Akılcı Duygusal Terapi (ADT) ile Logoterapi arasında benzerlikler olduğuna dikkat çeker. Çoğu varoluşçu ve bilişsel-davranışçı teknikler şimdi ve gelecek yönelimli olma ortak ögesini paylaşırlar. Logoterapiyi de içeren çoğu varoluşsal yönelimli psikoterapi modelleri aşırı şekilde felsefeye dayanırken, çoğu bilişsel-davranışçı terapiler felsefeye dayanmaz. Şu sonuca varılabilir ki Logoterapi ve Akılcı Duygusal Terapi sadece Sokratik Metottan yararlanmaz, her iki modelin de amacı daha doğru, kişisel olarak anlamlı inançlar üretmek için danışanların üzerindeki sorumluluğu yer değiştirmektir. Frankl ve Ellis'in arasındaki bağlantı terapide mizahın kullanımı ile direkt olarak görülebilir. Her iki mizahı kullanma amacı taşıyan durum da danışanların kendi derin düşüncelerinden geriye bir adım atmasına yardım etmektir. Hem ADT hem de Logoterapi mizah anlayışındaki kendinden uzaklaşma doğası için insan kapasitesini belirli bir biçimde kullanır (Conant, 2004). Logoterapi anlam, inanç, umut, mizah ve diğer pozitif psikolojinin parçası olan uyum yapılarına büyük vurgu yapmıştır (Schulenberg ve diğ., 2008).

### **2.1.2 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 yönelindikleri affetmenin,

duygusal iyi oluş, fiziksel sağlık ve samimi ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürme üzerindeki değerini anlamışlardır (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Kişisel öyküler insanların günlük yaşamlarında affetmeyi nasıl kavramsallaştırdığı ve deneyimlediğine ilişkin zengin bir bilgi kaynağı sunar (Zechmeister ve Romero, 2002). Alandan olmayan insanlar affetmeyi bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içeren çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırır (Kearns ve Fincham, 2004).

### **2.1.2.1 Affetmekavramının 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 problemlili 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 (Baskin ve Enright, 2004; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Musekura, 2010; Worthington, 1998b). Affetme ahlaki bir tepkidir ve isteyerek seçilmiş bir davranıştır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Kittle, 1999). 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). Affediciliğin resmi olmayan tanımı şöyledir: başkası tarafından derinden incinmiş kişi sıklıkla incinmeye neden olan kişiyle (sadece duygu ve davranışta olsa bile) savaşıyor; incinen taraf diğerine karşı savaşmayı durdurduğunda ve ona insan olmanın kabulünü, koşulsuz bir hediye olarak sunduğunda affetme gerçekleşmiş olur. Bilişsel sistemde,

kişi ayıplama yargısını ve öç alma planını durdurur. Davranışsal sistemde, kişi daha fazla öç alma isteğini dışa vurmaz (Enright, Gassin ve Wu, 1992).

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; Fitzgibbons, Enright ve O'Brien, 2004; Worthington, 1998a). Uygulamalı araştırmacılar affetmenin, öncelikli olarak kurbanın suçluya ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarına yeniden uyum sağlaması yoluyla acı ya da kırgınlıkla baş etmede olumlu bir yöntem olduğunda hem fikirdir (Wade ve Worthington, 2005). Affetme onarma ve içsel, duygusal yaraların iyileşmesini sağlayan bir araç niteliği taşıdığından, kırgın tarafın yaşananların üstesinden gelmeyi seçmesi geleceği şekillendirmeye katkı sağlayacaktır (DiBlasio ve Proctor, 1993; Szablowinski, 2010). Kişinin suçluya karşı ilişkiye uyumlu sosyal tepkiler aracılığıyla, ilişkiyi yıkıcı davranışlarının üstesinden gelmesini (McCullough, Root, Tabak ve Witvliet, 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 aldırmadan 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 diğ., 1998; Harris ve diğ., 2007).

### **2.1.2.2 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, 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 ve diğ., 2005; Wade ve Worthington, 2005; Worthington ve Scherer, 2004). Bazı Affetme eksikliğinde, psikolojik saldırganlık düzeyinin artması, ilişkide gelişimi suistimal etme ve ilişkinin pozitif açılarını bastırma negatif davranış zinciri, oldukça kolay bir şekilde ortaya çıkar (Fincham ve Beach, 2002).

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). Eşlerini affetmeyen bireylerin eşlerini cezalandırmaya ihtiyaç duymaları, bilişsel konfüzyon ve duygusal düzensizlik yaşadıklarını belirtmiştir (Gordon ve Baucom, 2003).

### **2.1.2.3 Affetme özellikleri**

Affetme sürecinde belirli zorlu ve uzun bir dizi yaşam deneyimi vardır (Fitzgibbons, 1986). Affetme gönüllü yapılan bir seçimdir ve bir kişiye zorla yaptırılmadığı gibi “seni affettim” demek gibi yalıtılmış, anlık bir olay değildir, zamanla oluşan bir süreçtir (Enright ve diğ., 1992; Enright ve Kittle, 1999; Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Harris ve diğ., 2007; Konstam ve diğ., 2001). 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).

Affetme sürecini anlamak için öncelikle affetme ihtiyacı duyulan negatif olayların türünü anlamak gerekir. Bütün negatif olaylar affetme gerektirmez (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000). İnsanlar affetme ya da affetmeme kararı vermeden önce suçun belirginliğini (ciddiyeti, amaçlılığı, kişisel ya da ilişkisel standartları bozma derecesi), çeşitliliğini ve incinmeden önceki ilişkinin kalitesi gibi bazı dışsal değişkenleri dikkate almaktadır (Enright ve diğ., 1992; Paleari, Regalia, Fincham, 2009). 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). Affetme özdisiplin gerektirir (Jaeger, 1998). 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. Affetmeyi artıran kişilik faktörleri duygusal istikrarı içermektedir (Walker, Gorsuch, 2002). 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, Rye, Lutz-Zois, Ross, 2005). Kendini affetmede başarısızlık kişilik ve nevroz, 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, Day, 2001).

İnsanların affetmeyi anlaması yaşla birlikte gelişme göstermektedir. (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Hantman ve Cohen, 2010). Erkeklerin öz alma motivasyonları daha güçlü bulunurken, kadınların, erkeklere oranla affetmeye daha eğilimli oldukları bulgusuna ulaşan araştırmaların yanında (Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008; Hantman ve Cohen, 2010), affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Toussaint ve Webb, 2005; Taysi, 2010). 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. Bilişsel ve duygusal tepki çeşitlerinde affetmeyi pasif bir şekilde geçmesine izin verme tepkisi olarak tanımlama affetmeyle daha çok ilişkili bulunmuştur (Lawler-Row, Scott, Raines, Edlis-Matityahou ve Moore, 2007). Evli çiftler arasında, bayanların affetme ve affedilmeden daha fazla yarar sağlama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Paleari, Regalia ve Fincham, 2011). Araştırma sonuçları bireylerin kişilerarası suç algısının kendi mağdur ya da suçlu rolünde olmalarına ve kendilerinin affedilip affedilmemelerine göre değiştiğini göstermiştir (Zechmeister ve Romero, 2002). 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).

#### **2.1.2.4 Affetme süreci**

Affetme, Piaget ve Kohlberg tarafından belirtilmiş biliş ve ahlak yapısına benzer gelişimsel bir süreç olarak görülür. Affetme ayrıca hatalarımızın farkında olmamıza rağmen kendimizi kabul etmemize izin veren içsel bir süreçtir (Sells ve Hargrave, 1998).

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, affeme 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. Zaman içinde, bu anlayış, merhamet, bağışlama ve hatta sevginin sunulmasına kadar uzanabilir (Fitzgibbons ve diğ., 2004). Affedicilik suçu telafi etme olanağı vererek ve affetmenin açıkça davranışa dökülmesi yoluyla başarılıdır. Telafi etme fırsatı vermede, kurban haksızlık eden kişinin güvenilir yollarla davranarak aşamalı bir şekilde ilişkide güven durumunu yeniden inşa etmesine izin verir (Hargrave ve Sells, 1997).

Tutumlardaki bireysel eğilimlere ek olarak affetme, doğası gereği belirli bir kişilerarası incinme ya da suçla ilgili düşünce, davranış ve duygularda değişimi içerir (Hanna, 2012). 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. Kişinin partneri ya da başkaları üzerindeki zararın kendisinden kaynaklandığı ve affedildiği zamanki olayları bireysel olarak hatırlaması alçak gönüllülüğü artırır (Ripley ve Worthington, 2002).

Affetmede ilerleyen bireylerin belirli göstergeleri vardır. Bunlar öfke duygusunda azalma, kaygının azalması, acıya maruz kalan kişiye acıya 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 içgörü ve psikolojik süreçlere dayanır (Worthington, 1998b). İçgörü (insight) bizi bir şekilde inciten kişiyle iletişimde, gelecek davranışı ve acıyı durdurmamıza ve incindiğimiz için masum insanların üzerine yükleyebileceğimiz kısır döngüyü sonlandırmamıza olanak sağlar (Hargrave, 1994).

Literatüre bakıldığında genel olarak affetmeyi üç başlıkta ele alındığı görülmektedir: Kendini affetme, başkasını affetme, affedilme. Kendini affetme ve başkasını affetme

zamanla gelişen süreçlerdir ve ruh sağlığı üzerindeki farklı etkilere sahiptir (Hanna, 2012).

#### **2.1.2.4.1 Kendini affetme**

Kendini ve başkasını affetme benzer görünmesine rağmen çok değişik motivasyonel destekleyici unsurlar taşır (Ross, Kendall, Matters, Rye ve Wrobel, 2004). Kendini affetme süreci en az iki kişinin varlığına ihtiyaç duyar ve suçun sözel olarak kabul edilmesini içerir (Sells ve Hargrave, 1998). Kendini affetme kendine karşı sevgi cömertlik ve merhameti teşvik ederken, kişinin kabul ettiği nesnel yanlışı karşısında kendine kızmayı terk etmeye istekli olma olarak tanımlanabilir. Kişilerarası affetmede de olduğu gibi, orijinal davranışın doğasına bakmaksızın koşulsuz gerçekleştirilebilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Kendini affetme, affedilme ve başkasını affetmeden çok daha zordur. Bunun nedeni, kendini affetme üç formun en soyut olanıdır. Kendiyle uzlaşma ve kendine karşı merhamet gösterme zor kavramlardır. Ayrıca çoğu kişi başkalarından çok kendilerine haksızlık eder. Başkalarını affedebilir ve hatta kendilerinin başkaları tarafından affedilmesini anlayabilir ancak hala kendilerine affedilmeyi sunamazlar (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Kendini affetme, en çok duygusal kararlılıktan yoksun, suçluluk ve depresyonla ilgili değersizlik duygularını yaşayan, kendine negatif yaklaşma eğiliminde olan kişiler için zordur. Bu davranış kişiyi, kendi yanlış davranışlarıyla yüzleştğinde çaresizlik duygusuna yönlendirebilir ve affetme sürecini süresiz olarak sürüncemede bırakabilir (Ross ve diğ., 2004).

Düşük depresyon, düşük dürtüsellüğün ardından kendini affetmenin en iyi yordayıcısıdır (Ross ve diğ., 2004). Anoreksiya Nervosa ve Bulimia Nervosa hastalarında, sağlıklı gruba kıyasla kendini affetme düzeyi düşük bulunmuştur. Bu ilişki yeme bozuklukları semptomatolojisiyle kendini affetme arasında ters ilişki olduğunu ortaya koyar (Watson ve diğ., 2012). Anksiyete, depresif belirtiler ve utanç gibi stres belirtilerine karşı koruma sağlaması ve yaşamdaki anlam ve amacı artırması nedeniyle, kendini affetme ve artan iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır (Hanna, 2012). Düzeltici davranışlarla meşgul olmak sonuç olarak bireyin kendini affetme kapasitesine olanak sağlayan bir değişken olarak tanımlanır. Kendini

affetmenin altında yatan tutum, doğası gereği, dengelidir. Kendini affetmede düşünce, duygu ve davranışlardaki değişim kendine yönelik olarak gerçekleşir. Özellikle, kendi hakkındaki düşünceler genel ve negatif olmaktan somut ve dengeli olmaya doğru değişir. Kendini affetme tutumuna sahip bireyler için, kişilerarası incinmelere karşı duruş/tavır “ben bir hata yaptım, benim bir parçam kötüdür ama kendimi geliştirebilir ve büyüyebilirim” şeklindedir (Hanna, 2012).

#### **2.1.2.4.2 Başkasını affetme**

Affetme kişilerarası ve içten gelen bir şeydir (Konstam ve diğ., 2001). Genel olarak literatürde de çalışmaların kişilerarası affetme üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Başkasını affetmede, düşünce, duygu ve davranışlardaki değişim diğer bireye yönelik olarak gerçekleşir (Hanna, 2012). Karmaşık bir ilişkide bir kişinin affederek tepki vermesi diğer insanları da değiştirmeye yardım edebilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Hem kendini hem de başkasını affetme dışadönüklük ve sıcak, olumlu duygularla pozitif, öfke ve düşmanlıkla negatif ilişkilidir. Başkasını affetme nevrotilikle de negatif ilişkilidir (Ross ve diğ., 2004). Başkasını affetme düzeyi yükseldikçe, kendini affetme düzeyinde düşüş olduğu görülmüştür (Koç, Çardak, Çolak, Düşünceli, 2013). Başkasını affetme kapasitesi depresif semptomalojide düzelmeye ilişkilidir (Hanna, 2012). Uyumluluk başkasını affetmenin en iyi yordayıcısıdır. Yani yüksek düzeyde uyumlu olan bireyler, başkaları hata yaptıkları zaman onları affetmeye daha eğilimli olurlar (Ross ve diğ., 2004).

#### **2.1.2.4.3 Affedilme**

Biri diğerini kırdığında, kırılan kişi gönüllü olarak negatif tutum, düşünce, davranışı bırakıp yerine suçlu kişiye karşı daha pozitif duygular, düşünceler ve davranışlar sunduğunda suçlu kişi affedilir. Gerçek-aktif affedilme gerçekleştiğinde suçlu, ne diğerinin kendisini affetmesini planlayıp düzenlemiştir, ne de affetmenin pasif bir alıcısıdır. Bundan ziyade affetmenin gerçekleşmesine istekli, aktif olarak affedilmeyi isteyebilir ve gerçekleşene kadar beklemeye isteklidir. Affedilme kendini affetme davranışına teşvik eder. Anlaşıldığında ve denendiğinde kendini affetme, gelecekte başkalarını affetmeye cesaretlendirebilir. Affetme üçlüsünün üç parçası da birbirini tamamlar ve danışanda “affedici dünya görüşü” adı verilen şeyi oluşturur. Böyle bir

görüş öz saygıya neden olur (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Genel olarak affedilme olumlu sonuçlar doğurmasına karşın, evlilikte affedilme, affetmeden daha olumsuzdur. Çünkü kadınların suçluluk, borçluluk, ilişkisel kaygı ve yüksek stres nedeniyle yetersizlik duygularını artırması olasıdır (Paleari ve diğ., 2011).

#### **2.1.2.5 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, Piferi, Jobe ve Lawler, 2004).

Affetme literatürü, suçlunun özür dilemesinin gerekli olmadığını belirtmesine rağmen (Enright ve diğ., 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 fedakarlık göstermeyi gerektirir. Affetme isteği olsun ya da olmasın özür dileme affetmeye olan tutumu yumuşatmaya yarar ve uzlaşma için bir yol açar (Szablowinski, 2012). Suçlunun pişmanlığının ve mağdurun empati duygularının gücü, hem affetme motivasyonunu azaltmayla hem de pozitif affetme duygularını artırmayla ilişkili görünmektedir (Wade ve Worthington, 2003).

Suçluluk ve pişmanlık duygusu kişiye bazı şeylerin iyi olmadığı bilgisini sağlar ve böyle yaparak uyumlu bir işlev görür. Özellikle, suçluluk duyguları kendini affetmeyi olanaklı kılan kişilerarası düzeltici davranışları motive eder (Hanna, 2012). Pişmanlığın affetme üzerindeki etkisi kişinin denetim odağının yönüne göre farklılaşır. Santelli, Struthers ve Eaton, (2009), pişman olmuş suçlu ve mağdur arasındaki denetim odağı uyumunun affetmeyi etkileyebildiğini göstermiştir.

Kırıcı bir durum söz konusu olduğunda suçlunun yanlış yapmaya niyetlenmiş olması gerekmez (Enright ve diğ., 1992). Affetmenin içeriğinde yer alan öğelerden biri mağdurun suçluyu, suçundan daha geniş bir kapsamda görmesi anlamına gelen yeniden çerçevelemedir. Suçlunun yetiştiriliş hikayesini 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).

#### **2.1.2.6 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 (Cheung, 2005; Fitzgibbons, 1998; Wade ve Worthington, 2005). Psikolojik uyum sağlama affetmenin ardından gelen değişikliği öngörür (Orth, Berking, Walker, Meier ve Znoj, 2008).

Affetme sürecinin geniş bir yelpazede içsel ve dışsal iletişim problemlerinin tedavisinde yararlı olduğu savunulmaktadır (Denton ve Martin, 1998). Örneğin, aile üyelerinin güven veren davranışı algılayıp kabul etmesine olanak sağlamak için zihinleri açar. Böylece yakınlığın yeniden kurulması mümkün olabilir (Worthington, 1998a). 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 ve diğ., 1992).

Affetmeme düşünceleri daha caydırıcı duyguları harekete geçirirken, affetme düşünceleri daha fazla algılanan kontrolü ve orantılı olarak daha düşük psikolojik stres tepkisini harekete geçirir (Witvliet, Ludwing, Vander ve Laan, 2001). 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; Human Development Study Group, 1991; Musekura, 2010). Fitzgibbons ve diğ. (2004)'ın araştırmaları ve klinik çalışmalar affediciliğin öfke



duygularını, düşmanca davranışları ve saldırgan, takıntılı düşünceleri azaltabileceğini göstermiştir. Sells ve Hargrave (1998) ise affediciliğin öfke, kin, utanç, kırgınlığın ve yanlışların kaydedilmesinin üstesinden gelmeyi içerdiğini belirtir.

Affetme bir insan gücü ve insan gelişimini etkileyen önemli bir faktör olarak düşünülür (Baharudin, Che Amat, Jailani ve Sumari, 2011). 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 yanlış 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).

### **2.1.2.7 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). Kronik affetmeme tepkilerinin olası mekanizmaları sağlığı bozabilirken, affetme tepkileri sağlığı geliştirir (Witvliet ve diğ., 2001). 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).

Çeşitli fizyolojik tepkiler (deri iletkenlik seviyesi, kalp atış hızı, kan basıncı vb.) insanlar kendilerine karşı suç işleyen birine tepki verme üzerine düşündüğünde aktive olur. Eğer affetmeme duygusu yeterli düzeyde etkili ve kalıcıysa ve bazı fizyolojik sistemler iyileşmeye dirençliyse, affetmeme tepkisinin allostatik yüklemeye (beynin ön bölgesindeki duyarlılık derecesine göre strese bağlı gelişen yakınmaların

ve hastalıkların oluşmasına yol açma) oluşmasına katkı sağlayabileceği görülmüştür (Witvliet ve diğ., 2001).

Affedicilik 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

### **2.1.2.8 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, 2007a).

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 Kohlberg’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. Bu model insanların bilişsel becerileri geliştirdikçe, başkalarının bakış açılarını kabul etmenin daha mümkün hale geldiğini ileri sürer (Baharudin ve diğ., 2011).

Beş faktör kuramında kendini ve başkasını affetme arasında dikey bir ilişki bulunmuştur. Özellikle kendini affetme nevrotilikle (neuroticism) negatif ilişkili bulunurken uyumlulukla (agreeableness) ilişkili bulunmamıştır. Başkasını affetme ise nevrotilikle ilişkili değilken uyumlulukla pozitif ilişkilidir (Brose ve diğ., 2005; Ross ve diğ., 2004; Walker ve Gorsuch, 2002).

### **2.1.2.9 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. Empati, kendini affetmede engelleyici olabilirken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı etki yaratmaktadır (Alpay, 2009).

Affedicilik kendimize değil de başkalarına verilen bir hediyedir. Buradaki çelişki, affedici bir kişi kendine odaklanmaktan vazgeçtiğinde ve bu hediyeyi kendisini incitene verdiğiğinde, 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.

#### **2.1.2.10 Affetmeyle karıştırılan kavramlar**

Gerçek affedicilikle sahte affediciliği ve benzer ama farklı olan kavramları birbirinden ayırmak son derece önemlidir (Enright ve Coyle, 1998). Affetme suçta 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 özdeğer 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 yarının 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 ögesi barındıran, anksiyetenin gücünü azaltmak amacıyla çoğu kez inkar mekanizmasıyla birlikte kullanılan neden bulma mekanizması kişinin kendine olan saygısını korumak için güçlkle 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).

**Hosgörmek (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).

#### **2.1.2.11 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 anlaşılın 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, terapinin 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).

#### **2.1.2.12 Affetmenin ölçülmesi**

Affediciliğin ölçülmesi yaklaşık son 20 yılda açık bir şekilde ilerleme göstermiştir. Çoğu öz değerlendirme ölçeği ikili düzeyde affediciliği ölçme amacına hizmet etmektedir. Davranışsal ölçütler geliştirmek neredeyse tamamen önemsenmemektedir. Affediciliği arama-kabul etme ruhsal/eğilimi ölçekleri mevcut değildir (McCullough, Hoyt ve Rachal, 2000).

Wade (1989), 83 madde ve 9 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeği geliştirmiştir. Subkoviak ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe Uyarlaması İnak (2010) tarafından yapılan “Enright Affetme Envanteri (EAE)” Pozitif- negatif duygu, Pozitif- negatif düşünce, Pozitif- negatif davranış şeklinde 6 alt ölçeğe ayrılmış 60 maddeden oluşan bir öz değerlendirme ölçeğidir. EAE kişilerarası affediciliği ölçmektedir. McCullough ve ark. (1998), Wade (1989)’in ölçeğinden esinlenerek 12 maddeden oluşan “Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyon Ölçeği (SKMÖ)”ni geliştirmiştir. Taysi (2007b), tarafından Türkçeye uyarlanan Ölçek yakın ilişkilerde belirli bir suçu bağışlamayı etkileyeceği düşünülen sosyal ve psikolojik değişken olan kaçınma ve intikamın incelenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Thompson ve ark. (2005), Türkçe Uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan “Heartland Affetme Ölçeği” 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek üzere üç alt boyutu bulunmaktadır (Akt: Bugay ve Demir, 2012).

### 2.1.2.13 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).

Tablo 2. Affetme Süreç Modeli

#### BİLİŞSEL, DAVRANIŞSAL VE DUYGUSAL AŞAMALAR KEŞFETME/ORTAYA ÇIKARMA AŞAMASI

1. Psikolojik savunmaları araştırma(Kiel, 1986)
2. Öfkeyle yüzleştirme; öfkeyi saklama değil açığa çıkarma noktası(Trainer, 1981/1984),
3. Uygun olduğunda utancı kabul etme (Patton, 1985)
4. Enerji yükünün farkında olma (Droll, 1984/1985)-
5. Zararın bilişsel tekrarının farkında olma (Droll 1984/19859)
6. İncinen kişinin kendini incitenle karşılaştırabilme içgörüsü (Kiel, 1986)-
7. Kişinin kendisini zarar nedeniyle kalıcı ve olumsuz olarak değiştirebildiğini anlaması (Close, 1970)-
8. “Adil dünya” görüşünde değişme olasılığı içgörüsü (Flanigan, 1987)-

#### KARAR AŞAMASI

9. İşlemeyen eski çözüm stratejilerinde değişim/ dönüşüm/ yeni içgörüler (North, 1987)-
10. Bir seçenek olarak affediciliği düşünmede isteklilik
11. Suçluyu affetme sorumluluğu (Neblett, 1974)-

#### ÇALIŞMA AŞAMASI

12. Rol üstlenme yoluyla içinde bulunduğu durumu inceleyerek suç işleyen kişiye farklı bir açıdan bakma (Smith, 1981)-
13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunningham, 1985; Droll, 1984/1985)-
14. Acının kabulü (Begin, 1988)-
15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North, 1987)-

#### GÜVENME/DERİNLEŞTİRME AŞAMASI

16. Acı ve affetme sürecinde başkaları ve kendisi için anlam bulma (Frankl, 1959)-
17. Kişinin geçmişte başkalarının affediciliğine ihtiyaç duyduğunu fark etmesi (Cunningham, 1985)-
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.

*Kaynak: (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 affedicinin “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 ayrım 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 sonlanan ilişkilerinde olumsuz davranışı azaltmak, 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 ölç alma isteğini bırakmaktır. Affetme bir irade hareketi olarak görülür (DiBlasio, 1998).

## 2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.2.1 Logoterapi ile İlgili Araştırmalar ve İlişkilendirildiği Durumlar

Logoterapi geniş bir alanda sınanmış ancak yeni yapılacak araştırmalarla da geliştirilmeye ihtiyaç duyan bir metottur. Frankl (1967b), Viyana Poliklinik hastanesinde ayakta tedavi gören hem nörolojik, hem de psikoterapötik hastaları kapsayan, bölümler arasında yürütülen bir araştırmada incelenen kişilerin %55'i, az ya da çok varoluşsal engellenmenin ve/veya boşluğun belirgin bir derecesini gösterdiğini belirtmiştir. Hastaların yarısından fazlası, hayatın anlamlı oluşuna ilişkin bir duygu kaybı yaşadığını ifade etmiştir.

Lamb (1980), paradoksik niyeti test ettiği bir çalışmada sınavda heyecanlanıp bayılmaktan korkan 19 yaşında bir öğrenci ile çalışmıştır. Lamb öğrenciyi sınavda heyecanlanarak bayılması ve korktuğu şeyle yüzleşmesi için cesaretlendirmiştir. Öğrenci korktuğu şeyi yapmaya çalıştığında yapamadığını görmüş, heyecanlanmadan sınavını tamamlayabilmiş, aynı zamanda yaşamış olduğu duruma ilişkin tutumlarında da düzelme gözlenmiştir. Ascher (2002), Paradoksik niyetin, yüksek düzeyde sosyal fobi yaşayan bireylerin sakin kalma amacını önleyerek kişinin istenen performansını artırmada etkin olduğunu bulmuştur. Çolak (2010)'a göre Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması, sosyal fobi düzeyini, bireyin akademik ve sosyal işlevselliğini artıracak düzeye indirmedi etkindir. Ayrıca Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda birey, sahip olduğu yeterliklere yönelik farkındalıklar oluşturularak beklentilerini yeniden organize etmede, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyini ve sosyal kaçınma düzeyini azaltmada, bireyin kendine verdiği değeri işlevsel bir şekilde artırmada etkin bulunmuştur.

Frankl'ın kaygı, çeşitli fobiler, obsesyon ve kompulsyonlarla birlikte depresif özellikler taşıyan bir hasta ile altı ay sürdürdüğü danışmada, danışanın kazandığı özelliklerin güven, paradoksik niyeti çeşitli durumlarda uygulama becerisi;

nevrozlarla savaşma yerine onları kabul etme, semptomlarından uzaklaşma ve semptomlara mizahi bakışı ve bunun yanında danışanın eşinde de meydana gelen olumlu değişimler olduğu bulunmuştur (Gerz, 1967).

Bartos (1995), tarafından Borderline Kişilik Bozukluğunun tedavisinde aralıklı, devamlı ve birleştirilmiş psikoterapi programı önerilmiştir. Bu model bozukluğu anlama aracı olarak psikanalitik perspektifin, tedavi aracı olarak bilişsel davranışçı tekniklerin, üç bileşenin birleşmesinde birleştirici güç olarak kullanılan Logoterapinin birleşmesinden oluşturulmuştur. Süreç altı oturum ve bir telefon görüşmesinden oluşmaktadır. Sürecin sonunda danışan kaygısını kontrol edebilmiş, yaşamda anlam duygusuna sahip olduğunu belirtmiş, yaşamında istikrara ulaşmış, durumuna mizahi olarak bakabilecek duruma gelmiştir.

Araştırma sonuçları maneviyat ve yaşamda amacın HIV'e psikolojik uyum desteği sunmayla önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur (Litwinczuk, Groh, 2007). İntihar eğilimli mahkumların dünya ve hayattaki amaç anlayışı eksikliği konularında mantıksal olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Hayatlarında ve özel olarak kendi tutukluluk deneyimlerinde anlam bulma yönünde depresif mahkumu yönlendirmeyi amaçlayan Akılcı Duygusal Terapi ve Logoterapi teorilerini birleştirerek çeşitli depresif, ümitsiz ya da intihar eğilimi olan mahkumların özel ihtiyaçları için uygun hale getirilmiş yenilikçi bir yaklaşım tasarlanmıştır (Conant, 2004). Başka bir araştırmada, Logoterapi ile Bilişsel-Davranışçı Terapi birleştirilerek, Post-travmatik Stres Bozukluğuna sahip Savaş Gazilerinin hastane dışı tedavi programı yürütölmüştür. Araştırma sonuçlarına göre programın tamamlanmasından 60 gün sonra gaziler, aileleriyle daha fazla, yalnız başlarına daha az zaman geçiren ve aktif olarak hayatlarındaki anlam ve amaç duygusunu arayan, hayatlarında pozitif değişiklikler yapma sorumluluğuna sahip bireyler haline gelmiştir (Wasan, 2000).

Somov (2007), Pennsylvania cezaevindeki madde kullanan mahkumlar için terapi programı düzenlemiştir. Bu program hastalar arasındaki kişisel diyalog odaklı süreci amaçlamaktan ziyade, içedönük olan hasta ve kendisi arasındaki içsel diyalogu tetiklemeyi amaçlamıştır. Süreç sonunda katılımcılar sorumluluklarının ve özgür olduklarının farkına vardıklarını ifade etmiştir.

Jeffries (1995)'in ergenler üzerinde yaptığı araştırma bulgularına göre araştırma sorularına alınan cevaplar doğrultusunda ergenlerce sosyal istenilirliğin (social desirability) hayatta amaç oluşturmaktan daha ön planda olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları ergenlerin yaşamlarında anlam bulmaları ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu da hayatta amacın artması varoluşsal hayal kırıklığını azaltmaktadır.

Pakenham ve diğ. (2004) asperger sendromlu çocukların aileleri üzerinde yapmış oldukları araştırmada ailelerin sosyal destek, öz yeterlilik, problem odaklı ve duygusal yaklaşımlı başa çıkma stratejileri gibi hayatlarındaki anlamlı değişkenlerin süreçle başa çıkmaya adapte olmalarıyla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. De Witz (2004)'in yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre ise hayattaki amaç ve öz yeterlik inançlarını incelediği çalışmasında iki kavram arasında pozitif anlamlılık bulunmuş, yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin hayatlarındaki anlama ilişkin puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Ariely, Kamenica ve Prelec (2008), algılanan anlamın işgücü arzını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre daha anlamlı koşullardaki deneklerin verimliliği daha güçlü bir iş gücü arzını etkiler. Ne için çalıştıklarını bilen deneklerin, ne için çalıştıklarını bilmeyen, kendileri için anlamlı olmayan koşullarda çalışanlardan daha fazla verim aldıkları görülmüştür.

Ölümcül hasta olan danışanlardan oluşan deney grubuna 6 oturumdan oluşan psikoterapi oturumları sonunda, psikoterapi hastalarında, büyük ölçüde hayatta algıladıkları amaçları konusunda, kontrol grubuna oranla yükselme görülmüştür (Zuehlke ve Watkins, 1975). Felç atlatan ileri yaşta bireyler üzerinde yapılan, yaşamın anlamını anlama istemi, varoluşsal boşluk, yaşam amacı, yaşam kontrolü, acının kabulü ve ölümün kabulü başlıkları altında inceleyen bir araştırmaya göre yapısal eşitlik modeli yaşamın anlamının fiziksel işlevsellik, sosyal destek ve iyimserlikle öznel iyi oluşa tamamen aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuçlar fiziksel işlevsellığe sahip, daha iyimser ve daha güçlü sosyal desteğe sahip ileri yaşlardaki felç atlatan bireylerin hastalık yaşantılarına karşın yaşamda iyi oluşlarını güçlendiren daha fazla anlam bulduklarını ve yaşamın anlamının iyi oluşu daha doğrudan etkilediğini göstermiştir (Shao, Zhang, Lin, Shen ve Li, 2014). Logoterapi erken ergenlikte kanser hastalarının yaşamındaki anlamı geliştirmede etkili bulunmuştur.

“Zihindeki hazineleri bulma” başlıklı Logoterapi programı, erken ergenlikte kanser hastaları üzerinde yaşamın anlamı ölçeği sonuçlarına bakıldığında deney ve kontrol grubu arasında deney grubunun lehine anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür. İçerik analizinde elde edilen sonuçlar amaç ve umuda sahip olma, sağlığın iyileşmesi, okul hayatına geri dönme ve aileyle sevgi dolu ilişkiye sahip olma yaşamda anlamı yordayan faktörlerdir (Kim, Kang, Park, Lee ve Kim, 2013).

Schnell ve Becker (2006), kişilik ile anlam ve anlamın kaynaklarının arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada bireylerin kişiliklerine bağlı olarak anlamın özel kaynaklarına eğilimi olduğu bulunmuştur. Kendini aşkınlık kapasitesine sahip, yani başkalarına kendilerini adayan kişiler hayatlarını daha anlamlı yaşamaktadırlar. Yaşamda amaç, benlik için önemli ve dünyada kendinden öte bir fark yaratmaya yönelik, bir şeyleri başarmaya ilişkin sabit ve genellenmiş niyetlerdir. Çocuklukta sahip olunan çevre ile insancıl ve politik kişilik eğilimleri, amaç ve değerleri sınıflandırmada eksiklik ve psikolojik uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocuklukta sahip olunan çevrenin genel izlenimi, çocukların en yakın aile bireyleri dışında, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde kendinden öte ilgi ve tutkularını besleme potansiyeline sahip güvenli ilişkiler yaşamalarından kaynaklanan yararları yansıtabilir (Mariano ve Vaillant, 2012).

Cho (2008), alkoliklerin eşlerinde hayatın anlamı ve akıl sağlığı üzerinde logotobiyoğrafi programının uygulandığı 6 oturumdan oluşan, ısınma, biyografi yazma, anlam bulma, paylaşım ve kapanış aşamalarından oluşan bir grup yaşantısının etkisini inceleyen bir çalışmada uygulanan Logoterapi yönelimli yaklaşım sonucunda deney grubunda olan bireylerin hayatlarındaki anlam puanları kontrol grubundakilerden daha yüksek, depresyon, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık ve öfkenin kontrol grubundakilerden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kültür insanlara hayatlarındaki anlamı bulmada kaynaklık eder. Kültürün hayatın anlamı üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada hayatın anlamını, anlamın varlığı ve anlam arayışı boyutunda değerlendiren Amerikalı ve Japon gençler üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Amerikalı gençlerin anlama daha çok sahip olduğu, Japon gençlerin ise daha çok anlam arayışında olduğu bulunmuştur (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008).

Schultze ve Miller (2004), Logoterapiyi kullanmanın, değişik milletlerden olan insanların yaşadığı bir toplumda yapılan profesyonel yaşam rehberliğinin, kendi anlam arayışlarında farklı dünya görüşleri olan bireylere yardım edebileceğini düşünmüştür. Kişinin yaşamındaki anlam arayışı tüm kariyer geliştirme çalışmalarında anahtar parçadır. Thege ve diğ. (2009), yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olmanın sigara kullanma olasılığını düşürmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Logoterapi Yönelimli Psikoterapi Programının konuşma bozukluklarından kekemeliğin sağaltımında etkin olduğu bulunmuştur. Program kekeme bireylerin düşünce odağını değiştirerek, kekemeliğe eşlik eden psikolojik belirtilerin giderilmesinde ve motor davranışlarının kaldırılmasında, aynı zamanda da takılma sayılarını düşürmede etkin bulunmuştur (Bayraktar, 2010).

Logoterapi uygulamasının yaşam değeri üzerindeki etkisi incelenen bir araştırmada beş haftalık Logoterapi uygulamasının deney grubunda yer alan bireylerin yaşam anlamı ve yaşama saygı düzeylerinde artış, depresyon düzeyinde azalma görülmüştür (Kang, Kim, Song ve Kim, 2013). 14 haftalık Logoterapi grup süreci sonunda Logoterapinin evlilik memnuniyeti üzerinde önemli düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur (Hamidi, Manshaee, Dokanheefard, 2013).

İşini kaybeden bir kişiye ruhsal/manevi boyutta yapılan yardım planı şu şekildedir: Kişide Logoanaliz sonucunda hak edilmeyen ve kaçınılamayan iş kaybı sonucunda oluşan noojenik nevroz tespit edilmiştir. Frankl'ın trajik üçlüsü açısından kendini suçlama, değersizlik ve umutsuzlukla acı çekme ve intihar düşüncelerine sahip olma durumu saptanmıştır. Logoterapi planına göre birinci aşama, hastanın yaşamın kendisini tanımladığı değersizlik duygularına karşı düşünce odağını değiştirmektir. İkinci aşama, gelişen hareket planıyla güçsüzlük konusundaki aşırı düşünceden hastanın düşünce odağını değiştirmektir. Üçüncü aşamada hastanın bakışını yeniden çerçeveleyerek iş kaybı konusunda kendini suçlaması ve geleceğe karşı umutsuz olma tutumunu değiştirme yer alır. Dördüncü aşamada sokratik diyalogla intiharla ilgili düşüncelerini ve yaşama sorumluluğunu yüzeye çıkarmak amaçlanmıştır. Ailenin gelecekteki yararlarına ilişkin yapacağı katkı açısından yaklaşarak şimdiki acısını yeniden çerçeveleme yoluyla tutumların biçimlendirilmesi gerçekleştirilir. Son aşama ise doğal ve koşullara bağlı değeriyle ilgili hastanın tutumlarını



biçimlendirmedir. Bu planın hastanın yeni bir sorumluluk anlayışını kabul ederek nevroitik suç ve umutsuzluğunu aşması ve amaç anlayışı ve değerlerine uyumlu yeni hareket planı tarafından motive olması amacına ulaşılmıştır (Close, 2006).

Logoterapi temelli destek programının üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yaşam becerileri eğitiminde yararlı olduğu bulunmuştur (Mason ve Nel, 2011). Yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012).

Joshi (2009)'ye göre özellikle anlam istemi ve yaşamda anlam bir arada varoluşsal boşluktaki değişimin yaklaşık olarak yarısını açıklamıştır. Yaşamda anlam kendi başına varoluşsal boşluğun %34'ünde ve yaşam memnuniyetinin %5'inde değişimi açıklamaktadır. Ayrıca sonuçlar yaşamda anlam ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Yaşamlarında anlam ve amaç keşfettiklerini ifade eden katılımcılar, yaşamlarından daha fazla memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Varoluşsal boşluğun öfkedeki değişimin %15'ini açıkladığı bulunmuştur. Derin varoluşsal boşluk yaşayan bazı insanlar yaşamlarının anlamsızlığıyla karşılaşmanın neden olduğu acıdan ve kaygıdan kaçmanın bir yolu olarak cinsel hazlarla artan meşguliyet içine girerler. Frankl'ın varsayımının aksine araştırmada cinsellikle meşguliyet ve varoluşsal boşluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Yaşamda anlam sahibi olmayla para arasında, öfke ve yaşamda anlam arasında olduğu gibi ters ilişki bulunmuştur. Bir güç kaynağı olarak para öfkeyle doğrudan ilişkilidir. Paranın ifade ettiği güç istemi daha sonra varoluşsal engellenmeyi etkileyecek öfke kanalıyla olur (Joshi ve diğ., 2013).

Değişen ve gelişen dünyada Logoterapi ve yaşamda anlam sahibi olmaya yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

### **2.2.2 Affetme Yapılan Araştırmalar**

100 üniversite öğrencisinden yaşamlarındaki en anlamlı 3 şeyi önem sırasına göre yazmaları istenen araştırma bulgusuna göre 3 aylık izleme periyodunda güvenilir ve geçerli 8 kategori elde edilmiştir. En çok seçilen ilişki (relationships) kategorisiyken onu, hizmet (service), gelişme (growth), inanç (belief), haz (pleasure -existential-hedonistic), kazanmak (obtaining), dışa vurma (expression) ve anlayış

(understanding) izlemiştir. Katılımcıların sadece %5'i yaşamın anlamının olmadığını belirtmiştir (DeVogler ve Ebersole, 1980). Bu bulgu araştırmacıların 112 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmayla da desteklenmiştir (Ebersole ve DeVogler, 1981). Wong (1998) ise yedi temel kişisel anlam kaynağı tanımlamıştır: başarı, ilişki, yakınlık, kendini aşma, kendini kabul, iyi/adil muamele ve din.

Kendilerini ebeveyn sevgisinden mahrum olarak niteleyen kadın ve erkek üniversite öğrencileri, ebeveyni affetme üzerinde odaklanan kontrol gruplu desene random olarak atanmıştır. Birinci çalışma 4 günlük affetme üzerine seminer, ikinci çalışma 6 günlük affetme terapisi sürecini içermiştir. Birinci çalışmada sadece ahlaki etki görülmüş, deney grubu kontrol grubuna oranla affetme ve umut düzeyinde daha fazla kazanım elde etmiştir. İkinci çalışmada daha geniş tabanlı sonuçlar ortaya konmuştur. Kontrol grubuna oranla deney grubu önemli derecede daha az kaygı düzeyi ve daha yüksek düzeyde affetme, ebeveyne karşı pozitif tutum, umut ve öz-saygı elde etmiştir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

24-54 yaşları arasında 12 ensest mağduru kadınla yapılan bir araştırmada deney grubunda kontrol grubuna oranla daha fazla affedicilik ve umut kazanılmıştır; kaygı ve depresyon düzeyleri daha çok azalma göstermiştir. Kontrol grubuna aynı program uygulandığında öz saygı gelişimine ek olarak deney grubuyla benzer değişimler görülmüştür (Freedman ve Enright, 1996).

Enright'in bilişsel gelişimsel affetme modeli ile fail ve mağdur arasındaki ilişkiye dayalı affetme modelinin karşılaştırıldığı bir araştırmada çok yönlü affetme koşulsuz ve tamamen haksızlığa maruz kalan kişinin içinde gerçekleşen bir süreçken, anlaşmalı (negotiated) affetme suçlunun itirafını, suçuna sahip çıkmayı ve davranışlarından dolayı pişman olmayı gerektirir. Tek yönlü affetme kişilik ilkesine dayanır; buna karşın anlaşmalı affetme Piaget'nin ideal karşılıklılık ilkesiyle başlar ve devam eder. Enright'ın affetme çıkarımının en üst basamağı toplumsal bağlamda düşünüldüğünde kişinin aşmasıdır (transcended); anlaşmalı affetme modelinde içeriğin bu anlayışı merkezdedir. Oysaki tek yönlü affetme tamamen içsel bir olgudur, anlaşmalı affetme tabiatı gereği sosyal ve dinamiktir (Andrews, 2000).

Affedicilik ve onun utanç, suç, öfke ve empatik sorumluluk yatkınlığı gibi ahlaki uyumsal duygusal süreçlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Suça yatkınlık, azalan öfke ve toplam affedicilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Suça yatkınlık, azalan

öfke ve kendinden uzaklaşma kadınların; yaş, utanç yatkınlığı ve davranışlarda gurur erkeklerin affetme süreçleri hakkında bilgi veren faktörlerdir (Kontsam ve diğ., 2001).

Bir araştırma sonucu, empati yatkınlığının suçun daha iyi yorumlanmasıyla ilişkili olduğu ve durumsal empatinin mağduru affetmesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, suçlunun mağdura gösterdiği empati kendini affetmeyle daha az ilişkili bulunmuştur. İnsanların daha çok bir akraba ya da arkadaşı affetmeye daha meyilli olduğu görülmüştür. Katılımcılar açısından özür dileme ve ilişkiyi onarma, affetme süreci için kritik özellikler olarak görülmemiştir. Aynı şekilde olaya mağdur açısından yaklaşan katılımcılar, az sayıda suçlunun suçundan dolayı pişman olduğunu belirtmiştir. Suçlu kendi davranışı dolayısıyla pişman olduğunda, pişmanlık affetmeden ziyade kendini affetme eksikliğiyle ilişkilidir (Zechmeister ve Romero, 2002).

Empati merkezli affetme tabanlı evlilik zenginleştirme programlarının (empathy-centered forgiveness based marital enrichment) ve bekleme listesi kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir araştırmada deney grubundaki çiftlerin kontrol grubuna oranla iletişimde daha fazla geliştiği bulunmuştur (Ripley ve Worthington, 2002).

Duygusal bir ilişkide mağdur olmuş üniversite öğrencisi bayanlara altı haftalık affetme müdahalesi yapılan bir araştırmada son test uygulaması sırasında laik katılımcıların %70'i ve dindar katılımcıların %68'i grup yaşantısının kendilerine duydukları öfkenin üstesinden gelmelerine ve/veya suçluyu affetmelerine yardım ettiğini kendiliklerinden ifade etmiştir. Affetme konusundaki bilgiyi artırma amacı başarılı olmuştur. Genel olarak müdahaleye katılan katılımcılar literatürde yer aldığı şekliyle affetme kavramını benimsemişlerdir. Varoluşsal iyi oluşta affetme müdahalesini izleyen süreçte gelişme görülmüştür. Laik katılımcılarda izleme sürecinde gelişme görülürken, dindar katılımcılar grup sürecinin kazanımlarını devam ettirmiştir. Her iki gruptaki katılımcılar da son teste oranla izlemede iyi oluş (daha mutlu, güvenli, barış içinde ve benlik saygısı yüksek) açısından artış bildirmiştir. Bu da bazı müdahalelerin yararlarının müdahale bittikten haftalar sonra katılımcılarda artan bir şekilde göze çarptığını göstermiştir. Affetme müdahalesi katılımcılara sağlıklı olmayan ilişkilerden uzak durmalarına da yardım etmiştir. Özellikle romantik ilişkilerdeki kırgınlıklarda affetme ve uzlaşma birbirinden

ayrılmalıdır. Üniversite öğrencisi kadınlarla affetme grup müdahalesi, affetme ölçümlerinde ve ruh sağlığında müdahalenin dini boyutu içerip içermemesine bakılmaksızın artışa yönlendirdiği görülmüştür (Rye ve Pargament, 2002).

Gordon ve Baucom (2003)'ün üç aşama modeline göre birinci aşamada bireyler kendileri ve eşleriyle ilgili daha az olumlu varsayımlara, eşleriyle daha az psikolojik yakınlığa, evlilikleriyle ilgili daha az yatırım yapmaya, evliliklerinde çok büyük güçsüzlük duygularına ve daha az evlilik uyumuna sahiplerdir. Birinci ve ikinci aşamaya kıyasla üçüncü aşamada en fazla olumlu varsayımlara, en yüksek psikolojik yakınlığa, evliliklerine en çok yatırıma, evliliklerinde daha eşit güç dengesine, daha fazla evlilik uyumuna sahip oldukları bulunmuştur.

İnsanların aynı zamanda affetmemenin birkaç negatif motivasyonuna sahip olduklarında, affetme deneyimini yaşamadıkları görülmüştür. Bu gerçekte onların suçu yeniden çerçeveleme, adalet arama, suçun açtığı hasarı onarma gibi yöntemlerle affetmemenin azaltılabileceğini ortaya koyar. Tamamen affetmeyi başardığını bildiren gönüllülerin, psikolojik danışma süreci sonunda genellikle az miktarda affetmeme hissettikleri bulunmuştur (Wade ve Worthington, 2003).

Alan dışındaki kişilerin affetme tanımları bilimsel literatürle önemli bir özellik paylaşmaktadır: negatif etkinin geçmesi. Bu, toplumda ve daha yaşlı örneklemede bu en sık bahsedilen tanımdır. Bununla birlikte, daha yaşlı yetişkinler arasında en sık yapılan ikinci tanımlama olan davranışsal bir tanım, genç yetişkinler tarafından daha sık bahsedilmiştir (kabullenme, olayla ilgilenme, üstesinden gelme). Literatür affetmenin uzlaşmadan ayrı şeyler olduğunu belirtmesine rağmen, katılımcıların %25'i affetmeyi uzlaşma olarak tanımlamıştır. Araştırma sırasında katılımcılar, kendilerinin başkalarını incittikleri ve affedildikleri bir zamanı hatırlayamamıştır. %19 katılımcı herhangi birini incitmediğini ve asla affedilmeye ihtiyaç duymadığını iddia etmiştir (Younger ve diğ., 2004).

Affetme ve savunma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 304 katılımcıya affetme ve savunma stilleri ölçekleri uygulanmıştır. Bütün affetme ölçekleri nevrotik savunma stiliyle önemli bir negatif ilişkiyi paylaşmıştır. Nevrotik savunmaları kullanan bireylerin başkalarını affetmeleri daha az olasıdır. İnsanlar tarafından kullanılan psikolojik savunmaların araştırılması affetme sürecini belirlemede önemli bir ilk adımdır (Maltby ve Day, 2004).

Affetme konusunda yayınlanmış 14 uygulamalı çalışmanın müdahale içeriklerini inceleyen bir çalışmada, affetmeyi teşvik etmek için yapılan değişik kapsamlı müdahale çeşitleri ile ilgili uygulamalı çalışmalar arasında a) affetmeyi tanımlama, b) danışana acıyı hatırlaması için yardım etme, c) danışanın suçlu için empati geliştirmesi, d) danışanın geçmiş suçlarını kabul etmesi ve e) suçluyu affetmeye karar vermesi için cesaretlendirme konularında bir görüş birliği olduğunu ortaya koymuştur (Wade ve Worthington, 2005).

Araştırma sonuçları danışanın kendisine işlenen suçun ciddiyeti, sahip olduğu benlik saygısı düzeyi, kendisini inciten kişileri affetme istekliliği bireysel ve grup terapilerinde kullanılan çeşitli örneklerde benzer olduğunu göstermiştir (Wade ve Worthington, 2005).

Yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma durumu, çocuk sayısı, evlilikte geçirilen yıl sayısının affetmenin ilk evliliği ve birden fazla evlenmiş bireyler üzerinde etkisini araştıran bir araştırma bulgularına göre çocuk sayısının ve evlilik süresinin affetme üzerinde önemli ana etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kadınların çocuk sayısı ve eğitim düzeyi affetme ile anlamlı pozitif ilişki göstermektedir (Orathinkal ve diğ., 2008).

Denetim odağı affetme tutumlarını etkilemektedir. Teşvik odaklı bireyler genellikle başarıyla ilgilenirken önleme odaklı bireyler mevcut durumu devam ettirmeye odaklanırlar. Teşvik odaklı bireyler amaçlarını gerçekleştirmekle ilgili gelen istekliliği kullanmayı tercih ederken, önleme odaklı bireyler dikkatli olmayı tercih eder. Güçlü kronik teşvik odaklı katılımcıların eşlerini affetmeleri daha olası bulunmuştur (Santelli ve diğ., 2009).

Başarılı affetme süreciyle Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerinde azalma sağlandığı bulunmuştur (Gordon, Baucom ve Snyder, 2004). Bu bulgu Özgün (2010) tarafından desteklenmiştir. Toplam Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptom düzeyi ve gruplarının (yeniden deneyimleme, kaçınma/küntlük ve aşırı uyarılma), duygu-odaklı başa çıkma stratejileri, kaynak artışı ve üç evrede affetme modeline göre birinci evre affetme tarafından yordandığı bulunmuştur.

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.

Kendini affetme düzeyi uzun dönemde daha yüksek düzeyde anlam ve amaca sahip olma ve utanç düzeyinde azalmayla ilişkili bulunmuştur. Alkol ya da başka madde kullanma bozukluğunda iyileşme gösteren bireyler arasında kendini affetme kapasitesi artan iyi oluş sonuçlarını yordamıştır. Bununla birlikte affetmede tedavinin sağladığı değişikliklerle iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Hanna, 2012).

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

233, 239 ve 83 kişi üzerinde, değer verilen bir ilişkide kırgınlığı bireysel olarak yaşama üzerine yapılan 3 araştırma mağdurların suçludan ziyade daha çok kendi iyilikleri ve ilişkileri için affettiklerini göstermiştir. Affetmenin odağı değişik affetme tepkileriyle ilişkilidir. Affetmede İlişkiye odaklanma artan yardımseverlik (benevolence) ve ilişkinin kalitesi ile azalan kin ve kaçınmayla ilişkilidir. Suçluya odaklanma intikamcı olmayan güdülerle ilişkilidir. Kendine odaklanma kaçınma ve ilişkideki yakınlık düzeyinin düşüklüğüyle ilişkilidir. Bir kırgınlığın hemen sonrasında kendine odaklanma, affetmeme tepkisi ve azalan ilişki memnuniyetiyle ilişkilidir (Strelan, Mckee, Calic, Cook ve Shaw, 2013).

## **2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU**

### **2.3.1 Esneklik**

Esneklik bir zorluğun farklı durumlarında bireyin uyum sağlayabilme özelliği ve iletişim yeterliliklerinin gerekli bir bileşeni olarak görülür (Cheung, 2001; Martin ve Anderson, 1998). Esneklik, insanların ilişkili oldukları değerlere dayalı koşullara uygun olarak, mevcut anı yaşamaya istekli olduklarında davranışlarında ısrarcı olmaları ya da onları değiştirmeleri konusunda yönlendirir. Esneklik insanların işlerini nasıl yapacaklarını öğrenmelerini ve daha iyi ruh sağlığına sahip olmalarına imkan verir (Bond, Hayes, Barnes-Holmes, 2006). Literatürde esneklik kavramıyla

ilişkilendirilmiş çeşitli kavramlar geliştirilmiştir. Tüm bu kavramların ortak özelliği bireyin uyum düzeyin artırmak ve ruh sağlığını korumaktır. Psikolojik esneklik deneyimlerin kabul edilmesi ve değere dayanan davranış olmak üzere iki karşılıklı bağımlı süreci içeren bir yeterliliklerdir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bilişsel esneklik bireyin esnek olma isteğini içerir. Bilişsel esneklikte insanlar yeni iletişim yolları denemeye, farklı durumlarla karşılaşmaya ve bağlamsal ihtiyaçları karşılayan davranışlara uyum sağlamaya isteklidir (Martin ve Anderson, 1998). Baş etme esnekliği etkili olmayan baş etme stratejilerine devam etmeme ve alternatif baş etme stratejileri geliştirme ve uygulama yeteneği olarak tanımlanır (Kato, 2012). Bu kavramların ortak özellikleri dikkate alınarak, bu kavramlara ek olarak literatürde önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülen affetme esnekliği kavramı geliştirilmiştir.

### **2.3.2 Affetme Esnekliği**

Affetme esnekliği, bireyin kırıcı bir süreç sonucunda tutum belirlerken bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini bir arada kullanarak olayın olumsuz etkisini en aza indirebilme becerisidir. Bu beceri iki boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut “affetme” boyutudur. Bu boyutta birey gerçek affetmenin ne olduğunu bilir ve bu bilgiyi içselleştirir. İkinci boyut ise “esneklik” boyutudur. Bu boyut, bireyin affetmeye ilişkin sahip olduğu bilgi ve içselleştirmelere bağlı kazandığı affetme becerisini ne zaman, nerede ve nasıl uygulayacağına ilişkin farkındalığını içermektedir. Bu bağlamda “Affetme esnekliği bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kapasitesini göz önünde bulundurarak uygun yerde, zamanda ve şekilde affetmeyi tercih etmesidir.” şeklinde tanımlanabilir. Affetme esnekliğine sahip birey bu davranışının muhtemel sonuçlarını tahmin edebilir. Çünkü affetme esnekliğine sahip birey, kendini kabul düzeyi ve yeterlik duygusu yüksek, başkasını olduğu gibi ya da olabileceği gibi kabul edebilme gibi özelliklere sahiptir. Bir olayın değerlendirilmesi, toplumsal ve kişinin yakın çevresinin değerlerinden ziyade bireyin kişisel değerlerine dayanmalıdır. Bu nedenle affetme esnekliği dış etkilerden korunmuş, bireyin içsel dinamiklerine atıfta bulunan bir özelliği temsil eder.

Affetme esnekliğine sahip bireyler yaşanan kırıcı durumu doğru tanımlar. Durumun değerlendirmesini içsel dinamiklerine (kendi kaynaklarının farkında olma gibi) dayanarak yaparlar. Sonuç olarak kırgınlığa neden olan asıl kaynağa (kendisi,

başkası, ya da duruma) karşı belirlediği tutumla olayın olumsuz etkisini en aza indirir. Affetme esnekliğine sahip bireyler yaşanan kırıcı olayın ardından hatalı kişi ile ilgili durumlara ve normal yaşam sürecine yeniden ve daha kolay uyum sağlar.

Ruh sağlığını koruma açısından affetme esnekliğine sahip olmak önemli bir avantajdır. Olumsuz yaşam deneyimlerini geleceğe taşımak, yaşam kalitesini azaltmaktadır. Affetme esnekliğine sahip olmak yaşanan kırıcı olayın kaynağı her ne olursa olsun olayın, gerçekleştiği anın dışındaki yaşamı ve ilişkileri etkilemesini önler.

Affetme esnekliği, doğru affetmeyi tanımayı gerektirir. Aynı zamanda affetme esnekliği kişinin ne yaptığıyla değil, diğer insanları ve durumları anlama yollarıyla ilişkilidir. Bireyin affetmenin iyileştirici etkisinin farkında olması ve bu etkiden oluşan gücü kullanmaya istekli olması önemlidir. Bireyin kendisini inciten kişiden kaçma ve kaçınma davranışları göstermesi yaşamını sınırlayan bir unsurdur. Affetmeme tutumu nedeniyle yaşanması olası olumlu deneyimler engellenir. Aynı zamanda affetme esnekliğine sahip olma davranışlarının sonuçlarını kestirebilme yetisini gerektirir. Bireyin kendi durumuna uzaktan bakmasıyla başarabileceği bu durum, mevcut durumun etkiden (özellikle duygusal etki) uzak bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlar. Kişi incitici durum karşısında gösterdiği esnek tutumla yaşamındaki olumsuzlukları azaltırken aynı zamanda olumluların da artmasını sağlamış olur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deney; hata, önyargı ve tesadüf ihtimallerini en aza indirgeyip kural ve yönergeleri kullanarak, bir neden sonuç ilişkisini tanımlama yöntemidir (Plotnik, 2009: 28). Deneysel desenlerde temel amaç değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test etmektir. Araştırmacı bu amacı gerçekleştirmek için bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmak, bağımsız değişkeni manipüle etmek, dışsal değişkenleri kontrol altına almak durumundadır (Büyüköztürk ve diğ., 2008: 187).

Araştırma gerçek deneme desenlerinden Öntest- Sontest Kontrol Grubu Deseni kullanılarak dizayn edilmiştir. 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. Son olarak gruplardaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç ya da eş formu kullanılarak elde edilir (Büyüköztürk ve diğ., 2008: 196). Araştırmanın deseninin açılımı aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme
Deney	AEÖ *	Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması	AEÖ	AEÖ
Kontrol	AEÖ	İşlem yok	AEÖ	AEÖ

\* Affetme Esnekliği Ölçeği

Araştırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması bağımsız değişken, Affetme Esnekliği ise bağımlı değişkendir.

### 3.2 İŞLEM

Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliği üzerindeki etkisini test etmek için aşağıdaki süreç takip edilmiştir.

#### 3.2.1 Affetme Esnekliği Ölçeği'nin geliştirilmesi

Ölçeğin geliştirilmesinde aşağıdaki süreç takip edilmiştir. Bu süreç Laster ve Bishop'un (2000) önerdiği altı adımlık süreç dikkate alınarak ve Tezbaşaran (2008)'in hazırladığı Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzundan yararlanılarak planlanmıştır.

**-Affetme Esnekliği Ölçeği:** Bireylerin kırıcı 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.

**-Ölçülecek tutumun (özeliğın) tanımlanması:** İlk aşamada affetme kavramına ilişkin bir literatür taraması yapılarak bu kavram ile ilgili yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri ile bu konuda yazılan makaleler ve bildiriler incelenmiştir. Daha sonra ise bu konuya ilişkin kuramsal boyutta yazılı kitaplar taranmıştır. Son olarak affetme kavramına ilişkin ölçekler izin alınarak incelenmiştir. Bu tarama ve inceleme çalışmaları sonucunda “Affetme Esnekliğı” kavramının kavramsal ve operasyonel tanımları yapılmıştır.

**-Deneme ölçeğinin düzenlenmesi ve deneme uygulaması:** Kavramsal ve operasyonel tanımların yapılmasının ardından ilgili literatür doğrultusunda affetme esnekliğini karşılayacağı düşünölen ifadelerden bir havuz oluşturulmuştur. Bu süreçte Sakarya Üniversitesi Eğitim Faköltesinde eğitim gören farklı anabilim dallarındaki bireylere “Affetme nedir?” sorusu sorularak, alınan cevaplar doğrultusunda madde havuzu genişletilmiş, böylece 111 maddeden oluşan bir havuz elde edilmiştir.

**-Yönergelerin hazırlanması ve cevaplama düzeni:** Literatürde yer alan affetme ölçekleri incelenerek ve ölçölmek istenen tutumun özellikleri göz önünde bulundurularak, ilgili ölçeğın yönergesi oluşturulmuştur.

**-Maddelerin ölçek içindeki düzeni:** Maddelerin ölçek içindeki düzeni ters maddeler ve alt ölçekler açısından homojen bir şekilde dağıtılarak oluşturulmuştur. Cevaplayıcıların dikkatlerini canlı tutmak ve cevaplama sürecinden kopmalarını engellemek amacıyla benzer şekilde başlayan ya da ifade tarzı benzer olan ifadelerin ölçek içinde artarda gelmemesine dikkat edilmiştir.

**-Ön inceleme:** Yazılan ifadelerin ölçölmek istenen özelliğe uygun olup olmadığı affetme konusunda uzman iki akademisyen tarafından gözden geçirilerek maddelerde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Dil ve anlatım yönünden değerlendirilmesi amacıyla Türkçe Eğitimi Bölümünden bir uzmandan destek alınarak yönerge ve ifadelerin Türkçe’ye uygunluğu ve anlaşılabilirliği test edilmiştir.

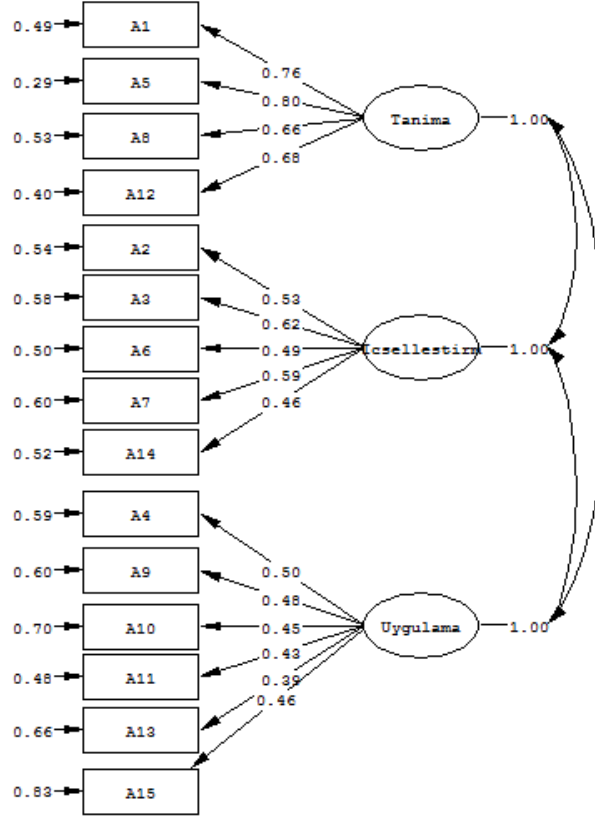
**-Deneme uygulaması:** Bu aşamada ifadeler tekrar gözden geçirilmiş tekrarlayan maddeler testten çıkarılmıştır. Bu işlemden sonra madde havuzunda 52 madde kalmıştır. Maddelerin anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla Psikolojik Danışma ve Rehberlik birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşan 60 kişilik

bir gruba uygulanmıştır. Bu uygulamada anlaşılmayan maddelere ilişkin katılımcılarla görüşmeler yapılarak ifadelerde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Hazırlanan 52 maddelik ölçek formunun uzman yargısına dayalı kapsam geçerliliği için Sakarya Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında görevli altı öğretim üyesinin görüşlerine sunulmuştur. Uzmanlar maddelerin anlaşılabilirliğine ve her bir maddenin hangi boyuta ilişkin olduğuna dair görüş bildirmişlerdir. Uzman değerlendirmeleri sonucunda 22 ifadenin çıkarılması ya da düzeltilmesi istenmiştir. 22 ifadenin çıkarılmasını isteyen uzmanlar düzeltilmesini isteyen uzmanlardan fazla olduğu için bu maddelerin tamamı çıkartılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri için analizler 30 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir.

**-Açımlayıcı faktör analizi:** Özdeğeri 1 alınan faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü olduğu bulunmuştur. Maddelerin faktörlerdeki yükleri analiz edildiğinde düşük madde yüküne sahip olan ya da iki faktörde .10'dan daha az farka sahip olan maddeler ölçekten çıkarılmış. 401 kişiye yapılan uygulama sonucunda 15 maddeden oluşan ölçek üzerinde açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tanıma alt boyutunda yer alan maddelerin faktör yükü değeri 0,60-0,79 arasında değişmektedir. bu faktör toplam varyansın %16,9'unu açıklamaktadır. İçselleştirme alt boyutunda yer alan maddelerin faktör yükü değeri 0,50-0,73 arasında değişmektedir. bu faktör toplam varyansın %16,31'ini açıklamaktadır. Uygulama alt boyutunda yer alan maddelerin faktör yükü 0,46-0,75 arasında değişmektedir. bu faktör toplam varyansın %15,73'ünü açıklamaktadır. Üç faktör toplam varyansın %48,95'ini açıklamaktadır. Bu değerler, ölçeğin Affetme Esnekliğini" iyi bir şekilde açıkladığını göstermektedir. Elde edilen değerlerin ve yapının model uyumu testine ise doğrulayıcı faktör analizi ile bakılmıştır.

**-Doğrulayıcı faktör analizi:** 639 kişiye yapılan uygulama sonucunda tanımlanan faktörlerin Affetme Esnekliği örtük değişkenini anlamlı bir biçimde açıklayıp açıklamadığına bakıldığında, tüm faktörlerin Affetme Esnekliği örtük değişkenini anlamlı bir biçimde açıkladığı görülmüştür. Affetme Esnekliği Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, uyum indeksleri  $X^2= 203.30$  ( $sd=87$   $p=.00$ ),  $X^2 / sd= 2,33$ ,  $RMSEA= 0,046$ ,  $GFI= 0,96$ ,  $AGFI= 0,94$ ,  $CFI= 0,95$ ,  $NFI=0,92$ , ve  $NNFI=0,94$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum indeksleri incelendiğinde uyum

indekslerinin kabul edilebilir uyum ile iyi uyum düzeyleri arasında olduğu görülmektedir (Meydan ve Şeşen, 2011; Şimşek, 2007). Bu bulgulara dayanarak ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı ifade edilebilir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık katsayıları (alfa) hesaplanmıştır.



Chi-Square=203.30, df=87, P-value=0.00000, RMSEA=0.046

Şekil 3. Affetme Esnekliği Ölçeği DFA Sonuçları

**-İç tutarlılık düzeyi:** Affetme Esnekliği ölçeğinin 15 maddelik toplam iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları ise şu şekildedir: “Tanıma” alt boyutu için .76, “İçselleştirme” alt boyutu için .70 ve “Uygulama” boyutu için .70 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerler Affetme Esnekliği Ölçeğinin güvenilirlik düzeyi için kabul edilebilir değerler olarak görülmektedir. Geçerlik güvenilirlik çalışmaları sonucunda elde edilen değerler, ölçeğin psikometrik özellikleri bakımından kullanılabilir nitelikte olduğunu göstermektedir.

### **3.2.2 Verilerin toplanması**

Araştırmada veriler kişisel Bilgi Formu ve Affetme Esnekliği Ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde çeşitli bölümlerde eğitim gören öğrencilere, uygulamaya izin veren öğretim elemanlarının dersleri başlamadan önce araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeğin içeriği ve araştırmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilmiştir. Ölçeklerde anlaşılmayan veya açıklanması istenen noktalar araştırmacı tarafından açıklanarak, belirsizlik yaşanması engellenmeye çalışılmıştır.

### **3.2.3 Örneklemin belirlenmesi**

Örneklem oranlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Belirlenen sayıda öğrenciye ulaşmak amacıyla ölçekler gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır.

### **3.2.4 Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması**

2013-2014 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oranlı örnekleme yöntemi ile belirlenen 625 öğrenciye Affetme Esnekliği Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt ölçeklerinden en yüksek puan alan 20 öğrenci ve en düşük puan alan 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 kişilik bir grup oluşturulmuştur. Her sınıf düzeyinden beş kişi yüksek beş kişi düşük olacak şekilde tesadüfi seçimler yapılmıştır. Sınıf düzeyindeki cinsiyet dağılımı dikkate alınarak bazı sınıf düzeyinden üç kız iki erkek, bazı sınıf düzeyinden ise üç erkek iki kız öğrenci tesadüfi olarak seçilmiştir. Bu şekilde bir grubun oluşturulma amacı: Ölçekten yüksek ve düşük puan alan bireylerin ölçeğe verdikleri cevaplarla “affetme”nin kavramsal ve operasyonel tanımlarının örtüşüp örtüşmediğini belirlemek ve ayrıca bir anlamda ölçeğin ölçtüğü özelliği tam ve doğru olarak ölçüp ölçmediğini test etmektir.

Affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama alt ölçeklerinden yüksek ve düşük puan alan öğrencilere ilk olarak affetme kavramını kavramsal olarak nasıl tanımladıkları sorulmuştur. Her bir üye affetme kavramına ilişkin yaptığı tanımları yazmıştır. Tanımlar yazılıp üzerinde tartışıldıktan sonra, yapılan tanımlarda bir

değişiklik yapmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Hem yüksek puan, hem de düşük puan alan üyelerden sadece birer kişi yaptıkları tanımlarda kavramsal bir değişiklik değil de kullandıkları kavramların yerlerinin (ör. “Affetme unutup yoluna devam etmektir” yerine “affetme yoluna devam ederek unutmaktır”) değişmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu değişiklikten sonra gerçek affetme ve sahte affetme ile ilgili olan ve literatürde yer alan kavramlar, hangi kavramın gerçek, hangi kavramın sahte affetmeyle ilgili olduğu belirtilmeden tahtaya yazılmıştır. Üyelerden yaptıkları tanımlarda kullandıkları kavramlar ile tahtada yer alan kavramlardan hangisinin doğrudan ya da dolaylı olarak örtüştüğünü belirtmeleri istenmiştir. Bu işlemde sonra ortaya çıkan sonuç Affetme Esnekliği alt ölçeklerinden, özellikle tanıma alt boyutundan yüksek alan öğrencilerin gerçek affetmeye ilişkin kavramları belirledikleri, düşük puan alanların ise daha çok sahte affetme kavramları kullanarak bir affetme tanımı yaptıkları gözlenmiştir. Bu aşamadan sonra Affetme Esnekliği alt ölçeklerinden düşük puan alan 40 öğrenci belirlenmiştir.

Affetme Esnekliği ölçeği yardımıyla belirlenen 40 kişinin 22’si (%55) kadın, 18’i (%45) erkektir. Deney ve kontrol grubunu oluşturmak için belirlenen 40 kişi ile yüz yüze ve telefon aracılığıyla görüşülmüştür. Grupla psikolojik danışma sürecine katılmayı kabul eden 32 kişiden, deney ve kontrol grupları yansız atama ile tesadüfi olarak belirlenmiştir. Deney grubunda 12 kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir.

### **3.2.5 Grupla Danışma Uygulaması**

Deney grubuna katılan 12 bireyle sekiz oturum süren Affetme Esnekliği Kazandırmaya yönelik Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir.

### **3.2.6 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.

### 3.2.7 Verilerin Analizi

Tablo 4. Veri analiz Yöntemleri ve Gerekçeleri

Veri analiz yöntemleri	Gerekçe
Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis), mod, ortanca ve aritmetik ortalama değerlerinin hesaplanması	Parametrik istatistiksel tekniklerin kullanılması noktasında aritmetik ortalama ve standart sapma, mod, medyan, varyans homojenliği gibi durumların belirlenmesi önem arz etmektedir (Seçer, 2013).
Shapiro-Wilk	Bir rneklem veri kümesinin normal dağılım sergileyen bir örneklemden gelip gelmediğini sınamak amacıyla kullanılan yokluk hipotezidir (Can, 2013).
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 (Baykul ve Güzeller, 2013: 492).
Bağımsız Gruplarda t testi	İki bağımsız örneklem grubundan elde edilen ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik bir tekniktir (Köklü, Büyüköztürk, Bökeoğlu, 2007; Büyüköztürk, 2010). Deney ve Kontrol grup puan ortalamalarının ntest-sontest karşılaştırmaları amacıyla kullanılmaktadır (Balcı, 2007).



---

Bağımlı Gruplarda t İki ilişkili örneklemden elde edilen iki örneklem ortalaması testi arasındaki farkın anlamlılığını karşılaştırmak için kullanılan parametrik bir tekniktir. Bir örneklemden elde edilen her puan, diğer örneklemden elde edilen her puanla eşleştirildiğinde iki örneklem ilişkilidir (Köklü, Büyüköztürk, Bökeoğlu, 2007). İlişkili iki ölçüm ya da puanların elde edildiği deneysel ve tarama çalışmalarında kullanılır (Büyüköztürk, 2010). Deney grubu puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları ve kontrol grubu puan ortalamalarının öntest-sontest karşılaştırmaları amacıyla kullanılmaktadır (Balcı, 2007).

---

İlişkili Örneklem (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). Bir ANOVA deseninde değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü karşılaştırmada en sık kullanılan istatistik eta-kare ( $\eta^2$ ) katsayısıdır (Büyüköztürk, Çokluk, Köklü, 2011).

---

### 3.3 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın birinci aşamasında; 2013- 2014 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 4117 öğrenciden eleman oranlı örnekleme yöntemi ile 625 öğrenciye Affetme Esnekliği Ölçeği uygulanmıştır. Evren sayısına göre örneklem belirmeye ilişkin Gay'ın (1996) oluşturduğu çizelge dikkate alınmıştır.

Tablo 5. Evren Sayısına göre Örneklem Belirleme Çizelgesi

N	S	N	S	N	S	N	S
1000	278	1800	317	3500	346	10000	370
1100	285	1900	320	4000	351	15000	375
1200	291	2000	322	4500	354	20000	377
1300	297	2200	327	5000	357	30000	379
1400	302	2400	331	6000	361	40000	380
1500	306	2600	335	7000	364	50000	381
1600	310	2800	338	8000	367	75000	382
1700	313	3000	341	9000	368	100000	384

(Kaynak: L. R. Gay, 1996, s.125)

Yukarıdaki çizelgede ifade edildiği üzere 4500 kişilik evren için 354 kişilik bir örneklemin yeterli olduğu görülmüş, ancak araştırmadaki örnekleme ilişkin güven seviyesini artırmak için 625 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin 391'i (%62,5) kadın, 234'ü (%37,5) erkektir.

Araştırmanın ikinci aşamasında; Affetme Esnekliği ölçeğinden düşük puan alan bireyler belirlenmiştir. Denek kaybı ya da araştırmaya gönüllü dahil olmama gibi durumlar söz konusu olabileceği için bu kritere uyan 40 kişi belirlenmiştir. Yansız atama ile tesadüfî olarak deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 kişi araştırmanın denekleri olarak belirlenmiştir.

### 3.4 VERİ TOPLAMA ARACI

**Affetme Esnekliği Ölçeği (AEÖ Ölçeği) :** Araştırmacı tarafından geliştirilen ölçek 15 madde ve tanıma, içselleştirme ve uygulama olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. 1,5, 8, 12 maddeleri tanıma alt boyutuna ait olup ters puanlanırken, içselleştirme alt boyutuna ait maddeler 2, 3, 6, 7, 14; uygulama alt boyutuna ait maddeler 4, 9, 10, 11, 13, 15'dir. Tanıma alt boyutuna ait maddeler ters puanlanmaktadır.

Affetme Esnekliği Ölçeği (AEÖ), bireyin gerektiğinde affedebilme esnekliğine sahip olup olmadığını ölçmek amacıyla geliştirilen Likert tipi bir ölçektir. Tanıma alt boyutuna ilişkin örnek ifadeler “ Affetmek kendini kandırmaktır” ve “Affetmek

boyun eğmektir". İçselleştirme alt boyutu için örnek ifadeler; "Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır" ve "Affetmek huzurlu olmamda önemli bir faktördür". Uygulama alt boyutuna ilişkin örnek ifadeler; "Hatalı davranışları gündeme getirmemeye çalışırım" ve "Yapılan hatanın telafisine izin veririm". Katılımcılardan her bir alt boyuta ilişkin maddelerde ifade edilen durumun kendisine ne kadar uyduğunu 1-5 arasında derecelendirmeleri istenmektedir. İfadelerdeki durumu birey; 1="Kesinlikle Katılmıyorum" 2= "Katılmıyorum", 3= "Kararsızım", 4= "Katılıyorum" ve 5="Kesinlikle katılıyorum" şeklinde derecelendirebilmektedir.

Ölçek toplam puan ve üç alt puan vermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 15 ve en yüksek puan 75'dir. "Tanıma" alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 4 en yüksek puan ise 20'dir. "İçselleştirme" alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 5 en yüksek puan ise 25'dir. "Uygulama" alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan ise 30'dur. Ölçekten düşük puan alınması affetme esnekliğindeki yetersizliği, yüksek puan alınması ise affetme esnekliğindeki yeterliliği ifade etmektedir. Ölçek hem bireysel hem de grupta uygulanabilir. Cevaplama süresi 2 dakikadır.

Affetme Esnekliği ölçeğinin 15 maddelik toplam iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık kat sayıları ise şu şekildedir: "Tanıma" alt boyutu için .76, "İçselleştirme" alt boyutu için .70 ve "Uygulama" boyutu için .70 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerler Affetme Esnekliği Ölçeğinin güvenirlik düzeyi için kabul edilebilir değerler olarak görülmektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen değerler, ölçeğin psikometrik özellikleri bakımından kullanılabilir nitelikte olduğunu göstermektedir.

### **3.5 VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada Affetme Esnekliği ölçeğinden alınan puanlara göre bireylerin affetme esnekliği 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 sekiz oturumluk “Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma” uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna bu süre içinde herhangi bir işlem yapılmamıştır.

### 3.6 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde hangi istatistiksel yöntemlerin kullanılması gerektiğini belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin Affetme Esnekliği Ölçeğinden (AEÖ) aldıkları puanların, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı analiz edilmiştir.

Parametrik testlerde genel olarak bazı sayıtların sağlanmış olması gerekir. Bu sayıtlardan biri verilerin normal dağılıma uyması gerekliliğidir (Can, 2013). Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının uygulanan Affetme Esnekliği ölçeği öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. İdeal bir normal dağılımda ortalama, ortanca ve tepedeğer çakışık olur. Bu değerlerin birbirine yakınlığına göre normallik konusunda bir fikir yürütülebilir (Can, 2013). Ancak bu üç istatistik için belirlenmiş bir ölçüt bulunmamaktadır (Büyüköztürk, 2012). Araştırmaya katılan deneklerin sayısının 30’dan küçük olması nedeniyle (Can, 2013; Seçer, 2013) normallik ölçümünü sınamak amacıyla Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Elde edilen değerler Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlara İlişkin Değerler

Gruplar	Testler	Affetme Esnekliği	İşlemler									
			Merkezi Eğilim Ölçütleri			Ortalamadan Sapma Ölçütleri		Normallikten Sapma Ölçütleri		Normallik Testi		
			$\bar{X}$	Mod	Ortanca	Varyans	Stn. Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk		
										İstatistik	Sd	P
Deney	Tanıma	Öntest	1.55	1	1.62	.13	.37	-.57	-1.02	.86	12	.051
		Sontest	4.57	5	4.50	.14	.38	-.23	-1.33	.87	12	.073
		İzleme	4.58	4.56	4.50	.14	.38	-.38	-1.22	.86	12	.056
	İçselleştirme	Öntest	3.46	3	3.40	.20	.45	.34	-1.57	.86	12	.056
		Sontest	4.55	5	4.50	.16	.40	-.7	-1.70	.86	12	.057
		İzleme	4.55	5	4.50	.14	.37	-.1	-1.21	.87	12	.077
	Uygulama	Öntest	3.44	3.17	3.41	.19	.44	.11	-1.23	.91	12	.262
		Sontest	4.11	4.50	4.41	.44	.66	-.79	-.42	.89	12	.151
		İzleme	4.20	4	4.16	.12	.35	-.18	.23	.92	12	.291
Kontrol	Tanıma	Öntest	1.52	1.50	1.50	.13	.36	-.39	-.97	.87	12	.080
		Sontest	1.59	1.50	1.62	.10	.33	-.75	-.02	.88	12	.092
		İzleme	1.61	1.75	1.75	.11	.33	-.95	.21	.86	12	.050
	İçselleştirme	Öntest	3.23	3	3.30	.39	.62	-.68	-.01	.87	12	.071
		Sontest	3.37	3	3.30	.29	.54	-.18	-1.67	.86	12	.055
		İzleme	3.35	3	3.30	.31	.55	-.08	-1.80	.86	12	.054
	Uygulama	Öntest	3.31	3	3.16	.38	.62	-.59	.08	.87	12	.075
		Sontest	3.36	3	3.16	.28	.53	-.03	-1.58	.86	12	.058
		İzleme	3.38	3	3.33	.26	.51	-.02	-1.26	.86	12	.061

Tablo 6’da gösterilen değerler incelendiğinde, deney grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği öntest ölçümünden aldıkları puanların tanıma alt boyutunda çarpıklık değeri  $-.57$  düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise  $-1,02$  düzeyinde basık olduğu bulunmuştur. İçselleştirme alt boyutunda çarpıklık değerinin  $,34$  düzeyinde sağa çarpık, basıklık değerinin ise  $-1,57$  düzeyinde basık olduğu bulunmuştur. Uygulama alt boyutunda çarpıklık değerinin  $,11$  sağa çarpık, basıklık değerinin ise  $-1,23$  düzeyinde basık olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği ölçeği öntest ölçümünden aldıkları puanların tanıma alt boyutunda çarpıklık değeri  $-.39$  düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise  $-.97$  düzeyinde basık bulunmuştur. İçselleştirme alt boyutunda çarpıklık değeri  $-.68$  düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise  $-.01$  düzeyinde basık bulunmuştur. İzleme alt boyutunda çarpıklık değeri  $-.59$  düzeyinde sola çarpık, basıklık değeri ise  $,08$  düzeyinde dik bulunmuştur. Çarpıklık katsayısının standart hatasına bölünmesi ile elde edilecek z-istatistiğinin  $-1,96$  ile  $+1,96$  arasında değer aldığı durumlarda dağılım normal kabul edilir

(Büyüköztürk, 2012; Can, 2013). Bu durumda Affetme Esnekliği ölçümü ile elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde, Shapiro-Wilk normallik testi sonucunda deney ve kontrol grubu için Affetme Esnekliği ölçümlerinde istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ). Bu değerlere göre deney ve kontrol gruplarının Affetme Esnekliği Ölçeği öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinde elde edilen puanların dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir.

Parametrik testlerin bir diğer koşulu olan öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin varyans eşitliği Levene testi ile incelenmiştir. Varyans eşitliği (homojenliği) iki grubun varyansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını gösterir (Can, 2013).

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme, Uygulama Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek		Ölçüm	Sd1	Sd2	F	p
AEÖ (Affetme Esnekliği Ölçeği)	Öntest	Tanıma	1	22	,059	,810
		İçselleştirme	1	22	1,83	,189
		Uygulama	1	22	1,35	,260
	Sontest	Tanıma	1	22	,648	,429
		İçselleştirme	1	22	4,12	,054
		Uygulama	1	22	,374	,547
	İzleme testi	Tanıma	1	22	,460	,505
		İçselleştirme	1	22	7,001	,015
		Uygulama	1	22	3,18	,088

Tablo 7’de verilen varyansların homojenliği testinde; deney ve kontrol gruplarının kullanılan Affetme Esnekliği Ölçeği tanıma altboyutunda öntestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= ,059$ ,  $p>.05$ ), sontestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= ,648$ ;  $p>.05$ ) ve izleme testinden elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların

varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= ,460$ ;  $p>.05$ ); içselleştirme altboyutunda Öntestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= 1,83$ ,  $p>.05$ ), sontestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= 4,12$ ;  $p>.05$ ) ve izleme testinden elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olduğu görülmektedir (AEÖ  $F= 7,001$ ;  $p<.05$ ); uygulama altboyutunda Öntestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= 1,35$ ,  $p>.05$ ), sontestten elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olduğu görülmektedir (AEÖ  $F= ,374$ ;  $p<.05$ ) ve izleme testinden elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (AEÖ  $F= 3,18$ ;  $p>.05$ ). Tablo 7’de verilen varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde tüm değişkenler açısından deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz haftalık Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının, Affetme Esnekliği üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırmanın temel denencelerine bağlı olarak, Affetme Esnekliği bağımlı değişkenine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

#### **4.1 ANA DENENCE TEST EDİLMESİ**

Araştırmanın ana denencesi “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Affetme Esnekliğini kazandırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Affetme Esnekliği öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 8’de sunulmuştur.



Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliği Ölçeğinin Tanıma Alt Boyutunda Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Gruplar	$\bar{X}$	SS	N
Tanıma Öntest	Deney	1,55	,37	12
	Kontrol	1,53	,36	12
Tanıma Sontest	Deney	4,58	,38	12
	Kontrol	1,59	,33	12
Tanıma İzleme	Deney	4,58	,38	12
	Kontrol	1,61	,33	12

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin tanıma alt boyutundan elde ettikleri öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 8’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,55$ ), standart sapması (SS=,37), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,53$ ) ve standart sapması (SS=,36) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,58$ ), standart sapması (SS=,38), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,59$ ) ve standart sapması (SS=,38) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,58$ ), standart sapması (SS=,38), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği tanıma alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=1,61$ ) ve standart sapması (SS=,33) 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 9’ da verilmiştir.

Tablo 9. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliği Ölçeği Tanıma Alt Boyutu Öntest Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	$\eta^2$
Deneklerarası	76,20	23				
Grup(deney/kontrol)	71,50	1	71,50	34,93	,000	,93
Hata	4,70	22	,21			
Denekleriçi	73,45	48				
Ölçüm(öntest-sontest)	38,59	2	19,29	216,29	,000	,90
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>34,86</b>	<b>2</b>	<b>17,43</b>	<b>195,34</b>	<b>,000</b>	<b>,89</b>
Hata	3,92	44	,089			
Toplam	149,65	71				

Tablo 9’da 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 ( $F_{(1,22)}=34,93$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,93$ ) 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 ( $F_{(2-44)} = 216,29$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.90$ ) 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 ( $F_{(2-44)} =195,34$ ;  $p<.001$ ). Hesaplanan eta kare değeri ( $\eta^2=.89$ ) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği tanıma 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, bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği tanıma boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2,44)}= 195,34$ ,  $P<,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının Affetme Esnekliği Tanıma boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks'λ	Sd	F	p	η <sup>2</sup>
Zaman	,066	2	148,44	.000	,934
<b>Zaman*Müdahale</b>	,072	<b>2</b>	134,41	<b>.000</b>	,928

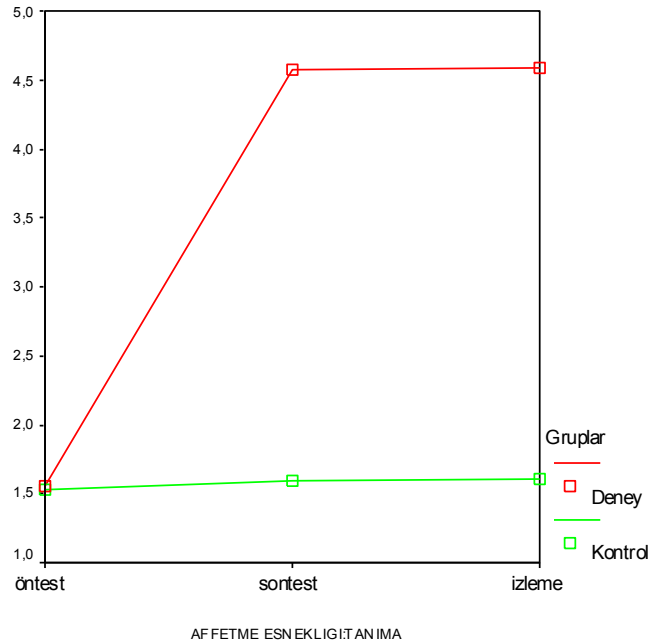
Tablo 10'da verilen varyans analizi incelendiğinde; Affetme Esnekliği tanıma alt boyutunda zaman için (Wilks'λ=.066,  $F_{(2)} = 148,44$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,934$ ) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman\*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.072,  $F_{(2)} = 134,41$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,928$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde Affetme Esnekliğine ilişkin affetmeyi doğru bir şekilde tanıma düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 11. Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve Üst Sınır Güvenirlilik Düzeyleri

Bağımlı Değişken	Gruplar	$\bar{X}$	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
				Alt sınır	Üst Sınır
Öntest Tanıma	Deney	1,55	,106	1,33	1,77
	Kontrol	1,53	,106	1,30	1,74
Sontest Tanıma	Deney	4,58	,104	4,36	4,79
	Kontrol	1,59	,104	1,37	1,80
İzleme Tanıma	Deney	4,58	,103	4,36	4,79
	Kontrol	1,61	,103	1,39	1,82

Tablo 11’de deney ve kontrol gruplarının Affetme Esnekliği Tanıma alt boyutu puan ortalamaları, standart hataları ve güven aralıkları verilmiştir. Tablo 11 incelendiğinde deney ne kontrol gruplarının sontest ve izleme testi affetme esnekliğini tanıma düzeylerinin güven aralıkları bir biri ile kesişmemektedir. Deney grubu affetme esnekliği tanıma boyutu öntest güven aralığı 1,33 ile 1,77 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği tanıma boyutu sontest güven aralığı 4,36 ile 4,79 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği tanıma boyutu izleme testi güven aralığı 4,36 ile 4,79 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma boyutu öntest güven aralığı 1,30 ile 1,74 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma boyutu sontest güven aralığı 1,37 ile 1,80 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma boyutu izleme testi güven aralığı 1,39 ile 1,82 arasındadır.

Araştırmanın birincialt denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünölmüş ve ANOVA testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 4’de verilmiştir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 4’de verilen etkileşim 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 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 görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak Şekil 4 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklamaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması” “Affetme Esnekliği” tanıma boyutunu artırmak için etkin bir terapi yöntemi olduğu söylenebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması tanıma boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.”denencesini doğrulamaktadır.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliği Ölçeğinin İçselleştirme Alt Boyutunda Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Gruplar	$\bar{X}$	SS	N
İçselleştirme Öntest	Deney	3,46	,45	12
	Kontrol	3,33	,62	12
İçselleştirme Sontest	Deney	4,55	,40	12
	Kontrol	3,37	,54	12
İçselleştirme İzleme	Deney	4,55	,37	12
	Kontrol	3,35	,55	12

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin içselleştirme alt boyutunda öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 12’de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,46$ ), standart sapması (SS=,45), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,33$ ) ve standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,55$ ), standart sapması (SS=,40), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği

ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,37$ ) ve standart sapması (SS=,54) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,55$ ), standart sapması (SS=,37), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,35$ ) ve standart sapması (SS=,55) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin affetmeesnekliğinin içselleştirme alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunda işlem öncesine göre işlem sonrasında gözlenen değişimin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliği Ölçeği İçselleştirmeAlt Boyutu Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	$\eta^2$
Deneklerarası	26,03	23				
Grup(deney/kontrol)	12,58	1	1025,29	20,573	,000	,98
Hata	13,45	22	,612			
Denekleriçi	9,46	48				
Ölçüm(öntest-sontest)	5,02	2	2,51	34,90	,000	,613
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>4,44</b>	<b>2</b>	<b>2,22</b>	<b>30,88</b>	<b>,000</b>	<b>,584</b>
Hata	3,16	44	,72			
Toplam	149,65	71				

Tablo 13’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği “İçselleştirme” 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 ( $F_{(1,22)}=20,57$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=,98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği Ölçeğinin içselleştirme 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 ( $F_{(2-44)} = 34,90$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.613$ ) 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 ( $F_{(2-44)} =30,88$ ;  $p<.001$ ). Hesaplanan eta kare değeri ( $\eta^2=.584$ ) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği içselleştirme alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin içselleştirme boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği, bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği içselleştirme boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-44)}= 30,88$ ,  $P<.001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının Affetme Esnekliği İçselleştirme boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks'λ	Sd	F	p	η <sup>2</sup>
Zaman	,290	2	25,693	.000	,710
<b>Zaman*Müdahale</b>	,314	<b>2</b>	22,931	<b>.000</b>	,686

Tablo 14'de verilen varyans analizi incelendiğinde; Affetme Esnekliği zaman için, (Wilks'λ=.290,  $F_{(2)} = 25,69$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,710$ ) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman\*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.314,  $F_{(2)} = 22,931$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2= ,686$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan

öğrencilerin işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde Affetme Esnekliğine ilişkin affetmeyi içselleştirme düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

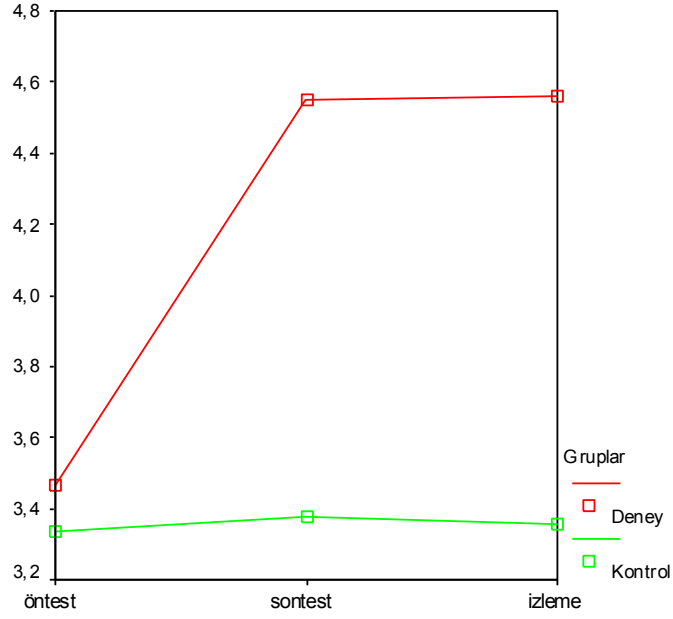
Tablo 15. Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve Üst Sınır Güvenirlik Düzeyleri

Bağımlı Değişken	Gruplar	$\bar{X}$	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
				Alt sınır	Üst Sınır
Öntest İçselleştirme	Deney	3,46	,158	3,13	3,79
	Kontrol	3,33	,158	3,00	3,66
Sontest İçselleştirme	Deney	4,55	,138	4,26	4,83
	Kontrol	3,37	,138	3,08	3,66
İzleme İçselleştirme	Deney	4,55	,138	4,27	4,84
	Kontrol	3,35	,138	3,07	3,64

Tablo 15’de deney ve kontrol gruplarının Affetme Esnekliği İçselleştirme alt boyutu puan ortalamaları, standart hataları ve güven aralıkları verilmiştir. Tablo 15 incelendiğinde deney ne kontrol gruplarının sontest ve izleme testi affetme esnekliği içselleştirme düzeylerinin güven aralıkları bir biri ile kesişmemektedir. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu öntest güven aralığı 3,13 ile 3,79 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu sontest güven aralığı 4,26 ile 4,83 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu izleme testi güven aralığı 4,27 ile 4,84 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu öntest güven aralığı 3,00 ile 3,66 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu sontest güven aralığı 3,08 ile 3,66 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme boyutu izleme testi güven aralığı 3,07 ile 3,64 arasındadır.

Araştırmanın ikincialt denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve ANOVA testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 5’de verilmiştir.





AFFETME ESNEKLİĞİ: İÇSELLESTİRME

Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 5’de verilen etkileşim grafiği incelendiğinde, deney grubundaki bireylerin Affetme Esnekliği içselleştirme alt ölçeğine ilişkin sontest puanlarında bir artma görülmektedir. Bu artmanın deney grubundaki bireylerde, kontrol grubundaki bireylere kıyasla 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 5 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklamaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması” “Affetme Esnekliği” içselleştirme boyutunu artırmak için etkin bir terapi yöntemidir denilebilir. Bu sonuç, “H<sub>1</sub>: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması içselleştirme boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.”denencesini doğrulamaktadır.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Bireylerin Affetme Esnekliği Ölçeğinin Uygulama Alt Boyutunda Öntest, Sontest ve İzleme Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Gruplar	$\bar{X}$	SS	N
Uygulama Öntest	Deney	3,44	,44	12
	Kontrol	3,31	,62	12
Uygulama Sontest	Deney	4,11	,66	12
	Kontrol	3,36	,53	12
Uygulama İzleme	Deney	4,20	,35	12
	Kontrol	3,38	,51	12

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin uygulama alt boyutunda öntest, sontest ve izleme puan ortalamaları tablo 16'da incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,44$ ), standart sapması (SS=,44), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,31$ ) ve standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,11$ ), standart sapması (SS=,66), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,36$ ) ve standart sapması (SS=,53) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=4,20$ ), standart sapması (SS=,35), kontrol grubundaki bireylerin affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutundan aldıkları izleme test puan ortalaması ( $\bar{X}=3,38$ ) ve standart sapması (SS=,51) olarak bulunmuştur. Buna göre deneysel işleme maruz kalan bireylerin affetme esnekliğinin uygulama alt boyutuna ilişkin tutumlarında olumlu yönde artış olduğu gözlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği uygulama alt boyutunda işlem öncesine göre işlem sonrasında gözlenen değişimin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları tablo 17' de verilmiştir.

Tablo 17. Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Affetme Esnekliği Ölçeği Uygulama Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	P	$\eta^2$
Deneklerarası	20,11	23				
Grup(deney/kontrol)	5,74	1	5,74	8,78	,007	,98
Hata	14,37	22	,653			
Denekleriçi	4,17	48				
Ölçüm(öntest-sontest)	2,42	2	1,213	12,02	,000	,353
<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>1,75</b>	<b>2</b>	<b>,878</b>	<b>8,709</b>	<b>,001</b>	<b>,284</b>
Hata	4,438	44	,101			
Toplam	149,65	71				

Tablo 17’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin Affetme Esnekliği “Uygulama” 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 ( $F_{(1,22)}=8,78$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.98$ ) bulunmuştur. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin öntest, sontest ve izleme testi ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Affetme Esnekliği Ölçeğinin uygulama 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 ( $F_{(2,44)} = 12,02$ ;  $p<.001$ ,  $\eta^2=.353$ ) 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 ( $F_{(2,44)} = 8,70$ ;  $p<.001$ ). Hesaplanan eta kare değeri ( $\eta^2=.284$ ) Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği uygulama alt boyutu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin affetme esnekliği ölçeğinin uygulama boyutuna ilişkin puan ortalamaları deney grubundaki bireylerin lehine deney öncesinden sonrasına anlamlı farklılık gösterdiği, bir başka deyişle farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin affetme esnekliği uygulama boyutu üzerinde ortak etkilerinin anlamlı ( $F_{(2-44)} = 8,70, P < ,001$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının Affetme Esnekliği uygulama boyutunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 18. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği 'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' $\lambda$	Sd	F	p	$\eta^2$
Zaman	,471	2	11,789	.000	,529
<b>Zaman*Müdahale</b>	,549	<b>2</b>	8,616	<b>.002</b>	,451

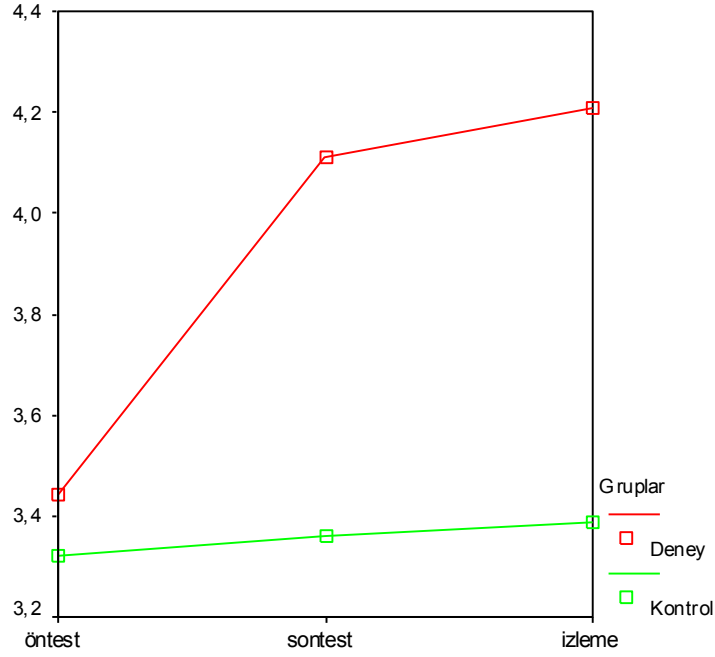
Tablo 18'de verilen varyans analizi incelendiğinde; Affetme Esnekliği zaman için, (Wilks' $\lambda = .471, F_{(2)} = 11,789; p < .001, \eta^2 = ,529$ ) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman\*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks'  $\lambda = .549, F_{(2)} = 8,616; p < .001, \eta^2 = ,451$ ) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde, sonrasında ve izleme sürecinde, Affetme Esnekliğine ilişkin affetmeyi uygulama düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 19. Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuna Göre Deney ve Kontrol Gruplarının ntest, Sontest İzleme Testi Puan Ortalamaları Standart Hataları Alt ve st Sınır Güvenirlik Düzeyleri

Bağımlı Değişken	Gruplar	$\bar{X}$	Standart Hata	%95 Güven Aralığı	
				Alt sınır	st Sınır
ntest Uygulama	Deney	3,44	,156	3,12	3,76
	Kontrol	3,31	,156	2,99	3,64
Sontest Uygulama	Deney	4,11	,174	3,75	4,47
	Kontrol	3,36	,174	3,00	3,72
İzleme Uygulama	Deney	4,20	,128	3,94	4,47
	Kontrol	3,38	,128	3,12	3,65

Tablo 19’da deney ve kontrol gruplarının Affetme Esnekliği Uygulama alt boyutu puan ortalamaları, standart hataları ve güven aralıkları verilmiştir. Tablo 19’incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının sontest ve izleme testi affetme esnekliği uygulama düzeylerinin güven aralıkları bir biri ile kesişmemektedir. Deney grubu affetme esnekliği uygulama boyutu ntest güven aralığı 3,12 ile 3,76 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği uygulama boyutu sontest güven aralığı 3,75 ile 4,47 arasındadır. Deney grubu affetme esnekliği uygulama boyutu izleme testi güven aralığı 3,94 ile 4,47 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama boyutu ntest güven aralığı 2,99 ile 3,64 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama boyutu sontest güven aralığı 3,00 ile 3,72 arasındadır. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama boyutu izleme testi güven aralığı 3,12 ile 3,65 arasındadır.

Araştırmanın çnc alt denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı dşnlmş ve ANOVA testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 6’da verilmiştir.



AFFETME ESNEKLİĞİ: UYGULAMA

Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu Puan Ortalamaları Grafiği

Şekil 6’da verilen etkileşim 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 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 6 incelendiğinde elde edilen grafik, araştırma sonucunda ulaşılan bulguları görsel olarak açıklmaktadır. Elde edilen tüm bulgular dikkate alındığında, “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması” “Affetme Esnekliği” uygulama boyutunu artırmak için etkin bir terapi yöntemidir denilebilir. Bu sonuç, “H1: Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması uygulama boyutunda Affetme Esnekliği kazandırmada etkilidir.”denencesini doğrulamaktadır.

## 4.2.ALT DENENCCELERİN TEST EDİLMESİ

Tablo 20.Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama Öntest Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

İşlem	Alt boyut	Grup İstatistikleri				Bağımsız Örneklem Testi		
		GRUPLAR	N	$\bar{X}$	SS	Ortalamaları Karşılaştırmak için t-test		
						t	sd	p
Öntest	Tanıma	Deney	12	1,55	,37	,166	22	,869
		Kontrol	12	1,52	,36			
	İçselleştirme	Deney	12	3,46	,45	,596	22	,557
		Kontrol	12	3,33	,62			
	Uygulama	Deney	12	3,44	,44	,565	22	,578
		Kontrol	12	3,31	,62			

Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri tablo 20’de incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği tanıma öntest ortalaması( $\bar{X}=1,55$ ), standart sapması (SS=,37), kontrol grubu affetme esnekliği tanıma öntest ortalaması ( $\bar{X}=1,52$ ), standart sapması (SS=,36) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği tanıma öntest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için iki ortalama arasındaki fark için t testi analizi yapılmıştır ve farkın ( $t_{(22)}= ,166$ ,  $p> 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest ortalaması( $\bar{X}=3,46$ ), standart sapması (SS=,45), kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest ortalaması ( $\bar{X}=3,33$ ), standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği içselleştirme öntest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda farkın ( $t_{(22)}= ,596$ ,  $p> 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği uygulama öntest ortalaması( $\bar{X}=3,44$ ), standart sapması (SS=,44), kontrol grubu affetme esnekliği uygulama öntest ortalaması ( $\bar{X}=3,31$ ), standart sapması (SS=,62) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği öntest uygulama puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi

analizi sonucunda farkın ( $t_{(22)} = ,565$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç “H0:Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” denencesini desteklemektedir.

Tablo 21.Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama Sontest Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

İşlem	Alt boyut	Grup İstatistikleri				Bağımsız Örneklem Testi		
		GRUPLAR	N	$\bar{X}$	SS	Ortalamaları Karşılaştırmak için t-test		
						t	sd	p
Sontest	Tanıma	Deney	12	4,57	,38	20,369	22	,000
		Kontrol	12	1,59	,33			
	İçselleştirme	Deney	12	4,55	,40	6,030	22	,000
		Kontrol	12	3,37	,54			
	Uygulama	Deney	12	4,11	,66	3,044	22	,006
		Kontrol	12	3,36	,53			

Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama sontest puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri tablo 21’de incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği tanıma ortalaması ( $\bar{X} = 4,57$ ), standart sapması ( $SS = ,38$ ), kontrol grubu affetme esnekliği tanıma ortalaması ( $\bar{X} = 1,59$ ), standart sapması ( $SS = ,33$ ) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği tanıma sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan iki ortalama arasındaki fark için t testi sonucuna göre fark ( $t_{(22)} = 20,369$ ,  $p < 0,001$ ) düzeyinde, deney grubunun lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği içselleştirme sontest ortalaması ( $\bar{X} = 4,55$ ), standart sapması ( $SS = ,40$ ), kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme sontest ortalaması ( $\bar{X} = 3,37$ ), standart sapması ( $SS = ,54$ ) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği içselleştirme sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda fark ( $t_{(22)} = 6,03$ ,  $p < 0,001$ ) düzeyinde, deney grubunun lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği uygulama sontest ortalaması ( $\bar{X} = 4,11$ ), standart sapması ( $SS = ,66$ ), kontrol grubu affetme esnekliği uygulama sontest ortalaması ( $\bar{X} = 3,36$ ), standart sapması ( $SS = ,53$ ) olarak



bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği uygulama sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda farkın ( $t_{(22)}= 3,044$ ,  $p< 0,01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç “H1: Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesini desteklemektedir.

Tablo 22. Deney ve Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma, İçselleştirme ve Uygulama İzleme Test Puan Ortalamaları, Standart sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

İşlem	Alt boyut	Grup İstatistikleri				Bağımsız Örneklem Testi		
		GRUPLAR	N	$\bar{X}$	SS	Ortalamaları Karşılaştırmak için t-test		
						t	sd	p
İzleme	Tanıma	Deney	12	4,58	,38	20,335	22	,000
		Kontrol	12	1,61	,33			
	İçselleştirme	Deney	12	4,55	,37	6,167	22	,000
		Kontrol	12	3,35	,55			
	Uygulama	Deney	12	4,20	,35	4,509	22	,000
		Kontrol	12	3,38	,51			

Deney ve Kontrol Grupları Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutları izleme testi puan ortalamaları, standart sapmaları ve t değerleri tablo 22’de incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği tanıma alt boyutu izleme testi puan ortalaması( $\bar{X}=4,58$ ), standart sapması (SS=,38), kontrol grubu affetme esnekliği tanıma alt boyutu izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=1,61$ ), standart sapması (SS=,33) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği tanıma alt boyutu izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan iki ortalama arasındaki fark için t testi analizi sonucunda farkın ( $t_{(22)}= 20,335$ ,  $p< 0,001$ ) düzeyinde, deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunda izleme testi puan ortalaması( $\bar{X}=4,55$ ), standart sapması (SS=,37), kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunda izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=3,35$ ), standart sapması (SS=,55) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunda izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi

sonucunda farkın ( $t_{(22)}= 6,167$ ,  $p< 0,001$ ) düzeyinde, deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Yapılan inceleme sonucuna göre deney grubu affetme esnekliği uygulama alt boyutunda izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,11$ ), standart sapması ( $SS=,66$ ), kontrol grubu affetme esnekliği uygulama alt boyutunda izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,42$ ), standart sapması ( $SS=,35$ ) olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının affetme esnekliği uygulama alt boyutunda izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda farkın ( $t_{(22)}= 4,509$ ,  $p< 0,01$ ) düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç “ $H_1$ : Deney ve kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesini desteklemektedir.

Tablo 23. Deney Grubu Affetme Esnekliği Tanıma Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>				
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Tanıma	Öntest	1,55	12	,37	-3,02	,57	-18,34	11	,000
	Sontest	4,57	12	,38					
	Öntest	1,55	12	,37	-3,03	,52	-20,04	11	,000
	İzleme	4,58	12	,38					
	Sontest	4,57	12	,38	-,008	,25	-,115	11	,910
	İzleme	4,58	12	,38					

a. GRUPLAR= Deney

Deney grubu affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest-sontest puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 23’de verilmiştir. Buna göre deney grubu öntest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X}=1,55$ ), standart sapması ( $SS=,37$ ), sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,57$ ), standart sapması ( $SS=,38$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği tanıma öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu fark ( $t_{(11)}= -18,34$ ,  $p< 0,001$ ) düzeyinde sontest puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu öntest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X}=1,55$ ), standart sapması ( $SS=,37$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,58$ ), standart sapması ( $SS=,38$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği tanıma öntest-izleme testi puan

ortalamları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu fark ( $t_{(11)} = -20,04$ ,  $p < 0,001$ ) düzeyinde izleme testi puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu sontest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X} = 4,57$ ), standart sapması ( $SS = ,38$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X} = 4,58$ ), standart sapması ( $SS = ,38$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği tanıma sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -,115$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 24. Deney Grubu Affetme Esnekliği İçselleştirme Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>									
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p					
İçselleştirme	Öntest	3,46	12	,45	-1,08	-58	-6,45	11	,000					
	Sontest	4,55	12	,40										
	Öntest	3,46	12	,45	-1,09	-40	-9,32	11	,000					
	İzleme	4,55	12	,37										
	Sontest	4,55	12	,40						-,008	-28	-,103	11	,920
	İzleme	4,55	12	,37										

a. GRUPLAR= Deney

Deney grubu içselleştirme öntest puan ortalaması ( $\bar{X} = 3,46$ ), standart sapması ( $SS = ,45$ ), sontest puan ortalaması ( $\bar{X} = 4,55$ ), standart sapması ( $SS = ,40$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -6,45$ ,  $p < 0,001$ ) düzeyinde sontest puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu içselleştirme öntest puan ortalaması ( $\bar{X} = 3,46$ ), standart sapması ( $SS = ,45$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X} = 4,55$ ), standart sapması ( $SS = ,37$ ) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -9,32$ ,  $p < 0,001$ ) düzeyinde izleme testi puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu sontest içselleştirme puan ortalaması ( $\bar{X}=4,55$ ), standart sapması (SS=,40), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,55$ ), standart sapması (SS=,37) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği içselleştirme sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)}= -,103$ ,  $p> 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 25. Deney Grubu Affetme Esnekliği Uygulama Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>				
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Uygulama	Öntest	3,44	12	,44	-,66	,58	-3,93	11	,002
	Sontest	4,11	12	,66					
	Öntest	3,44	12	,44	-,76	,60	-4,37	11	,001
	İzleme	4,20	12	,35					
	Sontest	4,11	12	,66	-,09	,61	-,546	11	,596
	İzleme	4,20	12	,35					

a. GRUPLAR= Deney

Deney grubu uygulama öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,44$ ), standart sapması (SS=,44), sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=4,11$ ), standart sapması (SS=,66) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği uygulama öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)}= -3,93$ ,  $p< 0,01$ ) düzeyinde sontest puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu uygulama öntest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,44$ ), standart sapması (SS=,44), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,20$ ), standart sapması (SS=,35) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği uygulama öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu fark ( $t_{(11)}= -4,37$ ,  $p< 0,01$ ) düzeyinde izleme testi puan ortalaması lehine anlamlıdır.

Deney grubu sontest uygulama puan ortalaması ( $\bar{X}=4,11$ ), standart sapması (SS=,66), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=4,20$ ), standart sapması (SS=,35) olarak bulunmuştur. Deney grubu affetme esnekliği uygulama sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili

(bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -0,546$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuç “H1: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Öntest ve Sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.” ve “H0: Deney grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama Sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” denencelerini desteklemektedir.

Tablo 26. Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Tanıma Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>				
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Tanıma	Öntest	1,52	12	,36	-,06	,28	-,813	11	,433
	Sontest	1,59	12	,33					
	Öntest	1,52	12	,36	-,08	,41	-,727	11	,482
	İzleme	1,61	12	,33					
	Sontest	1,59	12	,33	-,02	,39	-,185	11	,857
	İzleme	1,61	12	,33					

a. GRUPLAR= Kontrol

Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma öntest-sontest puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 26’da verilmiştir. Buna göre kontrol grubu öntest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X}=1,52$ ), standart sapması (SS=,36), sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=1,59$ ), standart sapması (SS=,33) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -0,813$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu öntest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X}=1,52$ ), standart sapması (SS=,36), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=1,61$ ), standart sapması (SS=,33) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu fark ( $t_{(11)} = -0,727$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu sontest tanıma puan ortalaması ( $\bar{X}=1,59$ ), standart sapması (SS=,33), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=1,61$ ), standart sapması (SS=,33) olarak

bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği tanıma sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -1,185$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 27. Kontrol Grubu Affetme Esnekliği İçselleştirme Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>				
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
İçselleştirme	Öntest	3,33	12	,62	-,041	,14	-1,00	11	,339
	Sontest	3,37	12	,54					
	Öntest	3,33	12	,62	-,025	,37	-,23	11	,822
	İzleme	3,35	12	,55					
	Sontest	3,37	12	,54	,016	,34	,167	11	,870
	İzleme	3,35	12	,55					

a. GRUPLAR= Kontrol

Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest-sontest puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 27’de verilmiştir. Buna göre kontrol grubu öntest içselleştirme puan ortalaması ( $\bar{X}=3,33$ ), standart sapması ( $SS=,62$ ), sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,37$ ), standart sapması ( $SS=,54$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -1,00$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu öntest içselleştirme puan ortalaması ( $\bar{X}=3,33$ ), standart sapması ( $SS=,62$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=3,35$ ), standart sapması ( $SS=,55$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu fark ( $t_{(11)} = -,23$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu sontest içselleştirme puan ortalaması ( $\bar{X}=3,37$ ), standart sapması ( $SS=,54$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=3,35$ ), standart sapması ( $SS=,55$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği içselleştirme sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili

(bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = ,167$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 28. Kontrol Grubu Affetme Esnekliği Uygulama Öntest-Sontest Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları, t Değerleri ve Önemlilik Düzeyleri

Alt boyut	İlişkili Örneklem İstatistikleri <sup>a</sup>				İlişkili Örneklem Testi <sup>a</sup>				
	İşlem	$\bar{X}$	N	SS	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Uygulama	Öntest	3,31	12	,62	-,041	,14	-1,00	11	,339
	Sontest	3,36	12	,53					
	Öntest	3,31	12	,62	-,069	,24	-,998	11	,340
	İzleme	3,38	12	,51					
	Sontest	3,36	12	,53	-,027	,19	-,483	11	,639
	İzleme	3,38	12	,51					

a. GRUPLAR= Kontrol

Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama öntest-sontest puan ortalamaları, standart sapmaları, t değerleri ve önemlilik düzeyleri tablo 28’de verilmiştir. Buna göre kontrol grubu öntest uygulama puan ortalaması ( $\bar{X}=3,31$ ), standart sapması ( $SS=,62$ ), sontest puan ortalaması ( $\bar{X}=3,36$ ), standart sapması ( $SS=,53$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama öntest-sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -1,00$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu öntest uygulama puan ortalaması ( $\bar{X}=3,31$ ), standart sapması ( $SS=,62$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=3,38$ ), standart sapması ( $SS=,51$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama öntest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -,998$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubu sontest uygulama puan ortalaması ( $\bar{X}=3,36$ ), standart sapması ( $SS=,53$ ), izleme testi puan ortalaması ( $\bar{X}=3,38$ ), standart sapması ( $SS=,51$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu affetme esnekliği uygulama sontest-izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan ilişkili (bağımlı) örneklem için t testi sonucu farkın ( $t_{(11)} = -,483$ ,  $p > 0,05$ ) düzeyinde anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuç “H0: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama öntest ve sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” ve “H0: Kontrol grubu Affetme Esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.” denencelerini desteklemektedir.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Affetme kavramı son yıllarda araştırmacıların yoğun bir şekilde ilgisini çeken bir konudur. İlgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların genel olarak bir suçlu affetme davranışına ilişkin olarak affetmeyi ele aldıkları görülmektedir. Oysaki bireyin affetmeye olan eğilimini ve neyi affetmesi gerektiğini ölçmeye yönelik araştırmaların eksik ya da arka planda bırakılmış olmasının bir boşluk yarattığı düşünülmektedir (McCullough, Hoyt, Rachal, 2000). Bu noktadan hareketle araştırmacı tarafından geliştirilen ve bireyin affetmeye ilişkin bilgisini gerçek affetmeyi (tanıma), tutumunu (içselleştirme) ve davranış (uygulama) düzeyini belirlemeyi amaçlayan “Affetme Esnekliği Ölçeği (AEÖ)” geliştirilmiştir. Bu ölçek kullanılarak elde edilen verilerin analizi sonunda gerçek affetmeye ilişkin bilişsel yeterliği (tanıma) düşük, affetmeye ilişkin işlevsel olmayan bilgiyi içselleştirmiş ve bunu davranışa dönüştüren bireyler belirlenmiştir. Logoterapi yönelimli 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 dinamiklerdeki değişimler, uygulama sürecinde ve elde edilen sonuçlardaki farklılıklar bu bölüm içerisinde tartışılmıştır.

Araştırmanın temel amacı “Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının, Affetme Esnekliği Kazandırma Üzerindeki Etkisi”nin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıları tespit etmeye yönelik olarak kullanılan affetme esnekliği ölçeğinin üç alt boyutu olan tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarına ait on hipotez geliştirilmiştir.

## 5.1 AFFETME ESNEKLİĞİ KAZANDIRMAYA İLİŞKİN TARTIŞMA

Logoterapi bireylerin manevi boyutuna vurgu yapan bir terapi yöntemidir. Frankl'a göre en hasta insanda bile bulunan tek sağlıklı çekirdek insan ruhudur/maneviyatıdır (spirit). Logoterapi insanı biyolojik, psikolojik ve noojenik (ruhsal/manevi) boyutlarda ele alır. Frankl manevi etkenlerin biyolojik etkenlerden daha kararlı olduğu gelişimin yetişkinlik aşamasına vurgu yapar (Guttman, 2008). Noojenik boyutta anlam arayan insan iki yolla anlam bulur: manevi ve dini. Birey ister manevi açıdan yaşamına anlam kazandırma çabasında olsun, ister dini değerleri doğrultusunda anlamlı bir dünya yaşantısına sahip olma arzusunu taşıyın, affetme kavramıyla karşılaşacaktır.

Affetme, bütüncülerin vurgu yaptığı bir kavramdır. İlahi dinlerin affetme konusunda farklı bakış açıları mevcuttur (Taysi, 2007a). Tanrıya inanan kişilerin, inanmayanlara oranla affetmeye daha istekli oldukları bulunmuştur (Neto, 2007). Din olgusuna hümanistik açıdan yaklaşan Logoterapi, İslam'ın temel kaynağı olan Kur'an'da yer alan temel bazı prensiplerle uyumlu görünmektedir (Karşlı, 2012). Frankl dini, insanoğlunun genel olarak nihai anlam arayışı kalitesinin dışavurumu olarak tanımlar (Graber, 2004). Logoterapi kendi evrimine ve dine açıktır. Zorunlu olan Logoterapinin anlamla ilişkili olmasıdır (Graber, 2004). Affetme sadece psikolojik bir olgu değildir, ayrıca manevi (spiritual) bir savaştır. Zarar görmüş ilişkiden iyileşme noktasına ulaşan kişinin katlandığı acının yolculuğunun başlangıcıdır (Musekura, 2010).

Araştırmanın ana denencesi “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliğini kazandırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın ana denencesini test etmek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme esnekliği tanıma, içselleştirme ve uygulama alt ölçeklerinin her biri için ayrı ayrı yapılan ANOVA sonuçlarına göre, işlem öncesine göre kontrol grubuna oranla, işlem sonrası deney grubunun affetme esnekliği düzeyinde gözlenen değişimin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durum “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması Affetme Esnekliğini kazandırmada etkilidir” ana denencesini desteklemektedir.

Araştırma sonuçları ana denenceyi destekler niteliktedir. İlgili literatüre bakıldığında affetme kavramına ilişkin pek çok çalışmayla karşılaşmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalarda müdahalelerin öncelikli olarak Enright ve Worthington'ın müdahale modellerine dayandığı görülmüştür (Wade ve Worthington, 2005). Affetme grup müdahalesini içeren çalışmaların meta-analizinin yapıldığı bir çalışma sonucu grup çalışmalarının affetme üzerinde etkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur (Wade, Worthington ve Meyer, 2005).

Yaşlı yetişkin kadınlarla gerçekleştirilen, geçmiş duygusal yaraları affetme müdahalesi, sekiz oturum sonunda affetmenin anlamlı düzeyde başarılı olduğunu göstermiştir (Hebl ve Enright, 1993). Altı haftalık affetme müdahalesi sonrası katılımcılarda, hedef suçla ilgili negatif duygu ve düşüncelerde azalma ve suçluya ilişkin pozitif duygu ve davranışlarda artış bulunmuştur. Araştırma sonunda bireylerde ayrıca affetme için öz yeterlilik, affetmeyi yeni durumlara, algılanan strese ve durumluk öfkeye genellenebildiği görülmüştür (Harris et. al., 2006).

Araştırmalar yaşanan olumsuzluklar içinde anlam bulmanın, bireylerin uyum sürecini kolaylaştırdığı bulgusuna ulaşmıştır. Örneğin çalışanların, yaptıkları işte anlam bulmalarının örgüt içindeki direnci ortadan kaldıracığı bulunmuştur (Burger, Crous ve Rodt, 2013). Sevilen birinin kaybının ardından bulunan pozitif anlamın, pozitif duyguları artırdığı bulunmuştur (Boyraz, Horne ve Sayger, 2010). Mason ve Nel (2012), anlamı keşfetme potansiyelinin bir suçun mağduru olmanın ardından da kişide var olabileceğini göstermiştir. İlerlemiş yaştaki bireyler üzerinde yapılan bir araştırma bulgularına göre yaşamda anlam bütün boyutlarıyla (incinmenin düzeyi, incinme etmenleri, incitici olaydan beri geçen zaman, stresli yaşam olayları gibi) affetme ile ilişkili bulunmuştur (Hantman ve Cohen, 2010).

Ciddi ruhsal hastalıklara sahip bireylerde güçlenme mevcut psikiyatrik semptomun düzeyi kadar kişinin sahip olduğu anlama da bağlıdır. Ağır ruhsal rahatsızlığı olan hastalarda bile yaşamda anlam sahibi olmanın koruyucu bir faktör olabildiği görülmüştür (Strack, 2008). İstismara uğramış bir bireye sevgi ve çalışma olarak adlandırılan olumlu yaşam olaylarında ve acıda potansiyel anlamı bulmasına yardım ederek, parçalanmış olan yaşamını kaynaşmış bir bütün halinde benimsemesi sağlanabilir (Shein, 1994).

İlişki sürecinde bireylerin yaşamış oldukları olumsuzluklar bireylerin hassaslaşmalarına ve travmatik etkilere neden olabilir. Travmaya maruz kalmayla affetme ters orantılı bulunmuştur (Orcutt ve diğ., 2005). Önceki yaşam olaylarının sonraki yaşam olaylarını yordaması nedeniyle (Parameshwar, 2006), bireylerin kırıcı bir olay sonucunda yeni ilişkiler kurmasında ya da var olan ilişkileri sürdürmesinde güvensizlik gibi negatif duyguların etkisinde kalması, sosyal bir varlık olan bireyin anlamsızlık duygusuna kapılmasına neden olabilir. Adler'e göre insanın yaşamda yerine getirmesi gereken üç zorunluluk vardır. Tüm bu üç zorunlu alanda elde edilen başarı, anlam duygusu ve özsaygıyla sonuçlanır; başarısızlık ise bazı bozukluklara ve rahatsızlıklara katlanma anlamına gelmektedir. Bu üç zorunluluk yaşamda kişiyi kaçamayacağı üç merkezi görevle yüz yüze bırakır. Bunlar diğer insanlarla ilişkiyi sürdürme, geçinmek için bir meslek bulma ve insan türünün üremesi için sevgi dolu bir ilişkiye sahip olma. Bu rollerin pozitif bir şekilde gerçekleşmesi bireye dünyada mutlu bir varlık sağlar (Guttman, 2008). Kısaca Adler'e göre diğer insanlarla uyumlu bir şekilde yaşam sürmek, anlamlı bir yaşam için gerekli olan zorunluluktur. Yaşamda anlam bulmada kişilerarası ilişkinin önemine değinen araştırmalar literatürde mevcuttur (DeVogler ve Ebersole, 1980; Ebersole ve DeVogler, 1981; Wong, 1998).

Bireyin affetme esnekliğine sahip olmasının yaşama gösterdiği uyumu artıracakı düşünülmektedir. Ancak bunun için gerçek affetmekavramı tanınması, içselleştirmesi ve doğru bir şekilde uygulayabilmesi ön koşullardır. Affetme esnekliği ölçümünde, ölçeğin üç boyutundan sırayla alınan yüksek puanlar bireyin affetme esnekliğine sahip olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle tanıma alt ölçeğinden yüksek puana sahip olmak öncelikli koşuldur. Bir bireyin tanımadığı bir kavramı doğru bir şekilde içselleştirebilmesi ve uygulayabilmesinin mümkün olmadığı düşünülmektedir. İkinci aşamada içselleştirme boyutundan yüksek puanlara sahip olan bireylerin, tanıyarak özelliklerine ve kapsamına hakim oldukları kavramı özümseyebildikleri ve içsel dinamiklerine adapte edebildikleri düşünülmektedir. Son olarak ilk iki alt boyuttan yüksek puanlar alan bireylerin, tanıdıkları ve içselleştirdikleri kavramı doğru bir şekilde uygulamaları söz konusudur. Tanıma alt boyutundan düşük puanlara sahip olan bireyler için affetme esnekliğinden söz edilemez ve aynı şekilde içselleştirme alt boyutundan düşük puanlara sahip bireylerin affetme kavramını yaşamlarına doğru bir şekilde uygulayabilmeleri beklenemez.

Literatür incelendiğinde, affetme kavramını ölçmek için geliştirilen ölçekler bireyin affetme eğilim düzeyini belirlemeyi amaçladığı görülmektedir. Affetme sürecinde bireyden beklenen kendisini, başkasını ve durumu affetmesidir. Bu bağlamda hazırlanan ölçeklerden yüksek puan alan bireylerin affetme eğilimlerinin olduğu sonucuna varılmaktadır. Fakat bireyin ne zaman neyi affedebileceğini belirlemede yetersiz kalabilmektedir. Örneğin, birey kendisini affetmesi gereken bir yerde başkasını affetmeyi seçebilir ya da tam tersi olabilir. Böyle bir durumda sergilenen affetme bireyin uyum ve işlevselliğine katkı sağlama yerine bitirilmemiş işlerin çoğalmasına neden olabilir. Bu bağlamda bireyin gerçek affetmeyi bilmesi, bu bilgiye dayalı içsel dinamikler oluşturarak yerinde ve zamanında kendisini, başkasını ya da durumu affetmeyi başarması, gerektiğinde de affedilmek için çabalaması gerekmektedir. Bunun anlamı, bireyin affetme esnekliğini kazanması anlamına gelmektedir ki “Affetme Esnekliği”, literatüre kazandırılması amaçlanan yeni bir kavramdır. Bu nedenle affetme esnekliğine ilişkin araştırmaların gelecek dönemde artış göstermesinin beklenmesine rağmen, halihazırda oluşmuş bir literatür bulunmamaktadır. Literatürde bilişsel esneklik, baş etme esnekliği gibi kavramlar yer almaktadır. Tüm bu kavramların ortak çıkış noktası bireyin sıkıntı yaşadığı ya da yeni durumlarda gerekli esnekliği göstererek sıkıntısını sonlandırabilme becerisine sahip olmasıdır. Affetme esnekliği, bireylerin gerçek kırıcı durumlar karşısında ne kadar esnek bir biçimde affetmeyi gerçekleştirebildiğini belirlemeyi amaçlamaktadır. Kırıcı bir durum karşısında, olayın negatif etkisini en aza indirebilmek ve zarar gören pozitif duyguların onarım süresinin kısılması ile bireyin yaşama daha kolay adapte olmasının sağlanması amaçlanmaktadır.

Varoluşsal boşluğu kapatmanın önünde öngörülen en yaygın problem sosyal normların ihlali, sıkıntı belirtileri ve fizyolojik/psikolojik bağımlılıktır (Schulenberg ve diğ., 2008). Affetmenin gerekli oldu durumlarda en çok karşılaşılan durumlardan biri de sosyal normların ihlali neticesinde ortaya çıkan kırıcı durumlardır. Bu kırıcı durumlar bireyin sosyal uyumunu bozar.

Kültürel yapı ve dini değerler affetme kavramına vurgu yapmaktadır. Bu nedenle bireyler, kendilerini affedici olarak görmeyi tercih etmektedir. Literatür ve dinlerin affetme kavramı tanımlarına bakıldığında birbirleri ile büyük oranda örtüştükleri görülmektedir. Buna rağmen sosyal yaşamdaki bireyler affetme kavramına kendi

inandıkları şekliyle yaklaşmaktadır. Affetme kavramını yanlış bir şekilde tanımlayan bireyler bu tanımlama doğrultusunda hareket ettiğinde affetme kavramının yaşam üzerindeki etkisini de olumsuz değerlendirebilmektedir. Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma süreci boyunca bireylerin bu farklılığı fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bilgi ve içgörü eksikliği bireylerin gerçek benlikleriyle ideal benlikleri arasındaki mesafeyi açmaktadır.

İdeal benlik, Horney'e göre, nörotik insanları kendi gerçek benliklerini anlamaktan ve kabul etmekten alıkoyan yanıltıcı ve hatalı bir maskedir. Bu maskeye sahip bireyler içlerindeki çatışmaları kabul etmezler. Bu maske bireylerin kendilerini olduklarından farklı bir birey olarak görmelerine neden olur (Schultz ve Schultz, 2007: 666). Gerçek benlik ile ideal benlik birbirinden koptuğu oranda "neden bulma" savunma mekanizmasının kullanılma alanı da genişler. Karşıt tepki oluşturma mekanizması, kişilik yapısında kesin ve kalıcı bir değişiklik yaratarak, diğer baskı mekanizmalarının kullanılmasına gerek bırakmaz. Karşıt tepki oluşturma, ideal benliği gerçek benliğe en çok yabancılaştıran savunma mekanizmasıdır (Geçtan, 1984). Adler'e göre, gerçek izlenimlerden çıkıp gelişen, ileride eğilimler içinde sabitleşen belirli aşağılık duyguları hastayı, çocukluğundan itibaren çabalarına bir hedef koymaya zorlar ve bu hedef her türlü ölçünün üzerinde yer alır ve nevroitik kişi bir tanrılaşmaya yaklaşır. İnsan ilişkilerinin hepsi olgusal, gerçek olmaktan çıkıp "kişisel" olarak kavranan ilişkilere dönüşür ve kurallaştırılıp düzenlenmeye çalışılır (Frankl, 2014).

Psikoloji biliminin kökeni hayatın hakiki anlamını göstermektir. Bunun şartı da insanın öteki insanlarla sosyal çevresiyle büyük bir ahenk içinde olmasıdır (Frankl, 2014). Logoterapiye göre yaşamda anlam her zaman değişebilir ancak asla yok olmaz. Birey dünyaya bir ürün bırakarak, sevgi dolu ilişkiler yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna kahramanca katlanarak anlam bulabilir. Psikolojik ve duygusal gelişim bazen travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Esping, 2008). İncitici yaşantılar travmatik etkiye sahiptir. Ancak yaşanan olayı anlamlandırma ve süreci doğru değerlendirme, incitici olayın olumsuz etkisini azaltabilir. Bu noktada bireyin sahip olduğu anlayış ve içgörünün önemine dikkat çekilmelidir. İçgörü gelecekte zararı önleyebilmemiz için bir ilişkide zararın nasıl oluştuğunu belirleme becerisi verir. Anlayış, haksızlığın, zararın ve acının neden

oluşturduğunu anlama yeteneği vererek içgöründen ayrılır. “Neden” sorularını cevaplama anlayış, hak edilmeyen travmaların neden olduğu duygusal çalkantı ve acının birazını dindirmek için olanak veren bir mekanizma sağlar (Hargrave, 1994). Acı dolu bir yaşantının oluşum sürecini anlamak ve bu sürecin gelecek yaşantıları olumsuz etkilemesini önlemek yaşamda sahip olunacak anlamlı ilişkilerin zedelenmesini engeller.

Psikoterapide seçim özgürlüğü, sorumluluk, anlam gibi kavramları uygulayarak üçüncü insani boyutta değişim için bir geçiş olanağı sağlar. Kişi her zaman kaygı düzeyini kontrol edemez ancak ona karşı nasıl davranacağını seçebilir. Logoterapi teknikleri kişinin geçmişte köklenmiş mağdur şemasının etkisini yok etmek için bahaneleri ortadan kaldırarak algısal değişimleri ve hareketleri olanaklı kılmaya yardım eder. Bu kişinin geçmiş öğrenme tarihi ya da koşullanmasına rağmen yeni davranışlar seçmekte özgür olması demektir. Kaçınılmaz acı durumlarında tutumsal tercihleri ve anlam keşfini birleştirmek danışana acıyı tolere etme ve kabul etmede olduğu gibi depresyon, umutsuzluk ve intihar riskini azaltmada da yardımcı olabilir (Ameli ve Dattilio, 2013).

İrade özgürlüğü, kaderin tam tersidir. Kişinin yaşanan duruma karşı tepkisini seçme özgürlüğüdür (Guttman, 2008). Yaşamda incitici olaylarla karşılaşmamak mümkün değildir. Zaman zaman başka insanların tercihleri bireyi kırdığı gibi yaşamını da ileri düzeyde olumsuz etkileyebilmektedir (Örneğin çiftlerden birinin sadakatsizliği gibi). Ancak birey başkası tarafından çizilen kaderi yaşamak ve buna katlanmak zorunda değildir. Bu duruma karşı bir tavır belirleyerek acı durumunu anlamlı kılabilir. Yaşananlara karşı barındırılan olumsuz duygular varlığını korudukça, bireyin yeni belirlediği tutum ve sahip olduğu anlam da zedelenir. Böyle bir durumda birey mağdur rolünü terk edip, yaşamının sorumluluğunu alarak, suçlu kişiyi cezalandırma isteğinden vazgeçmelidir. Böylece izleyen süreçte bireyin sahip olduğu olumsuz duygulardaki olumluya doğru değişim gözlenebilecektir. Affetme gerçekleştiğinde bütün acıyı ortadan kaldıramaz ancak kalan acıyı katlanılır kılar. Kırgınlığın yol açtığı acının etkisinden kurtulan kişiler, ilişkilerini yeniden düzenleyebilir ve yaşamlarına devam ederler (Szablowinski, 2010).

Affetmenin tam olarak gerçekleşmesi bireyin dayanıklılık düzeyiyle de ilgili olabilmektedir (McCullough ve diğ., 2009). Logoterapi yönelimli grupla psikolojik

danışmanın eleştirilme kaygısını, kişisel değersizlik duygusunu ve sosyal kaçınma düzeyini azalttığı bulunmuştur (Çolak ve Koç, 2013). Yasamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişki değerlendirildiğinde yasadaki anlamın alt boyutları olan yasadaki anlamın varlığı ve aranması, yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur (Demirbaş, 2010). Affetme süreç modeli (Enright ve Coyle, 1998) incelendiğinde ilk aşama olan keşfetme aşamasının içgörü kazandırmaya yönelik olduğu görülmektedir. Kazanılan içgörü sayesinde kendisinde eksik ve üstün olan yönleri keşfeden birey, incitici olayın objektif bir değerlendirmesini yaparak, olaya doğru açılardan yaklaşabilir. Kendisinin eksik ve üstün yönlerini göz ardı eden bireyler, yaşanan olayı subjektif olarak değerlendirme eğiliminde olduğundan dış etkilere de daha açık olacaktır.

Anlamın kişiden kişiye ve andan ana değiştiği gibi, olayların her birey üzerindeki etkisi de farklı olacaktır. Aydoğan (2010)'a göre Hitler ve Rahibe Therasa'nın hayatları karşılaştırıldığında her ikisinin de anlamlı birer hayat yaşadığı sonucuna ulaşılır. Bu noktada yaşamlar, evrensel ahlak ilkesine göre değerlendirilmemektedir. Adler'e göre insanoğlu yaşam stilini, kalıtsal yatkınlığı yorumlamasına, yaşamında ortaya çıkan fırsatları değerlendirmesine ve ulaşmak için belirlediği amaçlarına dayanarak yaratır. Bu yaşam stili insanın beden, ruh ve maneviyat boyutlarını birleştirir ve nihai amaca yönlendirir (Guttman, 2008). Bu açıdan bakılarak, kendi bireysel değerleri doğrultusunda değerlendirildiğinde Hitler ve Rahibe Therasa'nın her ikisi de inandıkları gerçeklerin peşinden gitmiş ve çok farklı sonuçlara neden olan, kendilerince anlamlı yaşamlara sahip olmuşlardır.

Logoterapi ve affetme kavramı insan olmanın değerine vurgu yapar. Bireyler hatalı davranışlarda bulunsalar da insan olmanın kendilerine doğuştan verdiği değerleri korunur. Değerlendirme kişinin tercihleri konusunda yapılır. Kırıcı davranışı sürdürme ya da telafi etmeye çalışma suçlu bir kişinin kırıcı olayın ardından takınacağı alternatif tutumlardır. Olayların değerlendirilmesi bireylerin geçmiş yaşamları, değer yargıları, olay karşısındaki konumları gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Konvisser (2006)'e göre her bireyin acı anındaki olayı yaşamadaki tutumu, olaya atfettiği anlam ve eylemler kişinin kişisel karakterinden, geçmiş deneyimlerinden, mevcut şartlar ve fizyolojik durumundan kaynaklanmaktadır. Bu



nedenle bireylerin olumsuz durumlar karşısında içsel dinamikleri doğrultusunda hareket etmeleri ve dış etkilere karşı kendilerini korumaları önemlidir.

Her durum kendi içinde bir fırsat barındırır ve her an kendi içinde eşsiz bir anlam saklar. Frankl'ın da aralarında bulunduğu 10 dünyaca ünlü liderin kendi yüksek amaçlarını nasıl belirlediğini araştıran bir çalışmada, liderlerde ortak olarak bulunan özelliklerden yola çıkılarak dört önerme elde edilmiştir. Yüksek amaç geliştirmenin dört aşamasında da acının yansımaları bulunmaktadır. Her bir lider acıyla mücadele etmiş ve onu kendi yüksek amaçlarını keşfetmede üretici güç olarak kullanmıştır. Farklı ilham verici hikayelerden yola çıkarak, kendilerinininkine benzeyen hikayelerle etkileşime açık olmuşlardır. Son aşamada ise başka insanların da kendi eşsiz hikayelerini oluşturabilmeleri için yol gösterici olmuşlardır (Parameshwar, 2006). Her ilham verici liderin öyküsünde durumu anlamlandırmaya çalışmadan kendini aşmaya uzanan bir yolculuk göze çarpmaktadır. Bu durum yüksek amaçlar belirlemenin, sorunu daha çok sahiplenerek değil de dışarıdan bir gözle bakmayı başararak gerçekleştirebileceğine dair bir ipucu olarak yorumlanabilir. Yaşanan incitici durum her ne olursa olsun, aşılamayacak ya da başa çıkılmayacak herhangi bir durumun olmadığına bilincine varmak ve farklı bakış açılarına da açık olmak yaşanan olayın üstesinden gelmede önemli bir nokta olarak gözükmektedir.

Nevrotik işlev bozukluğu en iyi, danışanın yaşadığı problemlerle başa çıkma kabiliyeti doğrultusunda sahip olduğu inanç ve beklentilerine odaklanılarak anlaşılır. Bu nedenle psikoterapi danışanın kendine güven, iyimserlik ve başa çıkabilme kabiliyetine inancında yükselme sonucunda, tutumundaki beklenti ve inançlarını düzenlemede en yararlı süreç olarak görünmektedir. Eğer bir kişi semptomlarıyla onları kabul ederek uğraşırsa, herhangi bir terapi tekniğiyle onları tedavi etmeye gerek kalmaz. Frankla göre aşırı niyet, niyetlenildiği şeyin tam aksinin olmasına neden olur. Eğer kişi, aşırı şekilde kaygıdan kaçmaya çalışırsa, sadece kaygıyı alevlendirecektir, belirli düşüncelerle savaşmaya aşırı girişim onların obsesyon haline gelmesine neden olacaktır (Delvey, 1980). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan incinmelerde de kişinin yaşanan olayın sonuçlarını aşırı şekilde düşünmesi ve hasarın düzeyini tespitte çabalaması benzer sonucu doğuracaktır. Acı bir durumda bireyin acı sonuçlara aşırı odaklanması acının kronikleşmesine neden olacaktır. Bu noktada bireyin acı zincirini kırması ve kendini aşırı düşünceden kurtarması gerekir.

Süreci gözlemek kaçınılmaz ve otomatik bir şekilde süreci etkiler (Frankl, 2004a). İncinen kişi negatif olayı açıklamakla ya da detayları toplama süreciyle meşgul olur (Worthington, 1998a). Affetme kişilik özelliğine sahip bir kişi affetmeye daha çok eğilimliken, kendine odaklandığında, tepkisi beklenenden daha az affedici olmaktadır (Strelan ve diğ., 2013). Örneğin işlenen bir suç karşısında sahip olunan utanç kendini affetmeden taban tabana zıt bir kendine yönelik tavır/duruşu temsil eder. Özellikle, utanç yaşayan bireyler kendilerinin tamamen değersiz, yetersiz ya da sevilemez olduklarına inanır. Bu negatif ve geniş çaplı kendine aşırı odaklanmadır (Hanna, 2012). Mutluluk gibi duygular bir anlamın doyurucu sonucu değildir, kendini aşmanın niyetlenmeden gelen yan etkisidir. Bu nedenle peşinden gidilemez sonuç olarak ortaya çıkar. Kişi mutluluğu amaçladıkça onu kaybeder. Aşırı düşünce ve niyet kavramları burada devreye girer ve kendini fazla gözlemlemeyi içerir. Düşünce odağını değiştirme tekniği yardımıyla danışanların kendilerini izleme yerine kendilerini unutarak başka bir amaca yönelmelerıyla aşırı düşünce ve aşırı niyet etkisini yitirir. Ancak kişi kendini tam olarak sürece (kendisi dışındaki bir amaç ya da kişiye) vermeden, kendini unutamaz (Frankl, 1988).

Logoterapi danışan için terapi, acı çeken için destek, karmaşa içindeki birey için eğitim, hayal kırıklığına uğramış kişi içinse bir felsefedir. Frankl, Freud'un insanların zor şartlarda birbirlerine benzediği teorisine katılmamaktadır. Kamp yaşamı sırasında bu teorinin tam aksine pek çok kez tanık olmuştur. Bazı insanlar Freud'un söylediği gibi davranırken, bazılarının erdemli davranışlar gösterdiğine dikkat çekmiştir. Frankl asıl zor şartlarda bireysel farklılıkların ortaya çıktığını ileri sürmüştür (Guttman, 2008).

## **5.2. HAZIRLANAN VE ETKİLİLİĞİ SINANAN PROGRAMIN İÇERİK, SÜREÇ VE NİTELİKSEL BOYUTU AÇISINDAN TARTIŞILMASI**

Etkili bir affetme grup sürecinin altı ila sekiz oturum arasında değiştiği bilgisinden hareketle (Baskin ve Enright, 2004), araştırmanın grup süreci sekiz oturum olarak planlanmıştır. Araştırma sırasında örnek olay, hikaye ve metaforlar kullanılarak grup üyelerinin affetme kavramının içselleştirmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Terapinin

amacı memnuniyet anlayışını güçlendirmek, affetmeye yardım etmek ve umudu aşlamaktır. Danışmada sağlıklı olan noktaya ve empati kazandırmaya odaklanmak gerekir (Marshall ve Marshall, 2012).

Logoterapi ile planlanan bir müdahale programının semptomlardan uzaklaşma, tutumların değiştirilmesi, belirtileri azaltma ve anlamlı aktivite, deneyim ve tutumlara yönelim olmak üzere dört aşamayı içermesi gerekir. Logoterapi yönelimli Affetme Esnekliği Kazandırma programı geliştirilirken bu aşamalar temel alınarak affetme modelleriyle desteklenmiştir. Logoterapi bir sorumluluk eğitimidir. Bu nedenle bireyin yaşanan kırıci 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 (Denton ve Martin, 1998; Kearns ve Fincham, 2004; Younger ve diğ., 2004; Lawler-Row ve diğ., 2007). Alandan olmayan bireylerin, affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda araştırmacılardan ayrıldığı görülmektedir. Alandan olmayan bireylere göre unutmama (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 dahil olması affetmenin özellikleri arasında görülmektedir (Kearns ve Fincham, 2004; Younger ve diğ., 2004; Lawler-Row ve diğ., 2007).

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 Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumlarının 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 geçmesi için yapılan 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. Bu durumun genel bir eğilim olduğu düşünülmekte ve alan yazında yer alan çalışmalarla da desteklenmektedir. Bir araştırma için katılımcılardan, kendilerinin suçlu olduğu ve kendilerinin mağdur olduğu iki durumla ilgili hikaye yazmaları istenmiştir. Mağdur rolünde yazılan hikayelerde suç devam etmekte, suçlu rolünde yazılan hikayelerde ise suç bitmiş olarak tanımlanmıştır. Mağdur olarak yazıldığında hikayeyi yazan kişi suçu daha çok benlik saygısı ya da öz-değere tehdit olarak seçmiştir. Suçun kazara ya da ihmal sonucu ortaya çıkmasından ziyade kasıtlı olarak yapıldığı ifade edilmiştir; oysaki suçlu olarak hikaye yazıldığında suçun kazara/ihmalsizlikten ya da kasıtlı olarak yapıldığını yazan kişilerin sayısı eşittir (Zechmeister ve Romero, 2002).

Grup sürecinin başlangıç aşamasında üyelerden Bayan F. grup sürecine katılırken kendisinin de affedilmesi gereken durumların 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 öğ 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, Çardak, 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. Bu durum anksiyete kavramıyla açıklanabilir. Freud anksiyete kavramını iki şekilde ele alır: Nörotik anksiyete ve Ahlaki anksiyete. Nörotik anksiyete gelişigüzel id hakimiyetli davranışları takip eden cezalandırılma korkusudur. Ahlaki

anksiyete ise bir vicdan korkusundan kaynaklanır. Bir insan vicdanın bir dizi ahlaki değerine ters bir eylemde bulunduğu veya böyle bir şeyi düşündüğünde suçluluk veya utanç duyabilir (Schultz, Schultz, 2007: 610). Ahlak nöojenik boyutta yer alan bir kavramdır.

Araştırmalara göre alandan olmayan insanların sadece %1'i affetmeyi üstün bir davranışa sahip olmak olarak yorumlarken (Kearns ve Fincham, 2004); affetme için ilişkinin önemi, kişisel iyi oluş, suçlunun kendisine karşı yaptığı davranış için özür dileme, ilişkiyi onarma gibi özgeciliten uzak kendine yönelik nedenlere odaklandıkları bulunmuştur (Younger ve diğ., 2004). Affetme esnekliği kazandırma amacıyla oluşturulan grubun üyeleri de bu bulguları destekleyen ve bu bulgulardan ayrılan tanımlamalar yapmıştır. Örneğin affetme cesur bireylerin yapabileceği bir şey olarak tanımlanırken, affetme sonrasında ilişkinin eski haline dönemeyeceği, bireyin kendisini kötü hissetmesine neden olduğu ve kendisinden çok affedilen bireye yarayan bir sonuç ortaya çıkardığı şeklinde ifadeler belirtilmiştir. Grup üyelerinden birinin yapılan hatayı unutmamanın affetmeyle aynı şey olmadığını dile getirmesi, unutulmuş bir davranışın tekrarlanabileceğine ilişkin düşüncesi üzerinde durulmuştur.

Bir davranışla ilgili yapılan tanımlamanın o davranışın niteliğini nasıl etkilediğine ilişkin kazanılan farkındalığın grup üyelerine yeni bir bakış açısı sağladığı düşünülmektedir. Bu çıkarım grup üyelerinden bazılarının oturumlar sırasında gerçek anlamda affetme kavramıyla yeni tanıştıklarını ifade etmeleri, grup süreci öncesindeki affedebildiklerini düşündükleri durumlara ilişkin kanılarının yeni kazandıkları farkındalıkla aslında yaşamlarında gerçek affetmeyi gerçekleştiremediklerine ilişkin düşünceye dönüşmesi ve grup paylaşımları yardımıyla yeni bakış açıları kazanarak gerçek affetmeyle tanıştıklarını dile getirmeleriyle desteklenmektedir.

Grup üyeleri, bireyin sahip olduğu savunma mekanizmalarının kırıncı olaylar karşısında olumsuz durumlar yaşamasına neden olabileceği konusunda hem fikir olmuştur. Bu görüş literatürle örtüşmektedir. Affetme psikolojisi konusunda literatürde araştırmacılar affetmeyi gerçekleştirilme sürecinde ilk sırada psikolojik savunmaların rolü olduğunu ileri sürmüştür (Maltby ve Day, 2004). Frankl nöojenik faktörlerin kişinin savunmalarını kırabildiğini böylece danışanın dinamik mekanizmalarını etkilediğini ileri sürmüştür. Anlam ya da amaç yoksunluğu

yaşamda değerlerin ve hedeflerin birleşmiş kalıplarını anlama başarısızlığı anlamına gelir. Varoluş, sıkıcı ve engellerin üstesinden gelmek için çabalamaya değmez hale gelebilir. Depresyon sıklıkla hayali ya da gerçek bir hayal kırıklığına karşı düşmanca bir öfke olarak yorumlanır (Crumbaugh, Maholick, 1964). Öfke ruminasyonu kendini ve başkasını affetmeyle negatif ilişkilidir (Barber, Maltby, Macaskill, 2005). Frankl'a göre varoluşsal boşluk artan sıkılma, artan paranın güç kaynağı olarak görülmesi ve öfke/saldırganlık yoluyla güç istemi ve azalan yaşam memnuniyetiyle nitelendirilmiştir (Joshi, 2009). Bireyin affetmediği olaylar karşısında yaşamı anlamsız, boş olarak nitelendirmesi ve varoluşsal boşluk yaşamayı kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkar.

Logoterapötik literatür yaşamda anlamın sıklıkla yaşam memnuniyeti üzerinde etkisi olan negatif yaşam olaylarına bir tampon olarak koruyucu bir işlev gördüğünü göstermiştir. Bireylerin karşılanmamış yaşamda anlam ve amaç istemleriyle başa çıkmalarının bir yolu olan öfke, madde kullanımı gibi durumları azaltmak ve bulabilecekleri çeşitli anlam kaynaklarını tanımlamalarına yardım etmek amacıyla grup danışmaları yapılmalıdır (Joshi, 2009).

Affetme sürecinde kişi karşısındaki üzerinde bir otorite kurmak için hareket ederse bu durum otomatik olarak memnuniyetsizliği beraberinde getirecektir. İlişkilerde yaşanan olaylar bir güç ya da ayrıcalık kazanma olarak değerlendirildiğinde ilişkinin kalitesine zarar vermektedir. Grup üyelerinin gerçek affetmenin içinde olumsuz bir tepki barındırmayacağı, olumsuz tepkinin planlanmış bir intikam olabileceğini dile getirmeleri affetme kavramını içselleştirdiklerine ilişkin bir kanıt niteliğinde değerlendirilmiştir. Güç istemiyle yürütülen ilişkiler tatminsizlik yaratır. Aynı şekilde kırıcı bir olay sonrasında bir kazanım elde etmek için yaşanan olumsuz durumun tekrar tekrar hatırlatılması halinde gerçek affedicilikten bahsedilemez (Enright ve diğ., 1998).

Araştırmanın grup üyeleri ile süreç içerisinde affetme kavramını tanıırken aynı zamanda örnek durumlar üzerinde durularak alternatif davranışların neler olacağına ilişkin içgörü kazandırmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda olumsuz bir olay karşısında bireylerin alternatifler sıralayarak, her durumun bir alternatifi de içerdiğini fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Mutlak iyi veya mutlak kötü insanlar ya da durumlar söz konusu olamayacağı ifade edilmiştir. Bir affetme başlıklı vakada

danışan iki taraftan da bakmalıdır. Kişinin içinde bulunduğu durumun ve verdiği kararın iyi ve kötü taraflarını, gerçeği tüm perspektiften görmek gerekir. Herkesin iyi ve kötü tarafları olduğu gibi danışanın da hatalarının olduğunu anlaması gerekir (Marshall, 2009). Bir affetme prototipinde herkesin hata yapabileceğini anlama ve geleceği düşünme gibi bilişsel aktivitelerin yer alması gerektiği alandan olmayan kişilerce belirtilmiştir (Kearns, Fincham, 2004). Alandan olmayan kişiler affetmenin hem kendine odaklanan intrapsişik, hem de başkasına odaklanan kişilerarası olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu iki boyutta affetme, uzlaşmaya giden bir davranış, negatif duyguların yerini pozitiflerin aldığı bir duygu ve olanların unutulması veya geçmişte kalması ya da “mükemmel insan”ın olmadığını anlama gibi genel bir tutumla bir düşünce olarak yaşanır (Lawler-Row, Scott, Raines, Edlis-Matityahou, Moore, 2007).

Minnettarlık (gratitude) affetme eğilimindeki değişimin önemli bir kısmını açıklamaktadır (Neto, 2007). Grup üyeleri affettikleri kişileri kaybetme ve yalnız kalma korkusu, kendine güvensizlik, bağılılık, o kişiye duyulan saygı gibi faktörlerden dolayı affettiklerini dile getirmişlerdir. Bu durum affetmenin içsel süreçlerden daha çok dışsal etkenlerden yola çıkılarak gerçekleştirildiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda bireylerin, affetmenin affeden kişiden çok affedilen kişinin yararına sonuçlar doğurduğuna ilişkin düşüncelerine de açıklık getirmektedir. Logoterapi yönelimli grup süreci içerisinde bireylere içsel dinamiklerine ve yükledikleri anlamlara göre kırıci durumlarla baş etme yeterliliği kazandırılması amaçlanmıştır. Bu durum bireyin yaşadığı kırıci durumu içsel dinamikleriyle anlamlandırarak, kendisini en az hasarla süreçten kurtarmasını sağlamaya yöneliktir. Bir nevi bireylerin baş etme yöntemlerini güçlendirmek hedeflenmiştir. Baş etme yöntemleri ve belirlenen tutumların sağlıklı ve sağlıklı olmayan sonuçlara neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerinde anksiyete, duygudurum ve psikotik belirtiler en çok üçüncü sınıfta artış göstermektedir. Bu durum üniversite eğitimi süresince öğretim elemanları ile ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmek amacıyla öğrencilerin seçmek durumunda kaldığı baş etme yönteminin sonucu olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Koç, Çolak, Düşünceli, 2013). Benzer şekilde yapılan bir araştırmada, lisansüstü eğitim sürecinde bireylerin yaşadıkları zorluklara empati ve özel içgörü ile içsel ve dışsal açılardan katlanarak tutumsal değerlerde anlam buldukları ortaya konmuştur (Esping, 2008). Literatürde yer alan araştırma sonuçları,

psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sonucunda elde edilmeye çalışılan yüksek özsaygı ve umut düzeyine sahip olma, stres ve kayıpla başa çıkabilme gibi özelliklerin yaşamlarında anlama sahip bireylerde bulunduğunu ortaya koymaktadır (Sezer, 2012). Özyeterlilik, yaşamda amaç sahibi olmakla pozitif ilişkilidir. Yaşamda sahip olunan amaç ne kadar büyürse özyeterlilikte o kadar yükselmektedir. Özyeterlilikteki değişimin %41'i yaşamda anlam tarafından açıklanmaktadır. Sosyal istenilirlilik yaşamda amaç sahibi olmayla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (DeWitz,2004).

Grup üyeleri affetme esnekliğine sahip olan bireylerin özellikleri arasında merhamet, umut ve empatiyi sayarken, bu esnekliğe sahip olmayan kişinin özellikleri arasında umursamama, önyargı, mükemmeliyetçilik gibi özellikleri sıralamışlardır. Affetme esnekliğine sahip olan kişinin temel özelliğinin empati olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmalar, beş seans sonunda grup üyelerinin affetme ve affetme esnekliği kavramlarına ilişkin kazandıkları yeni bakış açısıyla örtüşmektedir. 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, Piferi, Jobe, Lawler, 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.”

Altıncı oturumda grup üyelerinin affetme kavramına bakışları üzerinde tartışılmıştır. 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 olduğu belirtilmiştir. 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.



Logoterapi yeni yaşam tutumlarının gereklilikleriyle ilgilenme potansiyeline sahiptir (Rodrigues, 2004). Kırgın kişinin yeni duruşu duygu (kırgınlığın üstesinden gelme ve merhameti/sevgiyi yerine koyma), düşünce (saygı düşünceleriyle suçlama düşüncelerinin üstesinden gelme), ve davranışı (iyi niyet davranışlarıyla kin davranışlarına yönelik eğilimlerin üstesinden gelme) içerir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Grup üyeleri ile yapılan oturumların sonunda yeni kazandıkları farkındalıkları yaşamda anlam bulma noktasında aktif bir şekilde kullanabilmeleri için alternatifler üzerinde çalışılmıştır. Logoterapi ve varoluşsal analiz belirli bir durumun algılanması ve değerlendirilmesinin yanında danışanlara yollarını bulmalarında yardım eder ve en çok da danışanları yönlendirir. Böylece danışanları duygusal iradeyle ilgili deneyimlere, yaşamla sorumlu bir şekilde ilgilenmeye yönlendirir (Ulrichová, 2012).

Grup sürecinin son aşamasında affetme konusunda esnek olmanın yaşama kattığı anlam üzerinde tartışılmıştır. Grup üyelerinden Bayan B.'nin süreç başladığından beri yaşanan olumsuz olaylar karşısında “affetmek kendini mutlu etmektir” düşüncesiyle hareket ederek, olumsuzluk içeren süreçleri rahat atlattığını dile getirmesi grup sürecinin uygulamaya yansıyan kısmını temsil etmektedir. Ayrıca benzer paylaşımlar diğer grup üyeleri tarafından da dile getirilmiştir.

Son oturumda bir grup üyesinin affetmenin biraz zamana ihtiyaç duyarak olayı tekrar değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkan ve olumsuz duyguların etkisini yitirmesini sağlayan bir süreç olarak değerlendirmesi süreçte geline noktanın göstergesi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca süreç içerisinde en çok sorgulayan ve affetmenin olumsuz etkilerinin daha çok olduğunu düşünen iki grup üyesindeki değişim, her bir grup üyesi tarafından dile getirilmiştir. 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 geline noktada farkındalıklarını ortaya koydukları söylenebilir.

Araştırma kapsamında Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisi sorgulanmıştır. Araştırma süresince deney grubunda yere alan 12 üyeye Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, kontrol grubunda yer alan 12 bireye herhangi bir işlem

yapılmamıştır. Affetme Esnekliği kavramı, araştırmacı tarafından geliştirilen affetme esnekliği ölçeğinin tanıma, İçelleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyutunda ele alınmıştır. Verileri toplama aracı deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde olmak üzere üç kez deney ve kontrol grubu üyelerine uygulanmıştır. Araştırma ana denenceye ek olarak toplam on denenceyle incelenmiştir. Araştırma sonucunda “Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliğini kazandırmada etkilidir” denencesi desteklenmiştir.

## 5.3 ÖNERİLER

### 5.3.1 Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

- Araştırma sırasında bireylerin kırıncı olaylar karşısındaönceden edindikleri yanlış şemalarla affetme kavramından kaçındıkları ya da yanlış stratejilerle affetmeyi gerçekleştirdiklerini düşündükleri görülmüştür. Bu noktadan hareketle örnek olaylar ve hikayelerle bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda affetme sürecinin gereklilikleri ve kazanımları konusunda farkındalıklarının artırılması ve gerçek affetmeyi gerçekleştirmenin kişisel yaşamlarına anlam kazandıracak aktivitelere yönlendirilmeleri önerilir.
- Araştırmanın bulgularından hareketle affetme ve affetme esnekliği kavramlarının toplumsal bazda gerçek anlamıyla tanınması sağlanmalıdır. Bu bilgilendirmenin toplumsal uyumu artıracacağı düşünülmektedir.

### 5.3.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Affetme esnekliği kazandırma grup müdahalesi belirli bir suça maruz kalmış bireyler üzerinde test edilebilir.
- Araştırmada Logoterapinin affetme esnekliği kazandırma üzerindeki etkisi test edilmiştir. Benzer bir çalışma ele alınan kavramlar genişletilerek yapılabilir.
- Affetme esnekliği kavramının diğer kavramlarla ilişkisi araştırılabilir.

### 5.3.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

- Psikolojik destek konusunda affetme esnekliği kavramının 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 bakışları değerlendirilmeli ve yanlış bilinenler düzeltilerek affetme ve affetme esnekliği kavramların 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 anlam bulmanın gerçek affetme üzerinde pozitif etkisi olduğu çeşitli çalışmalarla saptanmıştır. Mevcut araştırma da anlam terapisinin affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda bireylerin yaşamlarında anlam duygusunu besleyecek ve artıracak aktiviteleri keşfetmeleri ve en önemlisi de kendilerini keşfederek ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda yaşamda anlam bulabilecekleri açıları saptamalarına yardım edilmelidir.
- 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 birşeyleri suçlama eğilimi yaşanan olayın etkisinin sürmesine neden olmaktadır. Bireyler, yaşanan olumsuz olaylarda anlam bulmaya yönlendirilmelidir. Özellikle ağır travmalara maruz kalmış bireylerle çalışırken uygulanan terapi yönteminin bir bölümünde affetme kavramı ele alınmalıdır. Gerektiği takdirde affetme içerikli terapi programına dahil edilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1992). *What Life Should Mean to You*. Oxford: Oneworld Publications
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A., (1995). Forgiveness Education with Parentally Love-deprived Late Adolescents.*Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Alpay, A. (2009).*Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati Ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*.Yüksek lisans tezi.Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*.(İkinci Baskı).İstanbul: Alfa Akademi.
- Ameli, M. ve Dattilio, F. M. (2013).Enhancing Cognitive Behavior Therapy with Logotherapy: Techniques for Clinical Practice.*Psychotherapy*, 50(3), 387-391.DOI: 10.1037/a0033394.
- Andreas, S. (2009). Understanding Ourselves and Each Other. *Six Blind Elephants*, 2, [http://www.achievingexcellence.com/p-ch\\_and8\\_5.html](http://www.achievingexcellence.com/p-ch_and8_5.html) adresinden 08.072013 tarihinde indirilmiştir.
- Andrews, M. (2000).Forgiveness in Context.*Journal of Moral Education*, 29(1), 75-86.
- Ariely, D., Kamenica, E. ve Prelec, D. (2008). Man's Search for Meaning: The Case of Legos. *Journal of Economic Behaviorve Organization*, 67, 671-677.
- Ascher, L. M. (2002).Paradoxical Intention.*Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 331-338.
- Athanasou, J. A. (1984). A Paradoxical Intention: A Brief Description of a Cognitive Behaviour Therapy Approach and Its Potential for Counselling.[http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content\\_storage\\_01/0000019b/80/34/a5/8d.pdf](http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/34/a5/8d.pdf) adresinden 24.04.2010 tarihinde indirilmiştir.
- Auhagen, A. E. (2000). On the Psychology of Meaning of Life.*Swiss Journal of Psychology*, 59(1), 34-48.

- Aydoğan, C. A. (2010). *Meaning of Life as a Mental Concept*. Master Thesis. Middle East Technical University. Ankara.
- Baharudin, D. F., Che Amat, M. A., Jailani, M. R. M. ve Sumari, M. (2011).The Concept of Forgiveness as a Tool in Counseling Intervention for Well-being Enhancement./ PERKAMA International Convention 2011.<http://ddms.usim.edu.my/handle/123456789/5265> 25.01.2014tarihinde adresinden indirilmiştir.
- Balcı, A. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. (Altıncı Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry Memories and Thoughts of Revenge: The Relationship between Forgiveness and Anger Rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253–262.
- Barnes, R. C. (1994). Finding Meaning in Unavoidable Suffering.*The International Forum for Logotherapy*, 17(1), 1-11.
- Barnes, R. C. (2005). Logotherapy and the Human Spirit.G. E. Rice (Ed.) *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (sy. 31-49).Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Bartos, M. K. (1995). *An Intermittent, Continuous, and Integrated Psychotherapy for Borderline Personality Disorder*.Doctoral dissertation.Pepperdine University.
- Baskin, T.W. ve Enright, R.D. (2004).Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis.*Journal of Counseling& Development*, 82, 79-90.
- Baykul, Y. ve Güzeller, C.O. (2013).*Sosyal Bilimler için İstatistik*.(Birinci baskı).Ankara: Pegem Akademi.
- Bayraktar, B. (2010). *Logoterapi Yönelimli Sağaltım Programının Konuşma Bozukluklarından Kekemelik Üzerindeki Etkisi: Vaka Çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Benvenista, N. (1998). Frankl, Newman and the Meaning of Suffering.*Journal of Religion and Health*, 37(1), 63-65.

- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26 (1-2), 25-54.
- Boyrac, G., Horne, S. G. ve Sayger, T.V. (2010). Finding Positive Meaning After Loss: The Mediating Role of Reflection for Bereaved Individuals, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 15(3), 242-258. DOI: 10.1080/15325020903381683
- Brassai, L., Piko, B.F. ve Steger, M.F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. DOI 10.1007/s12529-010-9089-6
- Brose, L.A., Rye, M.S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S.R. (2005). Forgiveness and Personality Traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Burger, D.H., Crous, F. ve Roodt, G. (2013). Exploring a Model For Finding Meaning in the Changing World of Work (Part 3: Meaning as Framing Context). *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2), <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v39i2.1022>.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum*. (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (İkinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011).*Sosyal Bilimler için İstatistik*. (Dokuzuncu Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (Birinci Baskı).Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cheung, C. (2001). Assessing Coping Flexibility in Real-Life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cheung, W.L. (2005). Forgiveness in Marriage.In K.P.H. Young, A.Y.L. Fok (Eds.), *Marriage, Divorce and Remarriage: Professional Practice in the Hong Kong Cultural Context* (sy. 91-118).Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Cho, S. (2008).Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics.*Asian Nursing Research*, 2 (2), 129-139.
- Close, R.E. (2006). A Logodiagnostic interpretation of a case of unemployment neurosis.*Journal of Spirituality in Mental Health*, 9 (2), 75-84. DOI: 10.1300/J515v09n02\_06
- Coleman, P.W. (1998). The Process of Forgiveness in Marriage and the Family. In R.D. Enright, J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, (s. 75-94). London: The University of Wisconsin Press.
- Conant, J. B. (2004). Changing Irrational Beliefs and Building Life Meaning: An Innovative Treatment Approach for Working with Depressed Inmates.Doctoral Dissertation.The Chicago School of Professional Psychology.
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*.London: Sage Publications.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.
- Corsini, R.J. ve Wedding, D. (2012).*Modern Psikoterapiler*.İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Crumbaugh, J.C. (1971). Frankl's Logotherapy: A New Orientation in Counseling.*Journal of Religion and Health*, 10(4), 373-386.

- Crumbaugh, J.C. (1985). Logotherapy in the Psychotherapeutic Smorgasbord.*International Forum for Logotherapy*, 8, 28-33.
- Crumbaugh, J.C. ve Maholick, L.T. (1964).An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis.*Journal of Clinical Psychology*, 20 (2), 200-207.
- Çardak, M. (2012).Affedicilik Eğilimini Arttırmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T.S. (2010). Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T.S. ve Koç, M. (2013). The Effect of Psychological Consultation with a Logotherapy Oriented Group on Social Avoidance, Anxiety of Being Criticized and Personal Worthlessness. *Scottish Journal of Arts, Social Sciences and Scientific Studies*, 12 (2): 147-158.
- Delvey, J. (1980). Paradoxical Intention in the Treatment of Speaking Anxiety.Doctoral dissertation.Temple University.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda Anlam ve Yılmazlık.Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Denton, R.T. ve Martin, M.W. (1998).Defining Forgiveness: An Empirical Exploration of Process and Role.*The American Journal of Family Therapy*, 26(4), 281-292.
- DeVille, J.R. ve DeVille, J.H. (2010).Your Search for a Meaningful Life: Logotherapy and Life. <http://www.logotherapylearningcenter.com> adresinden 02.01.2014 tarihinde indirilmiştir.
- Devogler, K. L. ve Ebersole, P. (1980).Categorization of College Students' Meaning of Life.*Psychological Reports*, 46 (2), 387-390.
- DeWitz, S.J. (2004). Exploring the Relationship between Self-efficacy Beliefs and Purpose in life.Doctoral dissertation.The Ohio State University: Ohio.



- DiBlasio, F. A. ve Proctor, J. H. (1993). Therapists and the Clinical Use of Forgiveness. *The American Journal of Family Therapy*, 21, 175-184.
- DiBlasio, F.A. (1998). The Use of a Decision-Based Forgiveness Intervention within Intergenerational Family Therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94.
- Diblasio, F.A. (2000). Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy*, 37(2), 149-158.
- Durbin, C.P.G. (2002). Alfred Adler and Viktor Frankl's Contributions to Hypnotherapy. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 23(1), 45-55.
- Ebersole, P. ve DeVogler, K.L. (1981). Meaning in Life: Category Self-ratings. *The Journal of Psychology*, 107, 289-293.
- Enright, R.D. Santos, M.J.D. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139-161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In R.D. Enright, J. North (Eds), *Exploring Forgiveness* (s. 46-62). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., Gassin, E.A. ve Wu, C.R. (1992). Forgiveness: A Developmental Review. *Journal of Moral Education*, 21 (2), 99-114.
- Enright, R.D. ve Kittle, B.A. (1999). Forgiveness in Psychology and Law: The Meeting of Moral Development and Restorative Justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1620-1631.
- Enright, R.D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.

- Esping, A. (2008). The Search for Meaning in Graduate School: Viktor Frankl's Existential Psychology and Academic Life in a School of Education. Doctoral Dissertation, Indiana University: Indiana.
- Fabry, J. (1981). The Frontiers of Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 4 (1), 3-11.
- Fincham, F.D. ve Beach, S.R.H. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationship*, 9, 239-251.
- Fincham, F.D., Hall, J. ve Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55, 415-427. DOI: 10.1111/j.1741-
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the Healing Power of Forgiveness: A Psychiatrist's View. In R.D. Enright, J. North (Eds). *Exploring Forgiveness* (s. 63-74). Madison: University of Wisconsin Press.
- Fitzgibbons, R. P., Enright, R., ve O'Brien, T. F. (2004). Learning to Forgive. *American School Board Journal*, 24-26.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Francis, L.J. ve Hills, P.R. (2008). The Development of the Meaning in Life Index (MILI) and Its Relationship with Personality and Religious Behaviours and Beliefs among UK Undergraduate Students. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(2), 211-220.
- Frankl, V.E. (1967a). Logotherapy and Existentialism. *Psychotherapy: Theory, research and Practice*, 4 (3), 138-142.
- Frankl, V.E. (1967b). *Psychotherapy and Existentialism Selected Papers on Logotherapy by Viktor E. Frankl Author or Man's Search for Meaning*. New York: Touchstone Clarion Books.
- Frankl, V.E. (1973). *The Doctor and the Soul*. New York: Vintage Books Edition.
- Frankl, V.E. (1975). Paradoxical Intention and Dereflection. *Psychotherapy: Theory, Research ve Practice*, 12 (3), 226-237.

- Frankl, V.E. (1975). Paradoxical intention and dereflection. *Psychotherapy: Theory, research and Practice*, 12 (3), 226-237.
- Frankl, V.E. (1988). *The Will to Meaning Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: A Meridian Book.
- Frankl, V.E. (1999). *Duyulmayan Anlam ığlığı*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Öteki Psikoloji.
- Frankl, V.E. (2004a). Logos, Paradox, and search for meaning. In A. Freeman, M.J. Mahoney, P. Devito, D. Martin (Eds.), *Cognition and Psychotherapy* (second edition), (s.83-100). New York: Springer Publishing.
- Frankl, V.E. (2004b). *On the theory and therapy of mental disorders: An introduction to Logotherapy and Existential Analysis*. New York: Brunner-Routledge.
- Frankl, V.E. (2005). The Future of Logotherapy. G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (s.60-65). Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Frankl, V.E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Frankl, V.E. (2014). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. (Birinci baskı) (Çev. Veysel Ataman). İstanbul: Say Yayınları.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Gabel, S. (2012). *Jack London: A man in search of meaning- A Jungian perspective*. Bloomington: Author House TM.
- Gay, L. R. (1996). *Educational Research*. Florida: Prentice- Hall.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*. Ankara: Maya Yayınları.
- Gerz, H.O. (1967). The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention Sec. Viktor E. Frankl. V.E. Frankl (Edit.),

- Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy* (s.199-221). New York: Simon ve Schuster.
- Gloud, W.B. (1986). Communicating Logotherapy. *International Forum for Logotherapy*, 9,2.
- Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (1998). Understanding Betrayals in Marriage: A Synthesized Model of Forgiveness. *Family Process*, 37, 425-450.
- Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary Support for a Synthesized Model of Recovery from a Marital Betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179–199.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. ve Snyder, D.K. (2000). The Use of Forgiveness in Marital Therapy. In M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s. 203-227). New York: The Guilford Press.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. ve Snyder, D.K. (2004). An Integrative Intervention for Promoting Recovery from Extramarital Affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (2), 213-231.
- Graber, A. (1993). The LogoAnchor Technique. *The International Forum for Logotherapy*, 16, 26-30.
- Graber, A. (2004). *Viktor Frankl's Logotherapy: Method of choice in ecumenical pastoral psychology*. USA: Wyndham Hall Press.
- Guttman, D. (2001). A Logotherapeutic Approach to the Quest for Meaningful Old Age. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 20(3), 117-128. DOI: 10.1080/15426432.2001.9960298
- Guttman, D. (2008). *Finding Meaning in Life, at Midlife and Beyond: Wisdom and Spirit from Logotherapy*. London: Praeger Publishing.
- Güleç, C. (2003). *Psikiyatri ve Psikoterapilerin ABC'si*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.

- Hamidi, E., Manshaee, G.R. ve Dokanheefard, F. (2013).The Impact of Logotherapy on Marital Satisfaction.*Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1815-1819.
- Hanna, W. (2012).Benefits of Self-Forgiveness on Well-Bieng and Self-Forgiveness Facilitating Factors.Doctoral Dissertations.University of Windsor, Ontario, Canada.
- Hantman, S. ve Cohen, O. (2010).Forgiveness in Late Life.*Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630. DOI: 10.1080/01634372.2010.509751
- Hargrave, T. D. (1994). *Families and Forgiveness: Healing Intergenerational Wounds*.New York: Brunner Mazel.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J.N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale.*Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Harris, A.H.S., Luskin, F., Norman, S.B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S. ve Thoresen, C.E. (2006). Effects of Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 715–733.
- Harris, A.H.S., Thoresen, C.E. ve Kopez S.J. (2007). Integrating Positive Psychology into Counseling: Why and (When Appropriate) How.*Journal of Counseling & Development*, 85: 3-13.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44 (1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
- Hebl, J.H. ve Enright, R.D. (1993).Forgiveness as a Psychotherapeutic Goal with Elderly Females.*Psychotherapy*, 30 (4), 658-667.
- Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (Çev. S. Budak). Ankara: ÖtekiPsikoloji, sy. 58.
- Human Development Study Group (1991). Five Points on the Construct of Forgiveness within Psychotherapy.*Psychotherapy*, 28 (3), 493-496.

- Hutzell, R. R. (1983). Practical Steps in Logoanalysis. *The International Forum for Logotherapy*, 6, 74–83.
- Ivey, A., Ivey, M. B. ve Simek-Downing, L. (1987). *Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Prentice-Hall International Editions.
- İnak, S. (2010). The Turkish Translation, Reliability and Validity study of Enright Forgiveness Inventory. Master Thesis. Nicosia: Near East University Applied Psychology.
- Jaeger, M. (1998). The Power and Reality of Forgiveness: Forgiving the Murderer of One's Child. In R.D. Enright ve J. North (Eds). *Exploring Forgiveness* (s. 9-14). Madison: University of Wisconsin Press.
- Jeffries, L. L. (1995). *Adolescence and Meaning in Life*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Houston.
- Joshi, C.A. (2009). An Empirical Validation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model. Doctoral Dissertation. University of Missouri: Kansas.
- Joshi, C., Marszalek, J. M., Berkel, L.V.A. ve Hinshaw, A.B. (2013). An Empirical Investigation of Viktor Frankl's Logotherapeutic Model. *Journal of Humanistic Psychology*, 20(10), 1-27. DOI: 10.1177/0022167813504036.
- Kalmar, S. (1982). A Brief History of Logotherapy. G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005)(s. 75-84). Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Kang, K.A., Kim, S.J., Song, M.K. ve Kim, M.J. (2013). Effects of Logotherapy on Life Respect, Meaning of Life, and Depression of Older School-age Children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(1), 91-101. DOI: 10.4040/jkan.2013.43.1.91.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karlı, N. (2012). Kur'an Ayetlerinin Logoterapi Yaklaşımıyla İncelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 16(3), 25-30.

- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273.
- Kearns, J.N. ve Fincham, F.D. (2004). A Prototype Analysis of Forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855. DOI: 10.1177/0146167204264237.
- Kim, S.J., Kang, K.A., Park, S.J., Lee, M.N. ve Kim, Y.H. (2009). The Effects of Logotherapy on Meaning of Life of Early Adolescents with Cancer. *Asian Oncology Nursing*, 13 (1), 49-57.
- Kimble, M. A. ve Ellor, J. W. (2001). Logotherapy: An Overview. *Journal of Religious Gerontology*, 11(3), 9-24. DOI: 10.1300/J078v11n03\_03
- Koç, M., Çardak, M., Çolak, T.S. ve 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 Üniversitesi, İstanbul.
- Koç, M., Çolak, T.S. ve Düşünceli, B. (2013). Anksiyete, Duygudurum ve Psikotik Belirtilerin Lisans Eğitimi Sürecindeki Gidişi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 260-266.
- Konstam, V., Chernoff, M., ve Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Konvisser, Z. L. D. (2006). Finding Meaning and Growth in the Aftermath of Suffering: Israeli Civilian Survivors of Suicide Bombings and Other Attacks. Doctoral dissertation. Fielding Graduate University.
- Koren, C. ve Lowenstein, A. (2008). Late-life Widowhood and Meaning in Life. *Ageing International*, 32, 140-155.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ö. Ç. (2007). *Sosyal Bilimler için İstatistik*. (İkinci Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Lamb, C. S. (1980). The Use of Paradoxical Intention: Self-Management through Laughter. *Personnel ve Guidance Journal*, 59(4), 217-219.

- Lantz, J. (2001). Depression, Existential Family Therapy, and Viktor Frankl's dimensional ontology. *Contemporary Family Therapy*, 23(1), 19-32.
- Laster, P.E. ve Bishop, L.K. (2000). *Handbook of Test and Measurement in Education and The Social Science*. Maryland: Scarecrow Press.
- Lawler-Row, K.A., Scott, C.A., Raines, R.L., Edlis-Matityahou, M. ve Moore, E.W. (2007). The Varieties of Forgiveness Experience: Working toward a Comprehensive Definition of Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248. DOI: 10.1007/s10943-006-9077-y
- Litwinczuk, K.M. ve Groh, C.J. (2007). The Relationship between Spirituality, Purpose in Life, and Well-Being in HIV-Positive Persons. *Journal of the Association of Nurses in Aids Care*, 18 (3), 13-22. DOI:10.1016/j.jana.2007.03.004
- Long, J. L. (1995). The Quest for Meaning in The Twenty-First Century. In G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005)(s.130-132). Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Lukas, E. (1979). The "Ideal" Logotherapist—Three Contradictions. *International Forum for Logotherapy*, 3, 3-7.
- Lukas, E. (1982). The "Birthmarks" of Paradoxical Intention. *International Forum for Logotherapy*, 15, 20-25.
- Lukas, E. (1986). *Meaning in Suffering*. California: Institute of Logotherapy Press.
- Maddi, S.R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325.
- Maddi, S.R. (2012). Creating Meaning through Making Desicions. In P.T.P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research and applications* (s.57-80). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Maltby, J. ve Day, L. (2004). Forgiveness and Defense Style. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 165(1), 99-109.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship between Forgiveness,



- Personality, Social Desirability and General Health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Mariano, J.M. ve Vaillant, G.E. (2012). Youth Purpose among the 'Greatest Generation'. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 7(4), 281-293. DOI: 10.1080/17439760.2012.686624
- Marshall, M. (2009). *Life with Meaning. Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. www.maritimelogotherapy.org 31.12.2009.
- Marshall, M. (2011). *Prism of Meaning: Guide to the Fundamental Principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. www.logotherapy.ca
- Marshall, M. ve Marshall, E. (2012). *Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*. Canada: Ottawa Institute of Logotherapy.
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*. 11(1), 1-9.
- Mason, H.D. ve Nel, J.A. (2011). Student Development and Support Using a Logotherapeutic Approach. *Journal of Psychology in Africa*, 21(3), 469-472.
- Mason, H.D. ve Nel, J.A. (2012). A Case of Tragic Optimism: Volunteer counsellors' Experience of Meaning. *Journal of Psychology in Africa*, 22 (2), 273-278.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. ve Witvliet, C. V. O. (2009). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). (pp. 427-435). New York: Oxford.
- McCullough, M.E., Hoyt, W.T. ve Rachal, K.C. (2000). What We Know (and Need to Know) about Assessing Forgiveness Constructs. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: The Guilford Press.

- McCullough, M.E., Root, L.M. ve Cohen, A.D. (2006). Writing about the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897. DOI: 10.1037/0022-006X.74.5.887
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2011).*Yapısal Eşitlik Modellemesi: AMOS Uygulaması*.Ankara: Detay Yayıncılık.
- Morgan, J.H. (2013). Late-life Depression and the Counseling Agenda: Exploring Geriatric Logotherapy as a Treatment Modality.*International Journal of Psychological Research*, 6 (1), 94-101.
- Musekura, C. (2010). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*.New York: Peter Lang Publishing.
- Neto, F. (2007).Forgiveness, personality and gratitude.*Personality and Individual Differences*, 43 (8): 2313-2323.
- North, J. (1998). The “Ideal” of Forgiveness.In R.D. Enright ve J. North (Eds).*Exploring Forgiveness* (s. 15-34). Madison: University of Wisconsin Press.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R. (2008). Are Demographics Important for Forgiveness? *The Family Journal*, 16, 20-27.
- Orcutt, H.K., Pickett, S.M. ve 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.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L.L. ve Znoj, H. (2008).Forgiveness and Psychological Adjustment Following Interpersonal Transgressions: A Longitudinal Analysis.*Journal of Research in Personality*, 42, 365-385.
- Özgün, S. (2010).The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: coping strategies, resources, and forgiveness.Doctoral dissertation.Middle East Technical University: Ankara.

- Pakenham, K. I., Sofronoff, K. ve Samios, C. (2004). Finding Meaning in Parenting a Child with Asperger Syndrome: Correlates of Sense Making and Benefit Finding. *Research in Developmental Disabilities*, 25, 245-264.
- Paleari, F.G., Regalia ve C., Fincham, F.D. (2011). Inequity in Forgiveness: Implications for Personal and Relational Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30 ( 3), 297-324
- Paleari, F.G., Regalia ve C., Fincham, F. (2009). Measuring Offence Specific Forgiveness in Marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21 (2), 194-209.
- Parameshwar, S. (2006). Inventing Higher Purpose through Suffering: The Transformation of the Transformational Leader. *The Leadership Quarterly*, 17, 454–474.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rice, G.E. (2004). *Franklian Psychology: Meaning Centered Interventions*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Rice, G.E. (2005). *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Rice, G.E. (2008). *Franklian Psychology: Theory and Therapy of Mental Disorders*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Rijavec, M., Jurčec, L. ve Mijočević, I. (2010). Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/ Happiness. *Psychological Topics (Psihologijske teme)*, 19 (1), 189-202.
- Ripley, J. S. ve Worthington, E. L. (2002). Hope Focused and Forgiveness-Based Group Interventions to Promote Marital Enrichment. *Journal of Counseling and Development*, 80, 452–463.
- Rodrigues, R. (2004). Borderline Personality Disturbances and Logothrapeutic treatment approach. *The International Forum for Logotherapy*, 27 (1), 21-27.
- Ross, S. R., Kendall, A C., Matters, K. G., Rye, M. S. ve Wrobel, T. A. (2004). A Personological Examination of Self- and Other-Forgiveness in the Five-

- Factor Model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214.  
[http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa8202\\_8](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_8)
- Rye, M.S. ve Pargament, K.I. (2002). Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can it Heal the Wounded Heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Santelli, A. G. C., Struthers, W. ve Eaton, J. (2009). Fit to Forgive: Exploring the Interaction Between Regulatory Focus, Repentance, and Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 381–394.
- Schnell, T. ve Becker, P. (2006). Personality and Meaning in Life. *Personality and Individual Differences*, 41( 1), 117-129.
- Schulenberg, S.E., Hutzell, R.R., Nassif, C. ve Rogina, J.M. (2008). Logotherapy for Clinical Practice. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45 (4), 447-463.
- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (Birinci baskı). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Schultze, G. ve Miller, C. (2004). The Search for Meaning and Career Development. *Career Development International*, 9(2), 142-152.
- Scraper, R. L. (1990). The Art and Science of Maieutic Questioning Within the Socratic Method. *International Forum for Logotherapy*, 8, 89-96.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve raporlaştırma*. (Birinci baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sells, J.N. ve Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.
- Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J. ve Li, D. (2014). Well-being of Elderly Stroke Survivors in Chinese Communities: Mediating Effects of Meaning in Life. *Aging & Mental Health*, 18:4, 435-443. DOI: 10.1080/13607863.2013.848836

- Shein, S. A. (1994). Adult Survivors of Emotional Abuse- Creative and Logotherapeutic Aspects. Master thesis. Carleton University: Ottawa, Ontario.
- Sommers-Flanagan, J. ve Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. Canada: John Wiley & Sons.
- Somov, P. G. (2007). Meaning of Life Group: Group Application of Logotherapy for Substance Use Treatment. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(4), 316-345. DOI: 10.1080/01933920701476664
- Starck, P. L. (1985). Logotherapy Comes of Age: Birth of Theory. G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005) (s.133-137). Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Steger M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. ve Otake, K. (2008). The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and Correlates of Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660–678.
- Steger, M.F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Well Being, Psychopathology, and Spirituality. In P.T.P. Wong (Eds.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research and Applications* (p.165-184). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Strack, K.M. (2008). Empowerment and Meaning within the Context of Coercive Treatment of Individuals with Serious Mental Illness. Doctoral Dissertation. The University of Mississippi: Mississippi.
- Strelan, P., Mckee, I., Calic, D., Cook, L. ve Shaw, L. (2013). For Whom do We Forgive? A Functional Analysis of Forgiveness. *Personal Relationships*, 20, 124-139. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2012.01400.x
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. ve Sarinopoulos, I. C. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Szablowinski, Z. (2010). Between Forgiveness and Unforgiveness. *The Heythrop Journal*, 51, 471-482.

- Szablowinski, Z. (2012). Apology with and without a Request for Forgiveness. *The Heythrop Journal*, 53, 731-741.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamin Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Taysi, E. (2007a). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Taysi, E. (2007b). Suça ilişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10 (20), 63-74.
- Tezbaşaran, A. A. (2008). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu* (Üçüncü Sürüm, e-Kitap). ISBN: 975-9756-08-5. Mersin.
- Thege, B. K., Bachner, Y. G., Kushnir, T. ve Kopp, M. S. (2009). Relationship between Meaning in Life and Smoking Status: Results of a National Representative Survey. *Addictive Behaviors*, 34, 117-120.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender Differences in the Relationship between Empathy and Forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Ulrichová, M. (2012). Logotherapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 502 – 508.
- Ungar, M. (1999). Viktor E. Frankl's Meaning-oriented Approach to Counselling Psychology. Doctoral dissertation. University of Alberta.

- Wade, N. G., Johnson, C. V. ve 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, N. G. ve 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.G., Bailey, D.C. ve 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.G. ve Worthington, E.L. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to deal with Unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.
- Wade, N.G., Worthington, E.L. ve Meyer, J.E. (2005). But do They Work? A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 423-439). New York: Routledge.
- Wade, S. H. (1989). The Development of a Scale to Measure Forgiveness. Unpublished doctoral dissertation. Fuller Graduate School of Psychology, Pasadena: CA.
- Walter, P.R. (2005). *Franklian Psychology: Attitudinal Change*. Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Wasan, J. F. (2000). Logotherapy and Cognitive-Behavioral Therapy Combined for the Treatment of PTSD in Military Combat Veterans. Doctoral dissertation. Walden University.
- Watson, M.J., Lydecker, J.A., Jobe, R.L., Enright, R.D., Gartner, A., Mazzeo, S.E. ve Worthington, E.L. (2012). Self-forgiveness in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Eating Disorders*, 20, 31-41.
- Weisskopf-Joelson, E. (1980). The Place of Logotherapy in the World Today. In G. E. Rice (Edit.), *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (2005)(s. 124-129). Texas: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

- Weisskopf- Joelson, E. (1955). Some Comments on a Viennese School of Psychiatry.*Journal of Abnormal Psychology*, 51 (3), 701-703.
- Witvliet, C. V. (2001). Forgiveness and health: Review and Reflections on a Matter of Faith, Feelings, and Physiology.*Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224.
- Witvliet, C.V.O, Ludwing, T.E. ve Vander Laan, K.L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Wolf, A.E. (1998). *Educational Psychology* (Yedinci baskı). USA: Allyn&Bacon .
- Wolf, S. (2010). *Meaning of Life and Why It Matters*.New Jersey: Princeton University Press.
- Wong, P.T.P. (1997). Meaning-Centered Counseling: A Cognitive Behavioral Approach to Logotherapy.*The International Forum for Logotherapy*, 20, 85-94.
- Wong, P.T.P. (1998). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P.T.P. Wong ve P. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (s. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Wong, P.T.P. (2002). Logotherapy.*Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 107-113.
- Worthington, E. L. (1998a). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59–76.
- Worthington, E.L. (2005). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005–2015. In E.L. Worthington, *Handbook of Forgiveness* (Ed.)(p. 557-573).New York: Routledge.
- Worthington, E.L. (1998b). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness andthe Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.



- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion Focused Coping Strategy that can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Yandell, K.E. (1998). The Metaphysics and Morality of Forgiveness. In R.D. Enright, J. North (Eds). *Exploring Forgiveness* (s. 35-46). Madison: University of Wisconsin Press.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. ve Lawler, K. A. (2004). Dimensions of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 837-855. DOI: 10.1177/0265407504047843
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (12. basım). Ankara: Özgür Yayınları.
- Zaiser, R. (2005). Working on the Noetic Dimension of Man: Philosophical Practice, Logotherapy, and Existential Analysis. *Philosophical Practice*, 1 (2), 83-88.
- Zechmeister, J.S. ve Romero, C. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675–686.
- Zuehlke, T. E. ve Watkins, J. T. (1975). The Use of Psychotherapy with Dying Patients: An Exploratory Study. *Journal of Clinical Psychology*, 31( 4), 729-732.

## EKLER

### Ek 1. Affetme Esnekliği Ölçeği Örnek maddeler

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 verdiğimizi 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.		1	2	3	4	5
3.	Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.	1	2	3	4	5
4.		1	2	3	4	5
5.		1	2	3	4	5
6.	Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.	1	2	3	4	5
7.		1	2	3	4	5
8.		1	2	3	4	5
9.		1	2	3	4	5
10.		1	2	3	4	5
11.	Yapılan hatanın telafî edilmesine izin veririm.	1	2	3	4	5
12.		1	2	3	4	5
13.		1	2	3	4	5
14.	Affedebilmeyi başaran insanlar, hayatlarını daha iyi kontrol edebilirler.	1	2	3	4	5
15.		1	2	3	4	5

## **Ek 2. Oturumlarda Kullanılan Formlar**

### **BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME VE KAYIT FORMU**

Açıklama:

Bu form, Logoterapi Yönelimli Affetme Esnekliği Kazandırma Konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaçlar belirlemeniz ve kaydetmeniz için düzenlenmiştir. Bu forma sizin bu program süresince neyi/ neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellerinize uygun amaçlar yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemedikleriniz değil yapmak ve başarmak istediklerinizi ama cümlesi olarak yazınız.

Amaçlarım:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ..
- ..

## GRUP KURALLARI

1. Grupta gizlilik esastır. Grup içerisinde konuşulan her şey grup odasında kalacaktır.
2. Konuşulanlar hiçbir koşulda grup dışına taşınmayacaktır.
3. Grup içi tüm ilişkilerde karşılıklı saygı esastır.
4. Gruptaki her üye değerlidir.
5. Grup oturumlarına devam esastır.
6. Her üye grup oturumlarına zamanında gelmekle sorumludur.
7. Grup üyeleri grup sürecinde birbirlerine isimleriyle hitap edeceklerdir.
8. Grup sürecinde hiçbir üye bir diğer üye tarafından aşağılanamaz. Grupta diğer hiçbir üye rencide edilemez, alaya alınamaz.
9. Grup oturumlarına dinleyici ya da gözlemci sıfatıyla grup dışından hiç kimse kabul edilemez.
10. Her grup üyesi öncelikle kendisinin ve gruptaki diğer üyelerin gelişiminden sorumludur. Kendisinin ve diğer üyelerin gelişimlerini olumsuz etkileyecek söz ve davranışlardan kaçınmakla yükümlüdür.
11. Grup üyeleri konuşmalarında genellemeler yapmak yerine, kendi yaşamlarından örnekler vermeye çaba göstereceklerdir.
12. Grup lideri aynı zamanda grubun bir üyesidir.
13. Grup sürecinde ortaya çıkacak yeni durumlar karşısında belirlenmesi gereken yeni kuralları grup üyeleri birlikte belirleyeceklerdir.
14. ....  
.....  
.....

## GRUP KONTRATI

*(Bu kontrat 2 kopya halinde düzenlenecektir. Kopyalardan biri grup liderinde diğeri ise üyenin kendisinde kalacaktır.)*

Ben ..... /.../20.. tarihinde başlayan, Affetme Esnekliği Kazandırma grup programına katılmayı ve aşağıda yer alan kurallara uymayı;

1. Grup içerisindeki davranışlarımdan tamamen ben sorumluyum.
2. Grup sürecinde konuşulanları kesinlikle grup oturumlarının dışına yansıtmayacağım. Bu bakımdan gizlilik ilkesine uymayı kabul ediyorum.
3. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerimde bireye saygı ilkesini ön planda tutacağım ve grup sürecinde diğer üyelere isimleriyle hitap edeceğim.
4. Grup sürecinin ilerleyişi ve benim bu süreçten yeterince yararlanmam için grup oturumlarına devam ilkesine uyacağım.
5. Grupta hiçbir üyeyi aşağılamayacağım.
6. Grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getirerek verilecek tüm ev ödevlerini yapacağım.
7. Grup içerisinde yer alacak tüm uygulamalara katılmayı kabul ediyorum.
8. Grubun ilerleyişine sürekli katkıda bulunacağım.
9. Grup üyelerinin ve benim grup sürecinden en iyi bir biçimde yararlanmamız için gerekli özeni ve çabayı göstereceğim.
10. Hiçbir koşulda mazeret üretmeyeceğim, tüm davranışlarımdan sorumluluğumu kendim üsleneceğim.
11. Bu süreçle ilgili olarak belirlemiş olduğum bireysel amaçlarıma ulaşabilmem için, gerekli olan çabayı potansiyellerim ölçüsünde göstereceğim.
12. Yukarıda yer alan 12 maddeyi ve grubun belirlenmiş ya da belirlenecek tüm kurallarına ve alınacak tüm kararlarına uymayı,

### KABUL EDİYORUM

Bu kontratı okuyarak ve imzalayarak Logoterapi Yönelimli Affetme Esnekliği Kazandırma Konulu Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına kendi isteğimle katılmayı ve programın uygulanması amacıyla bir araya gelmiş olan bu grubun bir üyesi olmayı kabul ediyorum.

...../...../.....

İmza

## OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu formu içten ve objektif bir biçimde doldurmanız beklenmektedir. Kaydedeceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır.)

Adı Soyadı:.....

1. Bu oturumda beni en çok **etkileyen** şey/şeyler
2. Bu oturumda **davranışlarıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
3. Bu oturumda **düşüncelerime** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
4. Bu oturumda **duygularıma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
5. Bu oturumda **fizyolojik durumuma** ilişkin fark ettiğim yeni şeyler
6. Bu oturumda en çok **hoşuma giden** şey/ şeyler
7. Bu oturumda **en çok faydalandığım** şey/ şeyler
8. Bu oturumda **hoşlandığım** şey/ şeyler
9. Bu oturumdan yeterince faydalandığınıza inanıyor musunuz? Evet( )Hayır( )
10. Bu oturumdan ne kadar faydalandığınızı düşünüyorsunuz? Bunu bir yüzde ile ifade edebilir misiniz? %.....

### **Ek 3.Oturlarda Kullanılan Bilgilendirme Yazıları ve Hikayeler**

#### **1. Affetme Esnekliği Bilgilendirme Yazısı**

Affetme esnekliği, bireyin kırıcı bir süreç sonucunda tutum belirlerken bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerilerini bir arada kullanarak olayın olumsuz etkisini en aza indirebilme becerisidir. Bu beceri iki boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut “affetme” boyutudur. Bu boyutta birey gerçek affetmenin ne olduğunu bilir ve bu bilgiyi içselleştirir. İkinci boyut ise “esneklik” boyutudur. Bu boyutta birey affetmeye ilişkin sahip olduğu bilgi ve içselleştirmelere bağlı kazandığı affetme becerisini ne zaman, nerede ve nasıl uygulayacağını içermektedir. Bu bağlamda “affetme esnekliği, bireyin affetme becerisini uygun zamanda, yerde ve şekilde kullanmasıdır” şeklinde tanımlanabilir. Affetme esnekliğine sahip birey bu davranışının muhtemel sonuçlarını tahmin edebilir. Çünkü affetme esnekliğine sahip bireyin, yüksek kendini kabul düzeyi ve yeterlik duygusuna, başkasını olduğu gibi ya da olabileceği gibi kabul edebilme gibi özelliklere sahiptir.

Affetme esnekliğine sahip bireyler yaşanan kırıcı durumu doğru tanımlar. Durumun değerlendirmesini içsel dinamiklerine (kendi kaynaklarının farkında olma gibi) dayanarak yaparlar. Sonuç olarak kırgınlığa neden olan asıl kaynağa (kendisi, başkası, ya da duruma) karşı belirlediği tutumla olayın olumsuz etkisini en aza indirir. Affetme esnekliğine sahip bireyler yaşanan kırıcı olayın ardından kırgınlığa neden olma faktör ile ilgili durumlara ve normal yaşam sürecine yeniden, daha kolay uyum sağlar.

Ruh sağlığını koruma açısından affetme esnekliğine sahip olmak önemli bir avantajdır. Olumsuz yaşam deneyimlerini geleceğe taşımak, yaşam kalitesini azaltmaktadır. Affetme esnekliğine sahip olmak yaşanan kırıcı olayın kaynağı her ne olursa olsun olayın, gerçekleştiği anın dışındaki yaşamı ve ilişkileri etkilemesini önler.

Sosyal yaşam için gerekli olan güven, saygı, iş birliği, paylaşma, sorumluluk ve iletişim gibi dinamiklerin oluşmasında affedebilme davranışı son derece önemlidir. Günümüzde yaşanan ve bireyin hem başkasına hem de kendisine zarar verebilecek davranışlarda bulunması affedebilme tolerans eşiğinin toplumda ne kadar azaldığının

bir göstergesidir denilebilir. İnsanların hataya karşı affedici tutum sergilemeleri yanında affetme sürecinde doğru tercihler yapmak da önemlidir.

## **2. Affetme Literatüründen Yararlanılarak Hazırlanan ve İkinci Oturumda Kullanılan Hikaye**

Affetmek dedi genç kadın, neyi değiştirir ki...

Üstünden uzun zaman geçmişti olanların. Yeni bir yol çizmişti yaşamda kendisine. En övündüğü özelliğiymiş yaşamda net olmak. Herkes kestirebilirdi onun davranışlarını. Doğru bildiğini yapardı çünkü. Hep doğruyu... Yanlışta tahammülü yoktu. Ne kendi yaptığı ne de kendisine yapılan hatalar kabul edilemezdi. Silerdi hata yapan kişiyi yaşamından. Şimdiye kadar hep böyle yapmıştı. Yapılan bir hata, geçmişteki tüm doğruları götürürdü ona göre. Telafi şansı vermek, zayıflık demektir; sen benim için çok kıymetlisin sen ne yaparsan kabulüm demenin, aynı hatayı tekrar yap demenin bir yoluydu. Kişi yaptığını unutmamalıydı, bunu unutturmamak için elinden geleni yapardı. Hem yaşanan olumsuzluklar aslında bir dersti onun için. İnsanların güvenilmez olduğunu, herkesin benzer şekilde kendisini üzebileceğini gösteriyordu. Her geçen gün biraz daha katılaşıyordu.

Çevresinde sevilen bir kişiydi. Ancak insanlar en ufak bir hataya karşı bile tolerans göstermeyeceğini bildiği için korkuyorlardı onu kaybetmekten. Bu da ilişkilerinin yüzeysel kalmasına neden oluyordu. Derin ilişkiler ve paylaşımlar ona göre değildi. Kendini kandırmanın ve yaşananları yok saymanın bir anlamı yoktu.

Tüm bu katı tutumun yanında günün birinde affetme kavramının karşısına dikileceğini bilemezdi. O gün geldiğinde çok hazırlıksızdı.

Yine her zamanki gibi en doğruyu yapmayı amaçlayarak çıkmıştı yola. Her şey yolunda gidiyordu. Doğru kararlar verdiğini, doğru adımlar attığını düşünüyordu. Olabilecek en doğru tercihleri yapmaya özen gösteriyordu. Ancak beklemediği bir şey oldu. Tercihleri çok sevdiği bir kişinin incinmesine neden olmuştu. İstemeden neden olduğu durum yüzünden çok üzgündü ancak af dilemeye inancı yoktu. İçi içini yiyordu. Arkadaşıyla konuşmaya karar verdi. Kendisinin büyük tepkilerle yaklaşacağı olaya arkadaşının yaklaşımı kendini hayrete düşürdü. Neden bunu yaşadıklarını anlamaya çalışıyordu arkadaşısı. Nedenleri sorguluyordu. Neyi eksik



yapmışlardı? Bunu nasıl tamamlayabilirlerdi? Yani bir şansları daha vardı. Böyle sağlam dostluklar bir kalemde silinemezdi.

Geçmişe döndü zihni o anda. Çok sevdiği, çok inandığı bir adam canlandı gözünün önünde. Hayalleri, özlemleri dizildi yanı sıra. Sonra hayal kırıklıklarını hatırladı. Kurduğu hayalleri paramparça eden ve neden olduğu yıkıntıya bakmak için bile son kez arkasına dönmeyen o adamı hatırladı. Sevgisine layık olamamıştı. Çok inanmıştı ona, çok güvenmişti. Güven kelimesini tanımlamanın en kolay yoluyla “baba” demek. Yaşamda güçlü durmasını sağlayan dayanak, korktuğunda yaslanacağı dağ, bıktığında yardıma koşacak destek yok oldu bir gün.

Bitmişti ilişkileri annesiyle. Yürümüyordu artık. Ayrılacaklardı. Bunu öğrendiğinde yaşamının önemli bir aşamasındaydı genç kız ve en büyük duygu kaynağının yok olacağını hissetti, içinde de bir boşluk. Boşanmıştı babası, hem annesinden hem de kendisinden. Bir kardeşi olmadığına hep üzülüyordu yaşamı boyunca ancak o an şükretmişti. Benzer bir terk edilmenin acısını hiçbir çocuk yaşamamalıydı.

Yıllar boyu ulaşmaya çalıştı babası kendince hep küçük kızına. Ancak o bir kez gitmişti ve babası giderken genç kız bir karar almıştı. Bir daha kimse ona aynı duyguyu yaşatamayacaktı. En güvendiği kaynaktan bu denli büyük bir hasar aldıysa diğer insanlar kim bilir neler yapar diye düşündü. Buna fırsat vermeyecekti. Kapadı tüm kapılarını tüm insanlara. İkinci bir şans ikinci bir yıkım demekti. Bir daha yıkılmaya mecali yoktu.

Benzer miydi şuan yaşadığı şey geçmiş yaşadıklarına? Evet, çok benzerdi. O bir şans vermemişti babasına. Ancak bir şans sunmuştu arkadaşı ona. Bu katılığının nedeni o gün aldığı kararında saklıydı aslında. Geçmişe dönüp baktığında babasına kendini anlatması için hiç şans vermediğini fark etti dehşet içinde. Aslında yeniden baba-kız olabilmek için bir şansları olabilirdi. Ancak yaşamları değişmişti, alışkanlıkları değişmek zorunda kalmıştı. Nöbetçi baba fikrine hiç alışmak istemedi. Yeni düzene alışmak, eskisini özlemekten daha zordu. Bu nedenle yeni hayatlarına bir şans vermeyi hiç denemedi. Çünkü nefret etmek, küsmek, yaşananları kabullenmekten daha kolaydı ve o kolay olanı seçmişti.

Şimdi ezberlerini bozan yeni bir yaşantı sunmuştu hayat ona. Şuan ne yapacağına karar vermeden önce durup düşünme, olayı iyice değerlendirme fırsatı vardı. Ona,

neden böyle davrandığını anlatacak bir fırsat tanınıyordu. Bir an telafi şansının olmadığı ve bu vicdan azabıyla yaşamak zorunda kaldığını hayal etti. Düşüncesi bile kötüydü.

Affetmek dedi genç kadın, neyi değiştirir ki... Geleceği mesela...

#### **Ek 4.Affetmeyle Karıştırılan Kavramlar**

**Gerçek affedicilikte**, haksız yere incitilen kişi darılma ve intikam haklarından vazgeçmeyi seçer ve onun yerine suçluya merhamet sunar. Gerçek affedicilik gönüllü ve koşulsuzdur. Böylece üçüncü bir unsurun baskısıyla motive edilemez ya da suçlu tarafından yapılan yanlışın tanınması ya da gönül almaya dayanmaz. Gerçek affedicilik güç ve cesaret gerektirir. Acı veren bir olayı hatırlama ve buna neden olan kişiye sevgiyle karşılık vermeyi seçme konusunda korkaklık yoktur.

**Sahte affedicilik** başkaları üzerinde güç kazanma ya da sürdürme girişimidir. Eğer bir aile üyemizi affedersek ama sonra sürekli bir biçimde bizi incittiğini hatırlatırsak, affetmeyle çelişen bir üstünlüğü kullanırız. Eğer suçlu kişiyi sürekli olarak bize minnettar olsun diye affedersek, doğru affediciliği yine yanlış anlamış oluruz. Affettiğimizde, insan topluluğu içine diğerini de kabul ederiz; birbirimizi eşit derecede saygıya değer olarak görürüz. Sahte affedicilik korku ve yetersizliğin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir.

**Unutma:** Bir kişinin, yaşadığı acı bir olayı ya da olayları bilincinden uzaklaştırmasıdır. Unutmada kişiyi rahatsız eden sorun çözülmemektedir. Aynı zamanda, affetme, olayın düşünülmemesi, sorunun çözülmemesi de değildir. Kişi affetme sürecine aktif olarak katılmaktadır. Yaşanan olayı ya da olayları kabul etmektedir. Smedes (1984) uygun bir biçimde “unutma, aslında, affetme olarak adlandırdığımız, kalbimizin içsel acısından kaçmanın tehlikeli bir yolu olabilir.” Bir kişi affettiğinde, olayı nadiren unuttur. İnsanlar trajik olayları hatırlama eğilimindedir, fakat affetmede kişi yeni yollarla hatırlayabilir- derinde tutulan öfkeyi barındırmayarak. Böylece birey hem kendisine, hem başkasına, hem de duruma yönelik işlevsel ve olumlu tutumlar geliştirmesinin önündeki engelleri aşmaya başlamaktadır. Affetme unutma değildir çünkü unutma aynı şeyi tekrar yaşama ve başkasının davranışlarının farkında olmama anlamına gelmektedir. Affetme ise aynı üzücü şeyin tekrar gerçekleşmesini içermez. Bu bağlamda affetme bireye geçmişi ve geleceği şimdi ve burada daha etkin yaşama şansı verir. Kişi geçmişten ders çıkarır, geleceği planlar ve anı yaşar.

**Göz Yumma (condoning)** incinen kişinin kendine karşı işlenen suçu gerekçelendirmesi anlamına gelir; böyle bir durumda affetme tartışma konusu olacaktır. Bir kişi belirli bir davranışa göz yumduğunda, suçlunun davranışı için bir

bahaneye sahip olabileceğini fark eder. Zarar gören kişinin, yapılmış olan zarar eylemini reddetmesi ve bu yüzden herhangi bir özür ya da itiraf beklememesidir. Aslında ortada bir suçlu olduğu inkar edilmektedir; suçlu olmadığı için de kızılacak ya da öfke duyulacak bir kişi de yoktur. Burada, ortaya çıkan kızgınlık inkar edilmiş ve bastırılmıştır ancak; ilişkiye devam edilmektedir. 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.

**Mazur görme (excusing)** incinen kişinin, suçlunun suçu işlemek için savunulabilir bir nedeni olduğuna inanması anlamındadır; yine, affedicilik eğer fail suçlu değilse bir sorun olarak görülemez. İşlenen suçun, ahlaki açıdan yanlış sayılmasına karşın, bazı faktörler nedeniyle, kişinin ortaya koyduğu yanlış davranıştan sorumlu ve suçlu tutulamayacağıdır.

Bir kişi **göz yumduğunda** ya da **mazur gördüğünde** haksızlığın olmadığını fark eder. Örneğin eğer Ahmet, Ayşe'nin arabasını yaralı bir çocuğu hastaneye götürmek için aldıysa, Ayşe ne olduğunu fark ettiğinde Ahmet'i affetmeyecektir, durumla ilgili onu mazur görecektir. Eğer incinen kişi haksızlığın derecesini saptayamazsa ya da sağlıklı özsaygısı eksikse, o zaman suçluya göz yumar (condone) ya da mazur (excuse) görür.

**İnkâr etme:** Gerçek affetmenin içerdiği çabadan kaçınmak kadar, bir yarının acısıyla yüzleşmekten kaçınmak için de kullanılabilir.

**Uzlaşma:** Var olan farklılıkları ya da sorunları çözme süreci olarak tanımlanmaktadır. Affedicilik kapılarını uzlaşmaya açabilirken, ilişkinin doğası incinen kişinin isteğinden çok suçlunun güvenilirliğine dayanır. Suçlu birini affetmeyi seçen kişi bu kişiye güvenmeyi seçmeyebilir. Affetme uzlaşmadan ayrılır. Uzlaşma iki insanın tekrar bir araya gelmesini içerir. Suçlu kişi kendi suçunu anlamalı, neden olduğu zararı görmeli, problemi düzeltmek için girişimde bulunmalıdır. Her iki taraf da başkasına karşı adaletsiz olarak suçluysa, her ikisi de değişme niyetiyle affetmeye ve kendi hatasını anlamaya ihtiyaç duyar. Güçlü bir ilişkide biri suç işlediğinde, affedici genellikle uzlaşır. İstismarın kronik durumunda, affedici uzlaşmayabilir. Affediciliği destekleyen ama bununla birlikte hoşgörüsüz bir şekilde diğerini hayatından çıkaran, suçluda meydana gelen açıkça kalıcı, pozitif

değişikliğe rağmen uzlaşmamakta ısrar eden kişi belki de sahte affedicilikle meşguldür. Uzlaşma iki kişinin karşılıklı güven içinde bir araya gelmesini içerir, oysaki affedicilik bir kişinin kırgınlığı terk etmeyi seçerek, haksızlık karşısında bağışlamayı sunmasıdır. Bir kişi uzlaşma olmadan affedebilir.

**Haklı çıkarma (justification):** Haklı çıkarmada, sergilenen davranış, ilk olarak her ne kadar yanlış olarak düşünülse de sonradan değerlendirmeler yapıldığında, eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu kavramın bağışlamakla ilişkisi olmakla birlikte, eylemi yapan kişinin yaptığı eylemden ötürü suçu olmadığına, bağışlanmasına da gerek yoktur çünkü önemsenecek, kızgınlık uyandıracak davranış söz konusu değildir. Hala affedicilik konusunda süren başka bir yanlış anlama, bir kişinin affedilmeyle “durumdan yararlanan kişinin yapılan kötülüğü ağırlaştırma ve kanıtlama niyeti”ni gerçekleştirdiğini iddia ettiğinde ortaya çıkar.

**Yasal af (legal pardoning):** Suç nedeniyle maruz kalınan yasal cezadan suçlunun bağışlanması önerilir; oysaki biz başkasını, adalet sistemimiz suçlunun cezasını uygulamaya zorlasa da affedebiliriz. Bazıları affettiğimizde, bütün hapis hücrelerinin açılacağını, tüm suçluların yıkıcı amaçlarını ilerletmek için özgür olmalarına izin verileceğini düşünmektedir. Affedicilik adalet sistemiyle gerçekten bağlantılı değildir.

## **Ek 5. Yedinci oturumda Kullanılan Hikayeler**

**"Elimde şampiyonluk kupasını tutarken Tanrı'ya "Neden ben?" diye hiç sormadım..."**

Efsane Wimbledon tenis oyuncusu Arthur Ashe AIDS'den ölmekteydi. Dünyanın her köşesindeki hayranlarından mektuplar yağmaktaydı....

Bunlardan bir tanesi şöyle soruyordu: "Neden Tanrı böylesine kötü bir hastalık için seni seçti?"

Arthur Ashe buna şu cevabı verdi:

"Tüm dünyada...

50 milyon çocuk tenis oynamaya başlar, 5 milyon tenis oynamayı öğrenir, 500, 000 profesyonel tenisi öğrenir, 50, 000 yarışmalara girer, 5, 000 büyük turnuvalara erişir, 50'si Wimbledon'a kadar gelir, 4'ü yarı finale, 2'si finale kalır....

Elimde şampiyonluk kupasını tutarken Tanrı'ya "Neden ben?" diye hiç sormadım. Ve bugün sancı çekerken, Tanrı'ya "Niye ben?" mi demeliyim?"

*Arthur Ashe*

## **Bir Kelebek Bir Karıncaya Sormuş, Nereye Gidiyorsun Böyle ?,**

Sevdiğime! Demiş,

Sevdiğin nerde ?, Diye Sormuş Kelebek,

Dünyanın Öbür Ucunda!, Demiş,

Kelebek Şaşırılmış Duyunca, Çok Uzaktaymış,

Bu ayaklarla oraya gidemezsin Geri Dön Dayanamazsın O kadar Uzun Yola Vazgeç demiş,

Karıncada; Gidemesem Bile Sevdiğimin Yolunda Ölüyorum!!!!, Diye Cevap Vermiş.

Küçük Ayaklarıyla Yoluna Devam Etmiş Hiç Durmadan Yürümüş Yürümüş Yürümüş.

Ne Dondurucu Soğuk, Ne Kavurucu Sıcak, Ne Yorgunluk, Nede Yolundaki Engellemiş,

Hiçbir şey Durduramamış Karıncanın Sevdiğine Gitmesine,

Dünyanın Yarısını Yürümüş Küçük Ayaklarıyla Kavuşmuş Sevdiğine,

### **İbrahim Peygambere su taşıyan karınca**

Nemrut, İbrahim Peygamber'in ateşte yakılması emrini verdikten sonra meydan yere odunlardan büyük bir yığın yapılmış. Odunları tutuşturmuşlar sonra. Alevler o kadar yükselmiş ki bulutların tutuşacağını sanmış çocuklar. Korkmuş kaçmış bütün hayvanlar. İbrahim Peygamber'i mancınıkla ateşin tam orta yerine atacaklarmış askerler. Atacaklarmış ki Nemrut'un ne güçlü bir kral olduğunu anlasın, görsün; bir daha ona karşı gelmesin İbrahim Peygamber.

Bu sırada bir karınca ağızında küçücük bir damla su ile koşa koşa gidiyormuş. Hem de boyu göklere varan cehennemi ateşe doğru. Başka bir karınca onun bu telaşını görüp sormuş hemen yanına yanaşıp: "Bu acelen niye? Nereye böyle?"

Ağızında bir damla su taşıyan karınca o bir damlayı ellerinin arasına alıp, "duymadın mı" demiş, "Nemrut, İbrahim Peygamber'i ateşte yakacakmış. İşte ateşin olduğu yere su götürüyorum."

Bu sözleri duyan karınca kendini tutamayarak uluorta kahkahalarla gülmeye başlamış. "sen şu ateşe dönüp yüzünü hiç bakmadın mı?" diye sormuş. "Ne kadar büyük. Senin bir damla suyun ona ne yapabilir ki?"

Su taşıyan karınca, "olsun" demiş. "hiç olmazsa hangi taraftan olduğum anlaşılır."

### **Başarılı ruh**

Douglas olarak adlandırabileceğim hastalarımın biri, eşini ve iki çocuğunu seven, 34 yaşında bir petrol mühendisidir. Ailesinin iyiliği için çok çalışmıştır, dinine bağlı biridir ve çocuklarını bu bağlılığının ilkeleriyle yetiştirmiştir. Douglas'tan habersiz eşi bir aile dostlarıyla yasak bir ilişki yaşamıştır. Evliliğini kurtarmak için danışmaya gelmeye gönüllü değildir. Akli karışıktır. Eşine aksini yaptırmak için Douglas'ın hiç şansı yoktur. Profesör Frankl insanoğlunun özgürlüğünün ötesinde, kontrolümüz dışında olan şeyi kader olarak tanımlar. Douglas'ın kaderine eşi tarafından karar verilmiştir. Bana "Canım yakın bir zamanda boşanıyor olacağız, çocuğumu almak ve ikinci eşimle yeni bir yuva kurmak istiyorum" diyor. Douglas üzüntüsüyle uğraştı ve altı yaşındaki oğlunun ve sekiz yaşındaki kızının yaşıyor oldukları daha büyük trajediyi düşünerek dışlanmış olma duygusuyla baş etmeyi başardı. Tutumlarındaki kendini aşma değişikliği doğrultusunda, kaçınılmaz olan acısını başarıya

dönüştürmeyi başarmıştır. Kaderiyle yıkılmak yerine onunla yüzleşerek dayanıklılık kazanmıştır. Öz aşkınlık yoluyla, sevdiği kendisinin ve inandığı değerlerin ötesine ulaşmıştır. Çocuklarının bakımını alabilmek için savaşmıştır. İki hafta süren bir jürinin sonunda çocuklarının gözetimini kazanmıştır. Douglas otuzlarında bir adam olarak, kalbi kırılmış bir baba ama başarılı bir ruhtur.

### **Rollo May**

Yıllar önce Rollo May'i Houston, Texas'ta ulusal mesleki bir konferansta duydum. O zaman 75 yaşındaydı. Dr. May'in konuşmasını takip eden soru bölümünde bir kadın Dr. May'e "Yaralıların tedavisi hakkında konuştunuz, ancak kendi yaşantınızda bir acı durumuna şahit oldunuz mu? Siz uluslar arası düzeyde tanınmış bir ruh bilimci, geniş çapta tanınan bir yazarınız. Bildiğiniz gibi duyarlı bir terapist olmanıza yardım eden bir üzüntü deneyimlediniz mi? Sizin için geçerli olan yaraların tedavisi ne olmuştur?" diye sormuştur.

May şöyle cevap vermiştir; "Ben şizofrenik bir annenin ikinci çocuğuyum. Büyük ablam da şizofreniktir ve yıllarca akıl hastanesinde kalmıştır. Yürümeye başladığımdan beri, evden dışarıda olmayı öğrendim. Yalnız ve çok hassas bir hale geldim. Ben anasınıfındayken babam bizi terk etmişti. Dört yaşından itibaren kalp rahatsızlıklarımınla uğraşmaya başladım. Sıtmayla savaştım ve 20 yaşımdan 30 yaşıma kadar ateşimin olmadığı gün çok nadir oldu. Aynı zamanda veremle de uğraştım. Akademik eğitimimden, başkalarına yardım etme bilgisini edindim, ancak onlara yardım etme isteğim ve yeteneğim asıl deneyimlerimden kaynaklanıyordu."



## Ek 6. Grupla Psikolojik Danışma Oturumları

### DENEY GRUBU I. OTURUM

#### Amaç:

1. Grup üyelerinin birbiriyle tanışması ve kaynaşması,
2. Grup yaşantısına ilişkin kuralların belirlenmesi ve grup kontratının hazırlanması ve imzalanması,
3. Her bir grup üyesi için bireysel ve grup amaçlarının belirlenmesi,
4. Affetme, Affetme esnekliği kavramlarının üyeler için ne anlam ifade ettiğinin saptanması,
5. Logoterapi'nin grup üyelerine tanıtılması,

#### Davranışsal Amaçlar:

- Grup üyeleri birbirlerini tanır ve grup sürecine ilişkin bilgi sahibi olur.
- Üyeler grup kurallarını benimser.
- Her bir üye bireysel amaçlarının farkına varır. Grup süreci içerisinde bir diğer üyenin bireysel hedefine ulaşmasında oynayacağı rolün öneminin farkına varır.
- Grup için ortak bir amaç belirlenir ve her bir grup üyesi bu amaca ulaşma sürecindeki sorumluluğunun farkına varır.
- Grup üyeleri sürecin başlamasıyla birlikte yeni bir misyona sahip olduklarını fark eder ve gruba güven duygusu ortaya çıkar.
- Affetme ve affetme esnekliği kavramlarının kendi iç dünyasında ne ifade ettiğini kavrar ve değerlendirir.
- Logoterapi yaklaşımını bilir.

**Kullanılan Araçlar:** Bireysel Amaç Belirleme ve Kayıt Formu; Grup Kuralları; Grup kontratı; Oturum değerlendirme formu, Kalem.

**Oturum süresi:** 100 dk

#### Uygulama Süreci

Affetme esnekliğini kazandırmayı amaçlayan Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması üyelerin daha önceden belirtilen odaya gelmesiyle başladı. Grup katılımcılarının toplanmanın planlandığı odaya gelmesiyle oturumun başlaması için hazırlıklar tamamlandı. İlk olarak grup üyelerine katılımlarından dolayı teşekkür

edildi ve sürecin sonuna kadar sekiz oturum süresince bir arada olunacağına değinildi. İlk haftalarda üyeler birbirinin ismini öğrenene kadar kullanılacak isimlikler üyelere dağıtıldı ve tanışma etkinliğine geçildi.

### **Tanışma**

Tanışma etkinliği olarak “Tanımadığın kişiyle beş dakika konuşma” etkinliği seçildi. Grup süreçlerinin başlangıcında kullanılan bu ısınma oyunu grubun kaynaşması ve tanışma süreçlerinin gerçekleştirilmesi amacıyla seçilmiştir. Grup üyelerinden ikisi hariç hiçbiri daha önce tanışmadığı için, birbirini tanıyan grup üyelerinin birbiriyle eşleşmeyeceği şekilde tanışma çiftleri oluşturuldu. Beş dakika boyunca birbirlerini tanımaya çalışan grup üyeleri birbirlerine istedikleri soruyu yöneltebilecekleri ancak cevap verme zorunluluğunun bulunmadığına ilişkin bilgilendirildi. Beş dakikalık sürenin sonunda paylaşımlara geçildi. Her bir grup üyesi eşi olan üyeye ilgili öğrendiklerini gruba açıkladı ve eşini gruba tanıttı. Bu etkinlik sayesinde her bir grup üyesi birbiriyle ilgili ilk bilgileri edindi ve kendi bilgilerini de başkalarının ağzından duyma deneyimi yaşadı.

Tanışma etkinliği sonrasında grup üyelerine birlikte geçirilecek sekiz oturum içinde kendilerini rahat hissetmeleri ve grup yaşantısından en iyi düzeyde yararlanabilmeleri için grupta arayacakları en önemli özelliğin ne olduğu sorusu yöneltildi. Grup üyeleri ortak olarak “güven” kararı aldı. Güven duygusu olmadan gruptan yeterince verim alamayacaklarını düşündüklerini dile getirdiler. Bu konuda hem fikir olunması üzerine grup lideri tarafından az önce yapılan etkinliğin bir kişiye güvenmek için aranan kriterler açısından grup üyelerinin birbirini tanıması amacıyla tekrarlanması önerildi. Bay Y. belirgin bir güven duygusunun olmayacağını dünyada bir kişiye tam olarak güvenmenin imkansız olduğunu dile getirdi. Bu görüş üzerine grup lideri grup içerisinde genel anlamda güven problemine çözüm bulmanın amaçlanmadığını, bunun bir grup etkinliği olduğunu dile getirdi.

Rol arkadaşının güven kavramıyla ilgili bilgi edinmek amacıyla verilen beş dakikalık sürenin sonucunda grup üyelerinden paylaşım alındı. Eşlerinin güven kavramına verdikleri anlamı ve kendilerinin “bir başkasına güvenmek için edinmek istediği bilgiler”i elde eden bireyler, bu bilgileri hatırladıkları ölçüde grupta paylaştı. Paylaşımlar sonucunda grup içerisinde ortak bir güven kavramının tanımlanması

önerildi. Bu duruma sıcak bakan grup üyeleri güven kavramında olması gereken maddeleri sıraladı: Güvенеceğim kişi;

- Her koşulda arkamda olmalı.
- Yalan söylememeli.
- Bana saygılı olmalı.
- Güler yüzlü, tutarlı ve saydam olmalı.
- Önyargılı olmamalı.
- Birbirimize güvenmek için zaman tanınmalı.
- Bana bir şey katmalı.

Sıralanan özelliklerin ardından güven kavramına ilişkin ortak bir grup tanımı yapılsa bunun ne olacağı sorusu grup üyelerine soruldu. Bayan F. önyargısız ve yalandan uzak, zamana dayalı bir süreç olarak tanımladı. Bu tanımın grup üyeleri tarafından da kabul görmesi üzerine grubun güven kavramı tanımlanmış oldu. Sekiz oturumluk bir süreç içerisinde önyargısız ve yalansız bir grup sürecinin yaşanması isteği dile getirildi.

Grubun işleyişiyle ilgili bilgilendirme yapılmadan önce grup üyelerinden daha önce psikolojik destek alanın olup olmadığı soruldu. Sadece Bayan Ö. daha önce böyle bir danışmaya ihtiyaç duyduğunu ancak yaşadığı problemlerle kendi başına başa çıkabileceğini fark ettiği için sonrasında vazgeçtiğini dile getirdi.

Grup kuralları grup lideri tarafından okundu ve grup üyelerinin kurallara eklemek veya çıkarmak istedikleri bir madde, uymakta zorlanacakları bir kural olup olmadığı soruldu. her bir kuralın arkasındaki mantığın ne olabileceği ya da ne olduğu soruldu. Bay B. sürecin sonuna doğru bu kurallara uymayan bir üyenin olması durumunda ne yapılabileceğini sordu. Grup kurallarına uymayan kişilerin gruptan men edileceği bilgisi üyelerle paylaşılırken aynı zamanda bu konuyla ilgili kurallara nasıl bir eklemenin yapılmasının kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacağı sorusu yöneltildi. O sırada grup üyelerinin bu duruma ilişkin fikirleri olmaması üzerine ilerleyen zamanlarda böyle bir maddenin ekleneceği üzerine anlaşarak grup kontratının imzalanmasına geçildi.

Grup kontratını imzalamadan önce maddeler tek tek gözden geçirildi ve her bir grup üyesinin de onayı alındıktan sonra grup kurallarına uyulacağı ve sorumlulukların yerine getirileceğine ilişkin grup kontratı imzalandı.

Grubun amaçları üzerine konuşuldu. “Affetme Esnekliği” ölçeği sonuçlarına göre bir araya gelen grubun öncelikli hedefinin üyelere affetme esnekliğini kazandırma olduğu grup lideri tarafından dile getirildi. Grup üyelerine yapılan açıklama şu şekildedir: Bir kavramın hayata geçirilebilmesi için öncelikle o kavramı doğru bir şekilde tanımlamalıyız. Tanıdığımız kavramı içselleştiririz ve daha sonrasında onu yaşantıya dönüştürürüz. Ancak gerçek anlamda tanımadığımız bir kavramı hayatımıza uygulamamız pek mümkün değildir. Bu nedenle “Affetme Esnekliği Ölçeği”nin tanıma alt boyutunda düşük puan alan bireylerle yapılan bireysel görüşmeler sonucunda grup yaşantısına uyumlu bireyler bir araya getirilmiştir. Sekiz oturumluk süre sonunda affetme kavramını doğru bir şekilde tanımayı, tanıdığımız kavramı içselleştirerek uygulamayı hedefliyoruz.

Yapılan bu açıklama sonrasında grup üyelerine ortak amaçlara eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığı soruldu. Grup üyeleri ön görüşmelerde de görüşülenlere değinerek grup liderinin yapmış olduğu açıklamanın yeterli olduğunu dile getirdi.

Grup yaşantısı içerisinde ortak bir hedef belirlendikten sonra bireylerin kişisel olarak ulaşmak istedikleri hedefleri belirlemeleri istendi. “Bireysel Amaç Belirleme ve Kayıt Formu” yardımıyla grup üyelerine bireysel amaçlarını düşünmeleri ve forma yazmaları için bir süre verildi. Herkesin formu doldurmayı tamamlaması üzerine paylaşımlara geçildi. Her birey tek tek bireysel amacını grupta paylaştı ancak Bay Y. bireysel amaçlarını grup içerisinde dile getirmek istemediğini söyledi. Bay Y. güvenle ilgili hassasiyeti en fazla olan grup üyesi olduğundan bu isteği üzerinde konuşmanın kendisine bir fayda sağlamayacağı düşünülmüştür.

Grup üyelerine ilk oturum içerisinde grup süreci tanıtıldıktan sonra affetme kavramına atfettikleri anlam ve literatürde yer alan affetme tanımları üzerine konuşuldu. Grup bireyleri affetme kavramını çeşitli şekillerde tanımladı. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

- Affetme tam olarak tanımlanamayacak bir kavramdır.
- Suçlu kişinin gözümdeki değerini ona tekrar vermektir.

- Affetmek karşıdakine rahatlık verir ve aynı davranışı tekrarlamasına olanak sağlar.
- Affedilen kişiye olay olmadan önceki şekilde davranılamaz.
- Affetmek alttan almaktır.
- Affetmenin bir nedeni olmalıdır. Bir nedenden dolayı olanlara göz yumaktır.
- Affetmek bir şans daha vermektir ve sadece cesur insanların işidir.
- Küçük hataların üstünü örtmektir, büyük hatalar için gereksiz bir şeydir.
- Affetmek “affedeyim geçsin gitsin” diye düşündüğüm şeydir.
- Affetmek bir ihtiyaçtır ancak israf edilmemelidir.

Bireyler kendilerince affetmenin ne olduğunu tanımladıktan sonra grup lideri literatürde yazan şekliyle affetme kavramını gruba tanıttı ve üyelerin tanımlarıyla benzerlik ve farklılıklara dikkat çekti. Affetme kavramına süreç içerisinde ayrıntılı bir şekilde değinileceğinden bahsedildi ve affetme esnekliği kazandırmada etkisi test edilecek olan Logoterapi hakkında bilgi verildi.

Logoterapinin tarihçesi grup üyelerine anlatıldı. Kim tarafından geliştirildiği, hangi koşullarda ortaya çıktığı ve temel görüşü üzerine konuşuldu. Logoterapi hakkında verilen bilgiler grup üyelerinin oldukça ilgisini çekti. Bu durum üyelerin sürece ilişkin daha olumlu bir tutum geliştirmeleri için bir fırsat olarak görüldü. Süreç içerisinde Logoterapi yönelimli affetme esnekliği kazandırma programı uygulanacağından söz edildi.

Özetlemeden sonra grup üyelerine sormak ya da katkıda bulunmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı soruldu ve oturum değerlendirme formunu doldurmaya geçildi. Ev ödevi olarak bir sonraki oturuma kadar geçen sürede grup üyelerinden affetme kavramı üzerine düşünceleri istendi. Hangi ortamlarda affetme kavramıyla karşılaşıyoruz ve hayatımızda ne kadar önem arz ettiğine ilişkin bir farkındalık kazanmak amacıyla gözlem yapılması istendi. Gizlilik ilkesinin öneminin grup yaşantısı için ne anlama geldiği üzerinde tekrar durularak bir sonraki hafta aynı gün ve saatte aynı odada toplanmak üzere birinci oturuma son verildi.

## DENEY GRUBU II. OTURUM

### Amaçlar:

Grup üyelerinin;

1. Kendi affetme tutumlarını gözden geçirmesi
2. Affetme esnekliği kavramını tanıması
3. Affetme esnekliğiyle ilgili yazılmış hikaye yardımıyla affetme esnekliğine sahip olmanın önemini kavramaları
4. Sahip olunan affetme esnekliği düzeyine ilişkin farkındalık kazanması
5. Affetme esnekliğine sahip olamamanın psikolojik ve sosyal sonuçlarına ilişkin farkındalık kazanması
6. Affetme esnekliğini engelleyen kişisel ve çevresel faktörlere ilişkin farkındalık kazanması

### Davranışsal Amaçlar

- Grup üyeleri affetme tutumunu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları ile tanımlar.
- Affetme esnekliğini tanımlar ve gerekçeleri ile açıklar.
- Affetme esnekliğine sahip olamamanın psikolojik sonuçlarını kavrar.
- Affetme esnekliğine sahip olamamanın sosyal sonuçlarını kavrar.
- Affetme esnekliğini engelleyen kişisel özellikleri bilir.
- Affetme esnekliğini engelleyen çevresel faktörleri tanımlar.
- Affetme esnekliğine sahip olamamanın muhtemel psikolojik ve sosyal sonuçlarını tahmin eder.

**Kullanılan araçlar:** Affetme esnekliği bilgilendirme yazısı, Affetme esnekliği konulu hikaye, oturum değerlendirme formu, kalem.

**Oturum süresi:** 110 dk

### **Uygulama Süreci**

İkinci oturuma grup üyelerine ilk oturum ile aradan geçen bir haftalık sürecin nasıl olduğu sorularak başlandı. Genel itibarıyla olumlu bir hafta geçiren grup üyeleriyle birlikte bir önceki oturumun özetlemesi yapıldı. Daha sonra grup lideri genel hatlarıyla bir önceki oturumu özetledikten sonra, üyelere ilk oturumdan akıllarında kalanı bir cümleyle özetlemelerini istedi. Bir önceki oturuma ilişkin grup üyelerinin

genel olarak kendi düşüncelerine ilişkin paylaşımlarıyla ilgili yorumlarda buldukları görüldü.

Ev ödeviyle ilgili tartışmaya geçildi. Üyeler affetme kavramının yaşantımızda hangi alanlarda karşımıza çıktığı ve önemine ilişkin gözlemlerini grupta paylaştı. Bayan A. yaşadığı olumsuz bir olay sonucunda pişmanlığını dile getirdi. Affetmenin kişiye kendisini kötü hissettirdiğini söyledi. Bu görüşe katılan grup üyeleri oldu. Grup lideri tarafından böyle durumlarda daha farklı nasıl davranılabileceğine ilişkin düşünceleri istendi. Bu konuya daha sonra tekrar dönmek üzere bu oturumun konusu olan affetme esnekliğine ilişkin bilgi edinmeye ve bu bilgiler ışığında yaşanan olayın tekrar değerlendirilmesine karar verildi.

Affetme esnekliği bilgilendirme yazısı Bayan Ö. tarafından gönüllü olarak okundu. Grup üyelerinden dikkatlerini çeken cümlelerin altını çizmeleri ve bu cümlelerin neden dikkat çekici olduğunu grupta paylaşmaları istendi. Gönüllü olan grup üyeleri paylaşımlarda bulundu. Grup paylaşımlarının ardından grup üyelerinden yeni edindikleri bilgiler ışığında affetmeyle sonlanan bir olayı değerlendirmeleri istendi. Paylaşımlar sırasında grup üyeleri kendi deneyimlerindeki affetme esnekliği kavramına uyan ve aykırı düşen noktaları grupta paylaştı. Burada Bayan A. aslında yaşadığı olaydaki pişmanlığının bahsi geçen kişiyi affetmesi değil de kendisinin olayı iyice anlamaya çalışmaması olduğunu fark ettiğini dile getirdi.

Grup lideri tarafından affetmenin bir seçim olduğu dile getirildi. Yaptığımız seçimin sonucunda da sorumluluklarımızın ortaya çıktığını dile getirdi. Affetmeyi seçen bireyler daha sonra ilişkinin geleceğine dair bir tutum belirleme sorumluluğuna sahiptir. Bu da yeni seçimleri beraberinde getirir. Affetme sonrasında ilişkiyi aynı derecede korumak da affedilen kişiyle tekrar ilişki kurmamayı tercih etmek de birer seçimdir. Önemli olanın bu süreçte olumsuz etkiyi en aza indirmek olduğu dile getirildi.

Affetmenin olumsuz etkilerinin sonucunda unutkanın en iyi yol olduğu Bay B. tarafından dile getirildi. Bunun üzerine affetmenin bazı kavramlarla karıştırıldığına değinildi ve grupta affetme üzerine kısa bir öykü paylaşıldı. “Hayvanları çok seven bir adam gönüllü olarak bir hayvanat bahçesinde hayvanları besleme işine başlamıştır. Bütün hayvanları sorunsuz bir şekilde besleyen adam kaplan tarafından saldırıya uğramış ve hayvanlara bakışı değişmiştir. Bu yeni durum kendisini çok

mutsuz etmektedir ve bir psikoloğa gitmeye karar verir. Psikolog ona kaplanı affetmesini söyler. Adam kaplanı affeder ve işine geri döner. Ancak bu durum ikinci kez tekrarlanır. Bunun üzerine tekrar psikoloğa gider. Bu kez psikolog adama ‘affet ama unutma’ der.”

Bu hikayeden herhangi bir çıkarım elde edip etmedikleri soruldu. Üyeler örnek hikayede affetmeyle unutmamanın aynı şey olmadığını net bir şekilde ortada olduğunu dile getirdi. Ancak bu kavramların hala kafa karışıklığına neden olduğu söylendi. Bir sonraki oturumda affetmeyle karıştırılan kavramlar üzerine konuşmaya karar verildi.

Bay M. affetme esnekliği kavramının tanımını düşünüldüğünde bu esnekliğin her zaman iyi bir şey olmadığını dile getirdi. Kendisi ancak görmezden geldiğinde affedebildiğini ancak bu durumun da çevreden olumsuz tepkiler almasına neden olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Dolayısıyla affetme esnekliğinin ruh sağlığını bozan bir şey demek olduğunu dile getirdi.

Bayan R. Affetme esnekliğine ilişkin bilgi edindikten sonra ya kendisinin affetmenin ne olduğunu bilmediğini ya da bu işte bir yanlışlık olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Hangisinin daha ağır bastığı sorusuna da ben affetmenin ne olduğunu sanırım gerçekten bilmiyordum cevabını verdi.

Bir kavramın ne olduğunu doğru bir şekilde bilmemiz bu kavramı yaşantımıza uyarlayabilmemiz için çok önemli olduğu dile getirildi. Bu nedenle affetme ve affetme esnekliği kavramlarının pekişmesi için önemle üzerinde durulduğu dile getirildi. Bunun üzerine konuyla alakalı bir hikayenin grupta paylaşılacağı ifade edildi. Yine Bayan Ö.’nün gönüllülüğüyle hikaye okundu. Hikayedeki bayanın öğrenilen özellikler doğrultusunda değerlendirildiğinde affetme esnekliği ile ilgili ne söylenebilir sorusu üyelere yöneltildi. Grup üyeleri hikayedeki bayanın yaşadıklarına ilişkin düşündüklerini dile getirdi.

Bu kişinin psikolojik ve sosyal olarak neler yaşadığı soruldu. Üyeler bayanın mükemmeliyetçi, mutsuz, karamsar, yalnız, güvensiz olduğunu dile getirdiler. Sosyal olarak yalnız hissedeceği ve sosyal bir yaşantıya sahip olamayacağı dile getirildi. Bu duruma neden olan kişisel faktörler sorulduğunda anneyle babayı bir arada tutma isteği ve kişinin kendini korumak için kullandığı bir savunma mekanizması olduğu



dile getirildi. Savunma mekanizmalarımız nedeniyle olumsuz durumlar yaşayabileceğimiz sonucuna ulaşıldı.

Hikayedeki bayanın yaşadığı olumsuzlukları azaltabilmek için neler yapabileceği sorusu soruldu. Empati kurmayı deneyebilir, kişilere güven duymayı deneyebilir, ikinci bir şans verebilir, karşısındaki kişinin kişilik özelliklerine göre değerlendirebilir, mükemmeliyetçilikten vazgeçebilir ve herkesin hata yapabileceğini düşünebilir gibi görüşler ortaya çıktı. Bu bayanın sadece çevresindeki insanları değil kendisini de affedemediği ortak görüşü olarak belirlendi.

Hikayedeki bayanla benzerlik ve farklılıklarının neler olduğu sorusu grup üyelerine soruldu. Çok fazla benzerlik bulamayan grup üyeleri farklılıklarını dile getirdi. Hikayedeki bayanın aşırı derecede katı olduğu bu kadar katı bir tutuma sahip bir insanın yaşamının çok acı olacağı grup üyeleri tarafından dile getirildi. Grup lideri affetme esnekliğine sahip olmayan en uç noktada bir karakterin literatür, geliştirilen ölçek maddeleri ve kendilerine dağıtılan affetme esnekliği bilgilendirme yazısı yardımıyla oluşturulduğu, böylece yeni bir farkındalık kazanmanın hedeflendiği dile getirildi. Grup üyelerinin paylaşımları ile konunun daha da zenginleşebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Grup üyelerine konuşmak istedikleri farklı bir konu olup olmadığı soruldu. Farklı bir konu olmaması üzerine ikinci oturumun özetlemesi yapıldı. Neler konuşuldu nelere değinildi, yararlı paylaşımlar nelerdi bunlar kısaca hatırlatıldı. Bir sonraki oturuma kadar affetme esnekliğiyle ilgili düşünceleri istendi. Grup üyelerinden kavramı daha net anlayabilmek ve yaşama uygulayabilmek adına yaşamda gözlemler yapmak ve bu kavramı düşünmek için zaman ayırmaları istendi. Oturum değerlendirme formu dolduruldu ve formdaki maddelere ilişkin paylaşımlar yapıldı.

## DENEY GRUBU III. OTURUM

### Amaç:

1. Grup üyelerinin affetmeyle karıştırılan kavramları öğrenmesi,
2. Doğru affetmeyi, sahte affetmeden ayırması,
3. Düşüncenin odağının davranışlar üzerindeki etkisine ilişkin bilgi edinmesi.

### Davranışsal Amaçlar:

- Affetme kavramıyla karıştırılan kavramları öğrenir ve bu kavramları birbirinden ayırır.
- Doğru affetmeyi tanımlar.
- Doğru affetmenin önemini kavrar.
- Doğru affetmede düşüncenin odağında yer alan merkez düşünceyi fark eder

**Kullanılan Araçlar:** Tahta, Tahta kalemi, Affetmeyle karıştırılan kavramlar bilgilendirme yazısı, Oturum değerlendirme formu, Kağıt, Kalem.

**Oturum süresi:** 120 dk

### İşlem:

- Bir önceki oturumun özetlenmesi
- Ev ödevinin tartışılması
- Affetmeyle karıştırılan kavramların tahtaya yazılması ve grup üyelerinin bu kavramların hangisini/hangilerini affetme kavramını açıklarken kullandığının sorulması
- Her bir üyeye göre affetmeye eş değer olan kavramın gerekçeleri tartışılır.
- Grup üyelerinin her bir kavrama ilişkin görüşleri alınır.
- Her bir üyenin affetme kavramıyla eş değer gördüğü kavramla affetme senaryoları oluşturmaları istenir.
- Bu uygulama sonucunda her bir üye yaşanan durumu doğru tanımlamanın (adlandırmanın)
  - ❖ Kendisine ve karşısındaki kişiye ilişkin;
    - Düşüncelerinin
    - Duygularının ve
    - Davranışlarının

muhtemel sonuçları tartışılır.

- Aynı durumu ya da benzer bir durumu yaşayıp doğru affetmeyi başaran(affetme esnekliğine sahip) kişiden farklılaşan yönlerini tartışılır.
- Düşüncenin odağı üzerinde durulur.

Üçüncü oturum bir önceki oturumun özetlenmesiyle başladı. Grup lideri bir önceki haftaya ilişkin hatırlatmalar yaptıktan sonra ev ödevinin tartışılmasına geçildi. Affetme esnekliğine ilişkin gözlemlerini ve değerlendirmelerini grupla paylaşan üyeler affetmenin hangi ortamlarda karşılaşılan bir kavram olduğuna ilişkin farkındalıklarını dile getirdi.

Affetmeyle karıştırılan kavramlar oturum öncesinde İngilizce karşılıklarıyla birlikte tahtaya yazıldı. Bu etkinlikle grup üyelerinin her bir kavramın farklı anlamlar ifade ettiğini (farklı kavramlara karşılık geldiğinin) net bir şekilde anlamaları ve kavramaları amaçlanmıştır.

Grup üyelerinin dikkati tahtaya çekildi ve özellikle oturumlara başlanmadan önce affetmeyle eşdeğer gördükleri kavramların hangileri olduğunu belirlemeleri istendi. Unutma, göz yumma, mazur görme, inkar etme, uzlaşma, haklı çıkarma, yasal af kavramları ile akıllarındaki affetme kavramını eşleştiren grup üyelerine bu listeye eklemek istedikleri bir kavramın olup olmadığı soruldu. Grup üyelerinden Bay B. ve Bay Y. yapılan hatayı değil de hata yapan kişiyi direkt görmezden gelmenin maddelere eklenebileceğini önerdi. Bu öneri grup onayından da geçtikten sonra “kişiyi görmezden gelme” de tahtaya yazıldı.

Grup üyelerine tahtadaki kavramlarla affetme kavramını hangi noktalarda benzer buldukları sorusu yöneltildi. Bayan R. Yapılan hatayı unutmadan affedemeyeceğini, gerçek affetmenin gerçekleşmeyeceğini düşündüğünü dile getirdi. Bay M. Affetmenin yapılan hataya göz yummak olduğunu aksi halde hatalı kişi yapılanı bir hata olarak nitelendirmediğinden, affeden kişinin kendisi kırılmaya devam edeceğini dile getirdi, ayrıca yapılan hatayı, hatayı yapan kişiye yakıştıramadığı için de görmezden geldiğini dile getirdi. Bay Y. Affetmenin öncelikle yapılan hatayı mazur görmek, kişinin bu hatayı yapmak için bir nedeninin olduğunu düşünmek daha sonrasında yapılan hatayla ilişkili yaşantıları unutmak ve en son olarak da uzlaşılarak sorunu tatlıya bağlamak olduğunu dile getirdi. Bayan K. Uzlaşma olmadan affetmenin olamayacağını dile getirdi. Ancak unutmak olmadığını belki de unutup her şeyi silerseniz karşımızdaki kişinin bizim tutumumuz nedeniyle aynı davranışa

devam edebileceğini dile getirdi. Grup lideri bu paylaşımı grup üyelerinin aklında tutmasını tanımlara geçildiğinde bu konudan bahsedileceğini dile getirdi. Bay B. öncelikle yapılan hatayı mazur görme sonrada hatanın tekrarlanması durumunda hata yapan kişiyi görmezden gelme olduğunu dile getirdi. Bay K. mazur görme ile affetmeyi eşleştirmesinin nedenini kişinin hata yapabilmesinin normal olmasına bağladığını dile getirdi. Bayan F. bir kişiyi affetmek için yaşadığı duyguyu unutmaması gerektiğini bu nedenle de zamanla affedebildiğini dile getirdi Bayan A. Affettiği zaman yapılan hatanın mutlaka iyi bir niyeti olduğunu düşündüğünden affetmenin mazur görme olduğunu dile getirdi. Aynı zamanda affetmenin unutmama olduğunu düşündüğünü ancak şuan tam tersini gördüğünü, çünkü iki yıl önce yaşanmış bir olayı affettiğini düşündüğünü ama olayı unutmadığını fark ettiğini dile getirdi. Bayan B. ilk olarak her insanın hata yapabileceğini düşünüp mazur gördüğünü, ikincisinde o kişiyi kaybetmemek için göz yumduğunu, üçüncüsünde ise uzlaşmaya çalıştığını ve dördüncü sefer affedemediğini dile getirdi. Daha sonra tekrar düşündüğünde ikinci seferden sonra hatalı kişiye şans vermediğini fark ettiğini dile getirdi. Bayan Ö. göz yumma olduğunu, çünkü olayları unutamadığını sadece yokmuş gibi davrandığını ama tekrarlanan hatalarda ya da suçlamalarda, karşısındaki kişiye daha önce kendisini affettiğini tekrar tekrar hatırlattığını dile getirdi. Bayan E. mazur görme olduğunu, çünkü bir kişiyi affedebilmesi için değer vermesi gerektiğini, bunun için de davranışın mazur görülmesi gerektiğini dile getirdi. Bay S. göz yummakla affetmenin aynı şey olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Affetme ile eşleştirilen her bir kavramın aslında farklı bir durumu anlatmak için kullanıldığına dikkat çekildi. Bayan F. paylaşımların sonunda kavramlarla ilgili bir anısını grupta paylaştı.

Grup üyelerinden affetme kavramıyla eşleştirdikleri kavramları da kullanarak affetme ile sonlandırılan bir senaryo yazmaları istendi. Yaşadıkları bir olaydan da esinlenebilecekleri dile getirildi. Affetme ile karıştırılan kavramlarla senaryoların yazımı tamamlandıktan sonra grup üyelerinden gönüllü olanlardan senaryolarını paylaşımları istendi. Grup üyelerinden yazdıkları senaryoları paylaşırken kendilerine ilişkin ne düşündükleri, ne hissettikleri ve nasıl davrandıklarına ve aynı zamanda karşıdaki kişinin düşünce, duygu ve davranışlarının nasıl olduğuna ilişkin bilgilere yer vermeleri istendi. Grup üyeleri farklı senaryoları grupta paylaştı. Bay B. kendisinin suçlu olduğu bir durumda nasıl değerlendirildiğini, kendisinin ve karşısındakinin nasıl hissettiğini grupta paylaştı. Bayan R.'nin paylaşımı

unutmadığı için affedemediği bir duruma ilişkindi. Bayan B. daha önce yaşadığı probleme benzer bir problemi yaşayan bir arkadaşının hatasını mazur görerek nasıl affettiğini paylaştı. Grup liderinin “benzer bir durumu yaşamasaydın da tepkin yine aynı mı olurdu” sorusuna “benzer bir olay yaşamasaydım onun yerine kendimi koyamazdım ona kızardım ancak benzer bir olay yaşadığım için daha geniş düşünebildim” cevabını verdi. Bayan Ö. ise kendisine halen kızdığı bir olayı grupla paylaştı. Olayı affetmediğini, sorun yaşadığı kişiyi görmezden gelerek duruma tepki koyduğunu dile getirdi. Diğer grup üyeleri başkalarını affettikleri bir durum üzerine örnekler verdi.

Paylaşımlar nedeniyle grup üyelerine teşekkür edilerek kavramların gerçek tanımları üzerinde konuşmaya geçildi. Bu sırada tahtaya iki yeni kavram daha eklendi: gerçek affedicilik ve sahte affedicilik. Affetmenin sahtesi olabilir mi sorusu yöneltildi. Grup üyeleri hep bir ağızdan olacağını dile getirdi. Grup üyelerine tanımlar okunmadan önce paylaşımların gerçek affediciliğe birer örnek olup olmadığı sorusu yöneltildi. Grup üyeleri sahte affediciliğe örnek olabilecek paylaşımların da olduğunu düşündüklerini dile getirildi. Tanımları okuyarak bu konuya daha sonra tekrar değinmeye karar verildi.

Grup üyeleri tarafından kendilerinin affetmeyle eşleştirdikleri kavramlar sırayla okundu. Bu sırada kendi tanımlarıyla örtüşen ve örtüşmeyen noktalara dikkat etmeleri istendi. Tanımlar okunduktan sonra paylaşımlara geçildi. Her bir grup üyesinden dikkatini çeken noktaları grupla paylaşması istendi. Bayan F. kendi senaryosuyla ve tutumuyla kıyasladığında kullanması gereken kavramın gerçek affedicilik olması gerektiğini dile getirdi. Aslında unutmadığını ve bunun yanında gönülden affetmeyi tercih ettiğini fark ettiğini dile getirdi. Bay B. tanımlar doğrultusunda düşünüldüğünde kendisinin şimdiye kadar kimseyi affetmediğini fark ettiğini, hep bir karşılık bekleyerek ya da ilişkiyi tamamen sonlandırarak affettiğini düşündüğünü dile getirdi. Bayan R. affetmenin unutmayı içermemesine şaşırmış olduğunu dile getirdi. Yeniden değerlendirdiğinde bazı durumları affedebildiğini gördüğünü söyledi. Her bir grup üyesi tanımlar doğrultusunda kavramlara verdikleri anlamlarla, kavramların gerçek anlamlarını kıyaslayarak elde ettikleri sonucu grupla paylaştı. Bu Sırada Bayan B. çok kolay affettiğini düşündüğünü dile getirdi. Bayan B.’ye daha önce verdiği örnekteki tepkisine ilişkin söyledikleri hatırlatıldı. Bayan B.

kendisiyle benzer bir problemi yaşayan arkadaşına tepki vereceğini hala düşündüğünü dile getirdi. Grup üyeleri gerçek affediciliğin suçluya karşı olumsuz tepkiyi içermeyeceğini düşündüklerini, olumsuz tepki vermenin de planlanmamış bir intikam olabileceğini dile getirdi. Bay K. ve Bayan B. tepki derken dozunu belirtseydi belki kendisine hak verebileceğini ancak yaşanan olumsuz bir olay ardından verilen tepkiden bahsediliyorsa bunun çok da olumlu olamayacağını düşündüğünü dile getirdi. Grup üyeleri de bu görüşü onayladı. Bunun üzerine grup lideri kullanılan kavramların doğru yerde ve anlamda kullanılmasının önemine değindi. Paylaşımlardan da örnekler vererek gerçek affetmeyi farklı anlamlara gelen kavramlarla ifade etmenin kişinin düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki etkisinin farkına varmanın önemine değindi. Grup üyeleri kavramların gücünün bu kadar belirgin olabileceğini tahmin etmediklerini dile getirdiler.

Bay Y. affedebildiğini düşünürken aslında bambaşka bir şey yaptığını fark etmenin kendisini çok şaşırttığını dile getirdi. Bayan K. ise gruptaki paylaşımların yanlış kanıları değiştirmeye yardımcı olduğunu söyledi.

Paylaşımların sonlanması üzerine grup lideri kullandığımız kavramların doğru anlamlarını bilmenin düşüncelerimiz üzerindeki etkisine değindi. Bilgilendirme yazısındaki örnek, iki farklı şekilde ele alındı. İlkinde arabasının anahtarının yerini sadece Ahmet'in bildiğini bilen Ayşe, kapının önünde arabayı göremeyince nasıl düşünür, hisseder ve davranır sorusu soruldu. Üyeler Ayşe'nin Ahmet'i suçlayacak düşüncelere sahip olacağını, ona öfkeleneceğini ve bu doğrultuda öfke ile hareket edeceğini dile getirdiler. Ahmet'in arabayı alma nedeninin küçük bir çocuğun kaza geçirmesi ve hastaneye götürmenin en kolay yolunun Ayşe'nin arabasını alması olduğunu öğrendiğinde düşünce, duygu ve davranışlarının nasıl olacağı soruldu. Üyeler Ayşe'nin anlamadan hareket ettim diye düşüneceğini, pişmanlık yaşayacağını ve hatasını telafi etmek için uğraşacağını dile getirdiler.

Örnek üzerine grup lideri bir sonraki oturuma kadar grup üyelerinden düşüncelerin hayatlarını nasıl etkilediğine ilişkin gözlem yapmaları ödevini verdi. Grup üyelerinin konuşmak istedikleri farklı bir konunun olmaması üzerine oturumun özetlemesi yapıldı. Oturum değerlendirme formu doldurularak belirli başlıklar tartışıldı. Oturum sonlandırıldı.

## DENEY GRUBU IV. OTURUM

### Amaç:

1. Olumsuz yaşam olaylarının ortaya çıkma nedenlerinin analiz edilmesi,
2. Affetmekte zorlanılan durumları sınıflandırma,
3. Kontrol edilebilir ve kontrol edilemez durumlara karşı tavır belirlemeye neden olan etkenleri fark etme,
4. Kontrol edilebilir ve kontrol edilemez durumlara karşı belirlenen tavrı analiz ederek ne zaman durumu ne zaman tutumu değiştirmek gerektiğini kavrama,
5. Düşüncenin odağında yer alan **temel** düşüncenin affetme süreci üzerindeki etkisini anlama.

### Davranışsal amaçlar:

- Yaşam olaylarını, üzerinde kontrol sahibi olunan ve olunmayan olaylar olarak ayırabilir.
- Üzerinde kontrol sahibi olunmayan olaylar karşısında takınılan tutum ve sonuçlarının farkına varır.
- Üzerinde kontrol sahibi olunan olaylar karşısında takınılan tutum ve sonuçlarının farkına varır.
- Bir durum karşısında takınılan tutumu belirlemede etkili olan etmenleri fark eder.
- Her iki durumda da söz konusu olabilecek seçimlerin farkına varır.

**Kullanılan Araçlar:** Tahta, Tahta kalemi, Oturum değerlendirme formu.

**Oturum süresi:** 90 dk.

### İşlem

- Bir önceki oturumun özetlenmesi.
- Ev ödevinin tartışılması.
- Tahtaya çizilen kader ve özgürlük alanları üzerinde konuşulur. Affetme gerektiren olayların daha çok hangi alanda yer aldığı konusunda paylaşımlarda bulunulur.
- Affetmekte zorlanılan durumlar kader ve özgürlük alınma göre sınıflandırılarak sırayla tahtaya yazılır.

- Bu yaşantıların hangi sınıflandırmaya ait olduğuna neye göre karar verildiği üzerine konuşulur.
- Üzerinde kontrol sahibi olunan ve olunmayan durumlarda tavrın neye göre belirlendiği sorusu sorulur?
- Yaşanan olaylarda seçimlerin önemi üzerinde durulur (Burada Bayan K'nın "Affetmek unutmak değildir. Belki de unutup her şeyi silersek karşımızdaki kişi bizim tutumumuz nedeniyle aynı davranışa devam eder" sözü gruba hatırlatılır):
  - ❖ Durumu değiştirme- üzerinde kontrol sahibi olunan durumlarda
  - ❖ Tutumu değiştirme- üzerinde kontrol sahibi olunmayan durumlarda.
- Davranışları belirlerken etkili olan faktörler üzerinde durulur.
- Düşüncenin odağı kavramı üyelere tanıtılır.
  - ❖ Takıntılar
  - ❖ Tabular
  - ❖ Düşük özsaygı-özgüven
  - ❖ Olumsuz kendini değerlendirme
  - ❖ Yetersizlik düşüncesi
  - ❖ Bağımlılıklar
  - ❖ Duygusal zaafılar
- Affetmeme tutumunun hangi düşünceye sığınak olabileceği konusu tartışılır.
- Affetme esnekliği kavramı tekrar tanımlanır.
- Affetme esnekliğine sahip olan ve olmayan insanlar arasında
  - ❖ Düşünce
  - ❖ Duygu
  - ❖ Davranış

açısından ne tür farklılıkların olabileceğine ilişkin araştırma ve gözlem yapma ödevi verilerek oturum sonlandırılır.

Dördüncü oturum, bir önceki oturum özetlenerek başladı. Vizeler dolayısıyla iki hafta ara vermiş olan gruba ilk üç oturum kısaca özetlendikten sonra üçüncü oturumun ayrıntıları grup üyeleriyle birlikte hatırlandı. Özetlemenin ardından ev ödevi üzerinde konuşuldu. Grup üyeleri düşüncelerin yaşam üzerinde ne kadar etkiye sahip olduğuna ilişkin yaptıkları gözlemleri gruba paylaştı. Bayan R. ve Bayan F.



düşüncelerin, olayların sonucuyla doğrudan bağlantılı olduğunu fark ettiklerini dile getirdi.

Düşünceler konusunun bu oturum için önemli olduğuna değinilerek bu konuya daha sonra dönmek üzere ara verildi. Tahtada yazılı olan kontrol sahibi olunan ve kontrol sahibi olunmayan alanlar kader ve kişisel özgürlük alanı olarak gruba tanıtıldı. Bu alanların grup üyelerinde neyi çağrıştırdığı soruldu. Daha sonra bu iki alanla kastedilmek istenen üyelerin de paylaşımlarıyla bağlantı kurularak anlatıldı. Genel olarak affedilmesi gereken durumların hangi alanda gerçekleştiği sorusu soruldu. Grup üyelerinden ortak bir fikir çıkmaması üzerine bu konu daha derinlemesine ele alındı.

Üyelerden affetmekte zorlandıkları ya da affetmeyle sonlanan durumları, tahtada yazan iki kategoriye göre ayırmaları istendi. Bu durumlar bir liste halinde tahtaya yazıldı. Kader alanında affetmekle ilgili sorun yaşanabilecek alanlar anne-babadan kaynaklanan olumsuz olaylar, fiziksel engel, hastalık, afetler nedeniyle yaşananlar şeklinde sıralandı. Kişisel özgürlük alanına ise yalan, iftira, arkadaşlardan kaynaklanan olaylar, seçimlerden kaynaklanan durumlar yazıldı.

Bu yaşantıları kategorize ederken neyin etkili olduğu sorusu gruba yöneltildi. Kader alanında kontrol sahibi olunamadığı, kişinin yeterliliklerinin sınırlı olduğu dönemlerde ya da alanlarda gerçekleştiği; kişisel özgürlük alanındaki durumlar için ise her zaman kontrol edilebilecek bir açının olduğu ve tercihlere dayandığı görüşü ortaya çıktı.

Bir önceki oturumda Bayan K.'nin. "Affetmek unutmak değildir. Belki de unutup her şeyi silerseniz karşımızdaki kişi bizim tutumumuz nedeniyle aynı davranışa devam eder" paylaşımı gruba hatırlatıldı. Bu cümlelerin ne ifade ettiği sorusu gruba yöneltildi. Üyeler yaşanan olaylar ardından tutum belirlemenin de aslında bir seçim olduğu görüşünde birleşti.

Tavır belirlerken tutumu değiştirme ya da durumu değiştirmenin neye göre tercih edildiği üzerinde konuşuldu. Kontrol edilemeyecek ve değiştirilemeyecek durumlarda tutumu değiştirmenin, kontrol edilebilen, değiştirilebilir durumlarda ise hem durumu hem de tutumu değiştirmenin tercih edilebileceği grup üyelerinin ortak düşüncesi oldu. Üzerinde kontrol sahibi olunan ve olunmayan durumlarda kişi

tavırlarını neye göre belirler sorusu gruba yöneltildi. Bu durumda yaşantıların, ilgilerin, duyguların, düşüncelerin etkili olabileceği görüşü ortaya çıktı.

Bu paylaşımlar üzerine düşünce odağı kavramı grup üyelere tanıtıldı. Bu kavramın tanıtımında denize atılan taş metaforu kullanıldı. Denize bir taş atıldığında kıyıya halkalar halinde dalgalar vurur. Kıyıya vuran en büyük halkadır. Bu ilişkiler gibi dışarıdan gözlenebilen yaşantılardır denebilir. Bir küçük halka davranışlarımız olabilir, daha küçük halkalardan biri duygularımız olabilir ancak taşın düştüğü yer halkaların başlangıç noktası yani asıl kaynaktır. Bu da düşüncemizin odağında yer alan günlük yaşantımızda fark etmediğimiz ama yaşantılarımız sonucunda oluşan ve düşünce, duygu, davranışlarımızın oluşmasında kaynak olan noktadır. Burada takıntılar, tabular, değerler, özsaygı, özgüven, yetersizlikler, zaafılar, olumsuz kendilik algısı gibi olumlu ya da olumsuz kodlamalar yer alır. Bu kodlamalar vasıtasıyla da davranışlarımızı oluşturan bir silsile oluşur. Yetersizlik kodunu odağa alan bir kişi, “nasıl olsa bunu başaramam” düşüncesine sahip olur. Bu düşünce kişinin kendisine güvenmemesine neden olur. Kendisine güvenmeyen bir kişinin kaygısı gerekli sorumlulukları yerine getirmesinde engel oluşturduğundan istediği performansı ortaya koymasını engeller ve böylece başarısızlık, kişinin düşüncesini doğrular bir şekilde ortaya çıkar.

Bu açıklama üzerine grup üyelerine affedemedikleri ya da affetmeyle sonlandırdıkları bir yaşantıda düşünce odaklarının ne olduğunu düşünmeleri istendi. Grup üyelerinden kaybetme korkusu, yalnız kalma korkusu, kendine güvensizlik, bağıllık, o kişiye duyulan saygı gibi faktörlerin olduğunu dile getirdi.

Paylaşımların ardından dört oturumdaki paylaşımlar dikkate alınarak grup üyelerinden affetme esnekliğini tekrar tanımlamaları istendi. Bu tanımlama için Bayan R. Gönüllü oldu. Grup üyelerinin de desteğiyle “Affetme esnekliği herhangi bir karşılık ya da çıkar beklemeden, dışardan bir unsur olmadan, sonuçlarını ve sorumluluğunu üstlenerek bizi inciten kişiyi affetmeye karar vermektir” olarak tanımladı.

Bu tanımlar ve paylaşımlar doğrultusunda ev ödevi olarak grup üyelerinden affetme esnekliğine sahip olan ve olmayan bireylerin düşünce, duygu ve davranışlar açısından birbirlerinden hangi bakımlardan ayrıldıklarına ilişkin gözlem yapmaları

istendi. KonuŖulması ya da eklenmesi istenen herhangi bir konu olmaması üzerine oturum değerlendirme formları doldurularak oturum sonlandırıldı.

## DENEY GRUBU V. OTURUM

### Amaç:

1. Affetme esnekliğine sahip olmayan kişilerin düşünce yapısına ilişkin farkındalık kazanma
2. İncitici bir duruma olumlu ve olumsuz tepki vermenin nedenini fark etme.
3. “İnsan olmanın değeri”ni anlama.
4. Farkındalık seviyesine çıkan düşünce odağının neden olduğu olumsuz duygularla ortaya konulan davranışların alternatiflerinin nasıl oluşturulacağını değerlendirme.

### Davranışsal amaçlar:

- Kendisini ve diğer insanları gözlemleyerek affetme esnekliğine sahip olmamanın sonuçlarını fark eder.
- Beklenmeyen olaylar karşısında takınılacak olumlu ve olumsuz tutumlar arasındaki farkları net olarak kavrar.
- Hatalı kişiye sadece insan olduğu için değer vererek olumsuz duygulardan gönüllü olarak vazgeçme alıştırmaları yapar.
- Olumsuz duygulara neden olan bir insanın salt kötü olma olasılığının ve herhangi bir insanın salt iyi olma olasılığının olmadığını kavrar.
- Davranışları yöneten düşünce odağını nasıl değiştirilebileceğini fark eder.

**Kullanılan Araçlar:** Tahta, Tahta kalemi, Oturum değerlendirme formu.

**Oturum süresi: 75 dk**

### İşlem

- Bir önceki oturumun özetlenmesi
- Ev ödevinin tartışılması
- Affetme esnekliğine sahip olmayan bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarına örnekler verilir.
- Olumlu tepkileri ve duyguları ortaya çıkarıcı düşünceler üzerine konuşulur.

- Olumsuz tepkileri ve duyguları ortaya çıkaran düşünceler üzerine konuşulur.
- İnsan olmanın beraberinde getirdiği özellikler ve İnsanlara değer verme nedenleri tartışılır
  - ❖ Aşırı düşüncenin etkileri üzerine konuşulur.
  - ❖ Aşırı niyetin etkileri üzerine konuşulur
- Kişinin kendi davranışlarının ortaya çıkmasına neden olan düşünce odağını analiz etme, yaşantıları sonucunda kendileri hakkında yapmış oldukları kodlamaların neler olduğunu fark etme ödevi verilerek oturum sonlandırılır.

Beşinci oturum bir önceki oturumun özetlemesi ile başladı. Grup üyeleri affetme esnekliğine sahip ve affetme esnekliğine sahip olmayan olarak değerlendirdikleri kişilerle ilgili gözlemlerini grupta paylaştı. Tahtaya bu iki sınıflandırma yazılarak grup üyelerinin gözlemlerine ilişkin veriler tahtaya yazıldı. Merhamet, umut, empati kurma becerisi gibi özellikler affetme esnekliğine sahip olan kişiye ait olarak tahtaya yazıldı. Affetme esnekliğine sahip olmayan kişi de ise kendisinden başkasını umursamama, önyargıyla hareket etme, mükemmeliyetçilik, öfke gibi durumlar yazıldı.

Her bir grup üyesine kendilerini en çok incitecek olaylar soruldu. Her grup üyesinin belirttiği olumsuz olaylar sınıflandırıldı. Genel olarak empati yoksunluğuna kırıldıklarını ve bu durumun öfkeye neden olduğunu belirtildi. Bunun üzerine empati oluşma süreci ele alındı. Her üye empatiye ilişkin düşüncesini dile getirdi. Bay S. empatiyi, “ben olsaydım demektir” diye tanımladı. Bunun üzerine grup üyeleriyle bir etkinlik yapıldı.

“Süpermarkette alışveriş yaparken karşıdan hızla gelen bir kişinin kendisine çarpması sonucunda elindeki paketlerle beraber yere düşmesine neden olur. Bu kişi kafasını çevirir kısa bir süre bakar ve yoluna devam eder.” Böyle bir durumda ilk ne düşünecekleri grup üyelerine soruldu. Grup üyelerinden kasıtlı olarak çarptığını düşünerek öfkeleniriz ortak cevabı geldi. Biraz zaman geçtikten sonra ya da benzer bir olay daha önce yaşanmışsa farklı düşüncelerin ortaya çıkacağını dile getirdiler. Düşüncesiz davrandığı, bir şeye sinirlenmiş olabileceği, akli dengesinin yerinde olmadığı, bir şeylerden kaçıyor olabileceği, işinin olabileceği gibi nedenlerin bu düşünceler arasında olduğu ifade edildi.

Bu tartışmanın sonunda marketteki kişinin, çocuğunun kaza geçirdiği haberini alması üzerine koşmaya başladığını ve karşısına çıkan kişiye çarptığı öğrenilse grup üyelerinin ne hissedeceği soruldu. Grup üyeleri öfkelenmiş için pişman olurum, kendime kızırım gibi ifadeler kullandı. Bu paylaşım üzerine Bayan R. değerlendirmelerin yaşamdaki önemine vurgu yapmak amacıyla “Hayat bir gemiyse düşüncelerimiz kaptandır” yorumunu grupta paylaştı.

Empati kurabilen kişinin kendisine ilişkin kodlamaları üzerinde konuşuldu. Empati kurabilen kişilerin “ben değerli bir insanım, kendimi severim” düşüncesine sahip olacağı dile getirildi. Bu düşünceden hareketle davranışa kadar ilerleyen süreçte ortaya çıkacak düşüncelerin ben değerli bir insanım, tüm insanlar değerlidir, hata yapmak insanların değersiz olduğu anlamına gelmez düşüncesinin sonrasında bir diğer kişinin yerine kendini koymanın geleceği söylendi. Ben kendimi seviyorum düşüncesinin, insanları da seviyorum, hata yapan insanları da sevebilirim düşüncesinin kişiyi empatiye yönlteceği konuşuldu.

Öfke ile karşılık veren bir kişinin düşünce odağında ne olduğu üzerine konuşuldu. Kişinin neden ben sorusunu kendisine soracağı, kendisine kızgın olabileceği, kendisini değersiz ve yetersiz görmesi, kendisine güvenmemesi gibi kodlamalara sahip olabileceği dile getirildi. Öfke duygusuna sahip olan kişinin aşırı benmerkezci olacağı Bay K. tarafından dile getirildi.

Empatinin affetme esnekliğine sahip olan kişinin temel özelliği olduğu sonucuna varıldı. Bay B. bu durumda farklı bir şey düşündüğünü dile getirdi. Olumsuz bir durum yaşandığında kimsenin olumlu düşünceye sahip olamayacağını düşündüğünü söyledi. Grup üyeleri bu durum üzerine Bay B.’den neden farklı düşündüklerini dile getirmeleri üzerine Bay B. durumu tekrar düşünmek istediğini dile getirdi.

Aşırı düşünce ve aşırı niyet kavramları gruba tanıtıldı. Aşırı düşünce, kişinin kendi negatif resmine aşırı dikkat etmesi nedeniyle bu durumu başkalarına yansıtması olarak tanımlandı. Öncelikle kişinin kendisiyle ilgili negatif resmi bilmesi gerektiği grupta paylaşıldı. Aşırı düşünce, sahip olunan olumsuz resmin yansıtması olarak olumsuz durumun etkisini uzun süre kişinin zihninde barındırmasına neden olur. Kişinin olumsuz yaşam olaylarına aşırı derecede odaklanması ortaya konan pozitif gelişmeyi görmesini engelleyeceği üzerinde konuşuldu. Pozitif bir kendilik imajının aşırı düşünceye karşı en iyi silah olduğu bilgisi verildi.

Aşırı niyet kavramı, kişinin haz aradıkça daha az haz bulmasına neden olan bir kısır döngü yaratır şeklinde tanımlandı. Aşırı niyetin kişinin dünyaya açılması yerine kendi dünyasına odaklanarak dar bir çevrede yaşamasına neden olduğu; ayrıca aşırı odaklanmanın kıyaslama, hayal kırıklığına ve mutsuzluğa yönlendirdiği bilgisi paylaşıldı. Bu kısır döngünün yaşamdan zevk alma öğrenildiğinde kırılacağı söylendi.

Bu bilgiler üzerine grup üyeleri ile bu iki kavramı daha netleştirecek örnekler verildi. Bu örneklerin sonucunda bu iki kavramla affetme esnekliği arasındaki bağlantı tartışıldı. Affetme esnekliği olmayan kişinin aşırı düşünce ve aşırı niyete sahip olacağı, “mükemmeliyetçi davranarak, kendi zihnindekilerle hareket eder kendisini karşısındakinin yerine koymaz” görüşü ortaya çıktı.

Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar kendi düşünce odaklarını analiz etmeleri istendi. Kişilerin kendilerini nasıl kodladıklarını keşfetmeleri ve bu doğrultuda affetme tutumları üzerinde konuşulacağı dile getirildi. Oturum değerlendirme formları doldurularak oturuma son verildi.

## DENEY GRUBU VI. OTURUM

### Amaç:

1. İşlevsel olmayan eski tutumun yerine işlevsel olan yeni tutumun konulması
2. Affetme tutumlarının yeniden gözden geçirilmesi
3. Olumsuz durumlarda gösterilebilecek alternatif davranışların tartışılması ve bu davranışın ortaya çıkma sürecinin düşünce odağıyla ilişkilendirilmesi

### Davranışsal amaçlar:

- Olumsuz bir durum karşısında gösterilen tutumları değerlendirir ve bunlardan işlevsel olmayanları tespit eder.
- Tespit edilen tutumların yerine alternatif olabilecek yeni bir tutum belirler.
- Belirlenen yeni tutumun işlevselliğini test eder.
- İşlevsel olduğunu karar verdiği yeni tutumu eskisiyle değiştirir.
- Tutumların değiştirilmesi sürecinde etkin olan faktörleri (düşünce odağı, kendini değerlendirme biçimi, olayı sonuca göre değil sürece göre değerlendirme gibi) tanımlar.
- Her durumda yaşamın anlamlı olduğunu kavrar.

**Kullanılan Araçlar:** Tahta, Tahta kalem, Oturum değerlendirme formu.

Oturum süresi:110 dk

### İşlem

- Bir önceki oturumun değerlendirmesi yapılır
- Ev ödevleri tartışılır
- Önceki oturumlarda tartışılan kavramlar hatırlatılması amacıyla tahtaya yazılır
- Grup yaşantısında öğrenilen ve deneyimlenen yaşantılarla işlevsel olmayan tutumların nasıl değiştirileceği ya da işlevsel olan tutumların ortaya çıkma sürecindeki farkındalıklar öğrenilen kavram ve yaşantılarla açıklanır.



- Grup üyeleri grup yaşantısından önceki süreçte işlevsel olmayan tutumlarını değerlendirir ve bunların işlevsel olmama nedenlerini grupta paylaşır.
- Farkındalık düzeyine gelen düşünce odağının nasıl değiştirilebileceğine ilişkin:
  - ❖ Hatanın nedenlerini analiz etme
  - ❖ Olumlu benlik algısı geliştirme
  - ❖ Kendini olumlu değerlendirme
  - ❖ Yaşananlardan olumlu sonuçlar ve dersler çıkarma
- Yaşanan olumsuz durumlarda anlam bulmanın temel noktalarını keşfetme ödevi verilir.

Altıncı oturuma bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak başlandı. Bir önceki oturumda üyelere verilen ödev hakkında kısa paylaşımlar alındı ve bu konuya oturum içerisinde ayrıntılı değinmek üzere tahtada yazılı olan kavramlar üzerine tartışmaya geçildi. İlk oturumdan bu oturuma kadar ele alınan bütün kavramlar tahtaya yazılmıştı. Grup üyeleri ile her bir kavrama ne zaman ve nasıl değinildiği ele alındı. Kısaca süreç özetlendi. Bu sırada Bayan R. yaşamış olduğu bir durumu grupta paylaştı. Birkaç haftadır kızgın olduğu bir arkadaşıyla geçirdikleri sürecin sonunda oturumlarda konuşulanları test etme imkanı bulduğunu dile getirdi. Oturumlardan önceki süreçte davrandığının aksine, bu süreçte durumu kendi içerisinde ele almaya ve süreci anlamaya odaklandığını dile getirdi. Durum karşısında düşünerek hareket ettiğinde sonucun nasıl olacağını hesapladığını ve kendince en doğru yolu seçerek arkadaşıyla konuştuğunu, kendisini onun yerine koyarak durumu değerlendirdiğini ve onu olduğu gibi kabul etmeye karar verdiğini dile getirdi. Ona karşı kızgın olmamayı tercih ettiğini, bu süreçte arkadaşını da anlaması gerektiğini düşündüğünü ve herkesin hata yapabileceğini düşünerek hareket ettiğini dile getirdi. Kendisini çok rahat hissettiğini belirtirken, arkadaşının benzer şekilde davranmayarak kendisinin olduğu ortamlara girmediğini, bunun da kendi tercihi olduğunu düşündüğünü belirtti. Ama yine de kendisinin, arkadaşına selam verdiğini söyledi.

Grup lideri tarafından Bayan R.'nin süreçte konuşulanları hayata geçirecek bir fırsat yakaladığı ve bunu çok iyi değerlendirdiği ve aynı zamanda paylaşımının gruba olan katkısından dolayı kendisine teşekkür edildi.

Grup üyelerine sürecin başındaki affetme üzerine düşünceleriyle, şuan ki düşüncelerinin örtüşüp örtüşmediği soruldu. Bayan R. tamamen örtüşmediğini eğer örtüşseydi yaşadığı bu olayda böyle davranamayacağını dile getirdi. Bayan F. affetmenin bir süreç olduğunu ve olayları unutmak değil de yaşattığı duyguların etkisini kaybetmesi olduğunu dile getirdi. Bay M. önceden düşündüklerinin kolayca kaçmak olduğunu ancak affetmenin zor olan iş olduğunu ve bunu başarmanın önemli olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Bayan E. affetme sürecinde karşıdaki kişiyi anlamının önemini fark ettiğini dile getirdi. Bay B. hala her olayın affedilemeyeceğini düşündüğünü, çünkü olumsuz tutumunu devam ettiren bir kişiyi affetmenin ona yapılacak bir iyilik olduğunu dile getirdi. Bunun üzerine grup lideri tahtadaki kavramlara dikkat çekerek Bay B.'den yaşanan olumsuz süreci öğrenilenler ışığında değerlendirmesinin mümkün olup olmadığını sordu. Bay B. bu durumun mümkün olacağını ancak kendisinin az önem verdiği durumlar için geçerli olacağını dile getirdi. Her bir durumu kendi içerisinde değerlendirdiğinde yaşadığı olumsuz duyguların, buna neden olan kişinin yanına kar kalacağını düşündüğün söyledi. Grup lideri durumun hangi kavramla açıklanabileceğini sordu. Grup üyeleri Bay B.'nin bu tutumunun aşırı düşünceden kaynaklandığını dile getirdiler. Bayan A. hayatının bir çok yerinde affetmeyi gerçekleştirmediğini, hep mazur gördüğünü fark ettiğini ancak artık affetmenin ne olduğunu öğrendiğini ve bunu uygulayabileceğini düşündüğünü söyledi. Bay K. affetmenin mazur görmeyele örtüştüğünü hala düşündüğünü dile getirdi ancak mazur görmenin kendini kandırmayı içerdiği için affetmeden ayrıldığını fark ettiğini söyledi. Bayan K.'da şimdiye kadar hep karşılık bekleyerek affedemediğini ancak artık affetmenin koşulsuz bir süreç olduğunu fark ettiğini dile getirdi. Bay Y. Şimdiye kadar yaptığının sahte affetme olduğunu gördüğünü dile getirdi. Bay S. “hiç karşımdakinin haklı olabileceğini düşünmemişim kendimi onun yerine koymamışım. Ancak kendimi onun yerine koyduğumda durumun değerlendirdiğim gibi olmadığını gördüm. Süreç çok farklıymış” dedi. Bayan Ö. affedilecek “durumun özelliğine göre affetmenin de değişebileceğini gördüm. Tutumlarımızda affetmeyi istediğimiz şekilde başarabileceğimizi gördüm” dedi.

Bu oturumda öğrenilenler ve kazanılan içgörülerle bir değerlendirme yapmak gruba önerildi. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası olan 12-18 yaş döneminde affetmeye ilişkin doğru tutum belirleyen ve yanlış tutum belirleyen iki kişiden örnek verildi. Bu iki kişiyi kendi durumu içerisinde değerlendirerek üniversiteye geldiklerinde, bir sorunla karşılaştıklarında bu sorunla nasıl başa çıkacaklarına ilişkin bir hikaye yazmaları istendi. Olumlu tutuma sahip olan ve olumsuz tutuma sahip olan kişiden birini seçerek, bu kişinin yaşayacaklarını tahtada da yazan, süreçte öğrenilenlerle açıklamaları istendi. (Bu etkinlik üyelerin süreçte zihinlerinde oluşturdukları şablona göre kendi tutumlarını değerlendirecekleri bir fırsat olarak düşünülmüştür.).

Grup üyeleri seçtikleri kişinin tutumunu öğrenilenlerle açıkladı. Affetme esnekliğine sahip olmayan kişiyi seçenler bu tutumu nasıl değiştirebileceğine, affetme esnekliğine sahip olan kişiyi seçenler de bu kişinin bu süreci nasıl başardığına ilişkin ayrıntıları (düşünce odağı, empati, insan olma değeri, kişiyi olduğu gibi kabul etme gibi...) grupla paylaştı.

Paylaşımlar sonlandığında grup üyelerinin davranışlarını yönlendiren düşünce odağı üzerine konuşuldu. Grup üyeleri yaşadıkları durumlara göre düşünce odaklarını örneklerle grupla paylaştı. Kişinin kendini değerlendirme şeklinin davranışları üzerinde ne kadar etkili olduğunu fark ettiklerini dile getirildi. Var olan olumsuz değerlendirmeyi fark ederek kişinin kendi potansiyeliyle yeniden açıkladığında davranışın da değişeceği, daha doğru seçimler yapılacağı üzerinde konuşuldu. Genel olarak kendini değerlendirdiğinde olumsuz kodlara sahip olduğu görülen grup üyelerine bir sonraki oturuma kadar, birlikte belirlenen yeni kodlar üzerinde düşünceleri ve kendi potansiyellerini merkeze alarak düşüncelerindeki odağı değiştirmeleri üzerine alıştırmalar yapıldı. Bir sonraki oturuma bu alıştırmaların sonuçlarını konuşarak başlanacağı dile getirildi.

Bir sonraki oturumda affetmenin yaşama kattığı anlam konusunda konuşulacağı üzerinde duruldu. Bir sonraki haftaya kadar grup üyelerinden affetmenin yaşama katacağı anlamın ne olacağı ve affetmemenin yaşamdan neyi götüreceğini düşünceleri istendi. Oturum değerlendirme formları doldurularak oturuma son verildi.

## DENEY GRUBU VII. OTURUM

### Amaç:

1. Affetme esnekliğinin yaşam üzerindeki etkisinin fark edilmesi,
2. Tutumlar ve seçimlerin yaşam üzerindeki etkisi,
3. Affetme esnekliğinde anlam bulma.

### Davranışsal amaçlar:

- Affetme esnekliğinin yaşama kattığı anlamı fark eder.
- Bir olay karşısında seçilen tutumun sonucu oluşturduğunu fark eder.
- Kırıcı olaylar karşısında kendi anlam bulma yolunu keşfeder.
- Anlam bulma yolunu yaşantısına uygulama alıştırmaları yapar.

**Kullanılan Araçlar:** özgür irade hikayeleri, kağıt, kalem, Tahta, Tahta kalemi, Oturum değerlendirme formu.

**Oturum süresi:** 115 dk.

### İşlem

- Bir önceki oturumun özetlenmesi
- Ev ödevinin tartışılması
- Yaşamda anlam bulunabilen noktaların tartışılması
- Olumsuz durumlarda anlam bulma üzerinde tartışılması
- Olumsuz yaşam deneyimlerinden anlam bulmaya ilişkin yaşanmış ve kurgulanmış hikayelerin okunması ve üzerinde tartışılması
- Yaşanan olumsuz bir olay sonucunda bulunan anlama ilişkin bir hikaye yazılır.
- Üyelerin kendi anlam bulma yollarını grup içerisinde tartışması
- Süreç içerisinde öğrenilenlere ilişkin gözlem yapma ödevi verilir.

Yedinci oturuma grup üyelerine hoş geldin denilerek başlandı. Bir önceki oturumun genel bir özetlemesi yapıldı. Düşünce odağından ve önceki oturumda verilen örneklerden bahsedildi. Bir önceki oturumda olumsuz affetme tutumuna ve olumlu affetme tutumuna sahip olan bireylerin yaşantıları öğrenilen kavramlarla açıklandı. Ödev olarak grup üyelerinden affetme esnekliğinin yaşama kattığı anlam ve affetme esnekliğine sahip olmamanın yaşamdan götürdükleri üzerine gözlem yapmaları istenmişti. Grup üyelerinin gözlemleri üzerine paylaşımlarda bulunuldu. Bayan B.

affetme esnekliğine sahip olmayan insanın kendisini eksik hissedeceğini, affetme esnekliğine sahip olan insanın ise mutlu hissedeceğini dile getirdi. Bayan A. hafta içinde yaşadığı olumsuz bir olayla ilgili paylaşımında bulundu. Arkadaşları tarafından haksızlığa uğradığını düşündüğü olayı kendi içinde değerlendirerek, oturumlarda konuşulanları da dikkate alarak doğru affetmeyi tercih ettiğinde hafifleme hissettiğini dile getirdi. Bayan B. süreç başladığından beri yaşanan olumsuz olaylar karşısında “haftalardır neler konuşuyoruz, affetmek kendini mutlu etmek için yapılıır” diye düşünerek yaşadığı herhangi bir olumsuz süreci daha rahat atlattığını fark ettiğini dile getirdi. Bayan A.’nin paylaşımı üzerine grubun erkek üyeleri kızların bu süreçte daha şanslı olduğunu, çünkü grupla danışma süreci içerisinde başlangıçtan bu oturuma kadar, bayanların olayların detaylarına daha çok dikkat ettikleri ve kırıncı durumlarda duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebildikleri için kendilerini daha rahat test ettiklerini dile getirdiler. Erkekler bayanlara oranla duygularını ifade etmede daha çekimser olmalarından aynı zamanda da birlikte vakit geçirdikleri kişilerin böyle bir sürece katılmadıklarından dolayı kendilerinden de daha çekimser olmalarından dolayı bu süreçte edindiklerini test edememekten yakındı. Grup lideri bu sürecin sadece içerisinde bulunulan zaman diliminde değil, gelecekte de etkili olacak değişimlere neden olacağını dile getirdi. Önemli olan grup üyelerinin farkındalıklarının gelişmesi olduğu belirtildi. Bayan F. hafta içinde yakın arkadaşıyla yaşadığı bir problemden bahsetti. Bu yaşantının nasıl üstesinden geldiğini dile getirdi. Bay S. arkadaşına yaptığı bir şakanın yanlış anlaşılması üzerine yaşadığı bir sorunu anlattı ve arkadaşıyla yaşadığı olayı yeni bakış açısıyla değerlendirdiğinde konuyu anlamaya karar verdiğini ve arkadaşıyla iletişimi koparmamasının daha sonraki süreçte arkadaşının kendisiyle konuşarak problemlerini anlatmasına neden olduğunu söyledi. “Aslında o sırada telefonda kötü bir haber geldiği için böyle davranmış” dedi.

Bir önceki oturumda üç grup üyesinden dikkat etmeleri istenen konular üzerinde konuşulmaya geçildi. Bayan K.’nin bir önceki oturumda “herkes yapabildiği kadarını yapar” düşüncesi üzerinde gözlem yapması üzerine konuşulmuştu. Bayan K. bu düşünceyle hareket ettiğinde kendini daha rahat hissettiğini dile getirdi. Bayan E. “Ben değerliyim” düşüncesinin yaşamına etkisini değerlendirecekti. Birileriyle konuşurken “tamam karşımdaki değerli ama bende değerliyim” diye düşünerek iletişimlerine devam ettiğini dile getirdi. Bu düşüncenin davranışlarında daha rahat

olmasına neden olduğunu fark ettiğini belirtti. Affetme konusunda çok izin verici olduğunu dile getiren Bay K., düşüncelerinde bir boşluk olduğunu dile getirmişti. Affederken nedenlerini düşünmeden hemen affetmesinin kendisi için bir sorun oluşturacağını düşünüyordu. Bu boşluğu neyle dolduracağına ilişkin düşündüğünde henüz bir karar veremediğini ancak daha fazla düşünerek, bilinçli bir şekilde bir karar vererek affetmesinin daha iyi olacağını düşündüğünü dile getirdi. Bu üç grup üyesinden gözlemlerine devam etmeleri istendi ve yedinci oturumun konusuna geçildi.

Grup üyelerine yaşamlarında hangi durumlarda anlam buldukları soruldu. Bayan K. her şeyde anlam bulunabileceğini, Bay Y. olumsuz bir durumda da anlam bulunabileceğini dile getirdi. Bayan R. ise “neden hep kötü şeyler beni buluyor diye düşünmeyerek, çünkü iyi şeylerde beni buluyor” dedi. Bayan A. yaşadığı şeyin neyle alakalı olduğunu, ne yapsaydım farklı sonuç doğururdu diye düşündüğünü dile getirdi. Sonuçlardan ders çıkarmanın önemi vurgulanarak, her sonucun bir ders olduğu dile getirildi. Bayan F. öğrenci Seçme Sınavı sırasında yaşadığı olumsuzluğu anlatarak artık bu olumsuzluğu yaşamamak için önlemlerini aldığını dile getirdi. Bay K. “keşke dememek”tir şeklinde anlam bulduğu bir durumu tanımladı. Keşke kelimesinin hatayı düzeltmek yerine olumsuza odaklanmaya neden olduğu, bunun da aşırı düşünce kavramı ile açıklanabileceği dile getirildi.

Literatürden seçilen örnek hikayeler grupla paylaşıldı. Her bir hikayenin grup üyeleri üzerinde bıraktığı etkiler tartışıldı. Olumsuz bir durum karşısında takınılan olumlu tutuma nasıl sahip olunabileceği üzerine paylaşımlarda bulunuldu. Yaşamdaki olumluları görmek, sevgiyi hissetmek, yaşadıklarını kabullenmek (iyisiyle kötüsüyle), ve yaşamı bir süreç olarak değerlendirmek maddeleri sıralandı.

“Düşüncesini gerçekleştirmek için elinden geleni yapmak, hiçbir şeyi gözünde büyütmemek, inandığı yönde kararlı bir şekilde ilerlemek bir kişiyi yaşamında başarıya götüren yollar olarak değerlendirildi. Sürekli engellere değil de amaca odaklanıldığında başarıya giden yolun bulunacağı dile getirildi. Bir olguyu imkansızlaştırmamak düşüncelerin farkına varabilmek kişinin bakış açısıyla sağlanabilir. Kişinin kendi yaşamını şekillendirdiğini unutmaması gerekir. Seçimlerimiz yaşamımızı yönlendirir. Duygusal olarak yaralanmış olsa bile bir kişi

düşünerek davrandığında aleyhine olan bir durumu lehine çevirebilir ve bu durum duygularını da iyileştirir.” şeklinde düşünceler grup üyeleri tarafından dile getirildi.

Paylaşılan hikayeler sonucunda grup üyelerinden yaşamdaki olumlu ve olumsuz şeylere rağmen yaşamlarında anlam buldukları durumlara ilişkin bir hikaye oluşturmaları istendi. Üyeler hikayelerini yazarken tahtaya “Anlamın sorgulanması” şekli çizildi. Burada ulaşılmaması amaçlananın ne olduğu, bir durumda mümkün olanların arasından en iyi olanın hangisi olduğu ve sonuç olarak ne olması gerektiğine ilişkin sorgulamalar bir şekil üzerinde yer almaktadır. Sonuç olarak bu şekilde, kişinin ulaşmak istediği noktanın kendisine ne söyleyeceğini değerlendiren bir içerik mevcuttur. Grup üyeleri hikayelerini tamamladıktan sonra anlamın sorgulanması şekli üyelere açıklandı. Grup üyelerinden hikayelerini paylaşmaları paylaşırken de anlam sorgulamasındaki içeriklere değinmeleri istendi.

Her bir grup üyesi kendi yaşantılarından yola çıkarak oluşturdukları hikayeleri grupta paylaşırken anlam bulma yolunda neler yaptıklarını da açıklayarak olumsuz bir anın nasıl olumlu sonuçlar doğuran bir yaşantıya dönüştürüldüğünü grupta paylaştı. Grup üyelerinin paylaşımlarında vazgeçmeme ve inancın önemi üzerine vurgu yapıldı. Kişinin potansiyeline inanarak yola çıkması ve zor şartlarda bile önemli olanın olumlu sonucu görebilmek olduğu sonucuna ulaşıldı. Grup üyeleri paylaşımlardan çok etkilendiklerini dile getirdi. Yaşamda anlam bulmaya ilişkin yeni bakış açısı ve öğrenilen kavramlara ilişkin yeni gözlemler yapmaları üyelere istendi. Bir sonraki oturumda gözlemlerin ve grup sürecinde kazanılanların değerlendirilerek oturumların sonlandırılacağı belirtildi. Grup üyelerinin paylaşmak istediği farklı noktaların olmaması üzerine oturum değerlendirme formları doldurularak oturum sonlandırıldı.

## DENEY GRUBU VIII. OTURUM

### Amaç:

1. Oturumlar sürecinde kazanılanların değerlendirilmesi,
2. Süreçte kazanılanların gelecekte hangi alanlarda kullanılabileceğinin tartışılması,
3. Genel sürecin değerlendirilmesi.

### Davranışsal amaçlar:

- Grup üyeleri süreçte kazandıkları tutumları değerlendirir.
- Kazanılan tutumların hangi alanlarda kullanılabileceğini tartışır.
- Süreçte öğrenilen ve kazanılanların geliştirilmesi ve yaşam tarzı haline gelmesi için yapılacakları planlar.
- Sürecin kendilerine ve diğer üyelere katkılarını değerlendirir.
- Olumlu bir tutumla oturumlardan ayrılır.

**Kullanılan Araçlar:** oturum Değerlendirme formu, son test uygulama kitapçığı, kalem

**Oturum süresi:** 115 dk

### İşlem

- Bir önceki oturumun özetlenmesi
- Ev ödevinin tartışılması
- Grup üyelerinin sürecin başındaki hallerine kıyasla nelerin değiştiğini konuşması
- Değişimin sürekliliğini sağlamak için neler yapılabileceğinin tartışılması
- Geçirilen sürecin kendilerine katkılarının değerlendirilmesi
- Sürecin diğer üyelere olan katkılarına ilişkin farkındalıkların paylaşılması
- Sevgi bombardımanı etkinliğiyle olumlu duygular geliştirme
- Grup liderinin oturumu sonlandırma konuşması yapması
- Sontest uygulaması ve oturum değerlendirme formlarının doldurulması

Bir önceki oturumun özetlemesi yapılarak oturuma başlandı. Sekizinci oturumun kapanış oturumu olacağı dile getirildi. Grup üyelerinden kendi kazanımları ve diğer üyelerin kazanımlarına ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istendi. Bayan Ö. bu süreçte her şeyin düşündüğü, tahmin ettiği gibi olmayabileceği, biraz düşünerek tepki



vermenin daha sağlıklı sonuçlara ulaştırdığını fark ettiğini dile getirdi. En çok ilerlemeyi Bay Y ve Bay B'nin gösterdiğini düşündüğünü söyledi. Bay S. mükemmeliyetçi olmanın hayatı zorlaştırdığını, herkesin hata yapabileceğini ve karşıdaki kişinin yerine kendisini koymasına ihtiyaç duyduğunu dile getirdi. Bay M. affettiğini düşünürken aslında yanlış değerlendirdiğini, kırııcı durumlara artık daha net bakabildiğini söyledi. Bay K. tepki vermede aceleci olmanın doğurduğu olumsuz sonuçlara dikkat çekti, herkesin hata yapabileceğini düşünerek karşıdakinin yerine kendimizi koymanın önemine değindi. Bayan R. affetme esnekliği sürecinde ne kadar ilerlediğini görmenin kendisini şaşırttığını dile getirdi. Deneyimin bundan sonraki süreçte ihtiyacı olan şey olduğunu dile getirdi. Bay B. karşıdaki kişinin yerine kendini koymanın önemine değindi. Grup üyelerinin hepsinin düşüncelerinin değiştiğine inandığını dile getirdi. Bayan F. başlangıçta affetmenin unutmak olduğunu düşündüğünü ancak artık affetmenin, kişinin biraz zamana ihtiyaç duyarak olayı tekrar değerlendirmesinin sonucunda ortaya çıktığını ve olumsuz duyguların etkisini yitirmesi olduğunu fark ettiğini dile getirdi. Süreç içerisinde kendisinin insanları affetmesinin nedenini öğrendiğini dile getirdi. Bu yeni tutumun hayatında çok yer aldığını düşündüğünü belirtti. Bayan K. affetmeyle ilgili sürecin kafasındakinden çok farklı olduğunu dile getirdi. Bu yaşantının çok ihtiyacı olan bir zamanda karşısına çıkarak güzel farkındalıklar kazanmasına neden olmasından duyduğu mutluluğu belirtti. Bayan B. “sürekli affettim deyip üzerini örttüğümü fark ettim” cümlesini kurdu. Artık doğru affetmeyi gerçekleştirmek için daha net bir şekilde düşünebildiğini dile getirdi. Bay Y. “genelde affetmiyormuşum” dedi. Bu süreç sonunda affetmeyle karıştırdığı durumları ayırt edebildiğini, başkalarının düşüncelerine de önem vermenin çok önemli olduğunu olumsuz durumlardan da anlam çıkarmak gerektiğini fark ettiğini dile getirdi. Bayan A. süreç öncesinde gerçekten affetmediğini, ancak sürecin sonunda, özellikle son yaşadığı olaydan sonra, affetme tutumunun ne kadar değiştiğini fark ettiğini ve geldiği bu noktadan çok memnun olduğunu dile getirdi ve Bayan R'deki değişime de dikkat çekti. Bayan E. süreç içerisinde kazandığı farkındalıkların kendisi için çok değerli olduğunu yaşama bakışını değiştirdiğini dile getirdi.

Grup lideri sevgi bombardımanı etkinliğini üyelere tanıttı ve etkinlik Bayan R.'nin ortadaki sandalyeye geçmesiyle başladı. Her bir grup üyesi ortadaki sandalyeye oturarak diğer üyelerin kendisiyle ilgili düşüncelerini öğrenme fırsatı buldu. Grup

üyeleri etkinlikten çok keyif aldıklarını dile getirdi. Grup üyeleri genel olarak her bir üyenin benzer derece süreçten yararlandığını ancak her ne kadar grup içerisinde en çok muhalefet eden üyeler olmalarına karşın Bay B. ve Bay Y.'nin süreçten en çok yararlanan bireyler olduğu görüşünde birleşti.

Grup lideri kapanışı yapmadan grup üyelerine sürece katkılarından ve süreç boyunca gösterdikleri çabadan dolayı teşekkür etti. Süreç içerisinde kazanılanların yaşam içerisinde daha da zenginleştirilebileceğine değinildi. Grup üyeleri için iyi dilekler dile getirildikten sonra grup süreci sonlandırıldı.

## Ek 7. Logoterapi Eğitimi Sertifikaları



*Health as Search for Meaning*

### VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

*This certifies that*

*Tugba Seda Colak*

*has completed 15 clock hours of continuing education  
by Distance Learning in the course*

### *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy*

The Viktor Frankl Institute of Logotherapy is approved by the American Psychological Association (APA) as a provider for Continuing Education for psychologists. The Viktor Frankl Institute of Logotherapy maintains responsibility for the program. The National Board of Certified Counselors (NBCC) granted provider number 5259; the Texas State Board of Social Worker Examiners granted provider number CS1543. The Texas State Board of Examiners of Marriage and Family Therapists (LMFT) has also approved the Viktor Frankl Institute of Logotherapy as a provider of Continuing Education credit. The Texas State Board of Examiners of Professional Counselors (LPC) honors credits given by APA and NBCC approved Continuing Education providers. The Texas Certification Board of Alcoholism and Drug Abuse Counselors accepts Texas LPC approved credits.

Course Completion Date: March 24, 2010

*Robert C. Barnes*

Robert C. Barnes, PhD, President  
Viktor Frankl Institute of Logotherapy

*Cynthia Wimberly*

Cynthia Wimberly, PhD  
Distance Learning



*Finding Health in Meaning and Purpose*

## VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

*This certifies that*

*TUGBA SEDA COLAK*

*has completed 30 clock hours of Continuing Education in the course:*

*Franklian Psychology: Attitudinal Change  
(Intermediate "A" Course)*

The Viktor Frankl Institute of Logotherapy is approved by the American Psychological Association (APA) as a provider for Continuing Education for psychologists. The Texas State Board of Examiners of Marriage and Family Therapists (LMFT) has also approved the Viktor Frankl Institute of Logotherapy as a provider of Continuing Education credit. The Texas State Board of Examiners of Professional Counselors (LPC) honors credits given by APA and NBCC approved Continuing Education providers. The Texas Certification Board of Alcoholism and Drug Abuse Counselors accepts Texas LPC approved credits. The Viktor Frankl Institute of Logotherapy maintains responsibility for the program.

*Ann-Marie Neale, PhD*

Ann-Marie Neale, PhD, Instructor

Diplomate in Logotherapy

Course Completion Date:

*08/19/2012*



*Robert C. Barnes*

Robert C. Barnes, PhD, President

International Board of Directors

Viktor Frankl Institute of Logotherapy



*Finding Health in Meaning and Purpose*

## VIKTOR FRANKL INSTITUTE OF LOGOTHERAPY

*This certifies that*

*TUGBA SEDA COLAK*

*has completed 30 clock hours of Continuing Education in the course:*

### *Franklian Psychology: Meaning-Centered Interventions (Intermediate "B" Course)*

The Viktor Frankl Institute of Logotherapy is approved by the American Psychological Association (APA) as a provider for Continuing Education for psychologists. The Texas State Board of Examiners of Marriage and Family Therapists (LMFT) has also approved the Viktor Frankl Institute of Logotherapy as a provider of Continuing Education credit. The Texas State Board of Examiners of Professional Counselors (LPC) honors credits given by APA and NBCC approved Continuing Education providers. The Texas Certification Board of Alcoholism and Drug Abuse Counselors accepts Texas LPC approved credits. The Viktor Frankl Institute of Logotherapy maintains responsibility for the program.

*Ann-Marie Neale, PhD*  
Ann-Marie Neale, PhD, Instructor  
Diplomate in Logotherapy  
Course Completion Date: *12/01/2023*



*Robert C. Barnes*  
Robert C. Barnes, PhD, President  
International Board of Directors  
Viktor Frankl Institute of Logotherapy

## ÖZGEÇMİŞ

Tuğba Seda ÇOLAK, 1985 yılında 3 çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak Malatya'da dünyaya gelmiştir. İlköğretimi İstanbul'da Kemal Hasoğlu İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimi Fatih Vatan Anadolu Lisesi'nde tamamladı.2006-2007 eğitim yılında Danimarka CVU FYN Odense Seminarium'da eğitim gördü. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı'ndan mezun oldu. Aynı yıl hem Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans eğitimine hem de Özel Bahçeşehir Bilfen İlköğretim Okulu'nda Rehber Öğretmen olarak göreve başladı. 6 ay süreyle Rehber Öğretmen olarak çalıştıktan sonra Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı. Yüksek lisans eğitiminin ardından 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında doktora eğitimine başladı. “Viktor Frankl Institute of Logotherapy”den üç kur Logoterapi eğitimi aldı. Halen Sakarya Üniversitesi PDR ABD'de araştırma görevlisi olarak çalışmakta ve doktora eğitimine devam etmektedir.