

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

AFFETME ODAKLI DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN AFFETME VE DUYGU DÜZENLEMELERİNE ETKİSİ

Seda SEVİNİŞ

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2025

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

AFFETME ODAKLI DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN AFFETME VE DUYGU DÜZENLEMELERİNE ETKİSİ

Seda SEVİNİŞ

Danışman: Doç. Dr. Metehan ÇELİK

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Filiz YURTAL

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah CANDEMİR

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2025

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Metehan ÇELİK
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Üye: Prof. Dr. Filiz YURTAL

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah CANDEMİR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../2025

Prof. Dr. Hüseyin GÜLER
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2025

Seda SEVİNİŞ

ÖZET

AFFETME ODAKLI DUYGU DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN AFFETME VE DUYGU DÜZENLEMELERİNE ETKİSİ

Seda SEVİNİŞ

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Metehan ÇELİK

Aralık 2025, 247 sayfa

Bu araştırmanın amacı, ergenlere yönelik geliştirilen Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının katılımcıların affetme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma, karma yöntem deseninde yürütülmüş olup hem nicel hem de nitel verilerden yararlanılmıştır. Çalışma grubunu, Adana ili Yüreğir ilçesindeki bir Anadolu lisesinde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencileri arasından seçilen 30 öğrenci (15 deney, 15 kontrol) oluşturmaktadır. Deney grubuna 10 oturumluk Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Veri toplama aracı olarak Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Ergenler İçin Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, nitel veriler odak grup görüşmeleri ve oturum içi formlar aracılığıyla toplanmıştır.

Nicel bulgular, programın ergenlerin bastırma stratejilerini anlamlı düzeyde azalttığını, yeniden değerlendirme stratejisi üzerinde ise anlamlı bir değişim yaratmadığını göstermiştir. Bununla birlikte katılımcıların affetme düzeylerinde anlamlı bir artış kaydedilmiş, öfkeyi sürdürme eğilimlerinde azalma ve empati becerilerinde gelişim gözlenmiştir. İntikam alma eğiliminde ise belirgin bir değişim saptanmamıştır. Nitel bulgular, öğrencilerin programı faydalı, öğretici ve günlük yaşamda uygulanabilir bulduklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının ergenlerin duygusal farkındalıklarını artırarak işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine ve affetme becerilerini güçlendirmelerine katkı sağladığı görülmektedir.

Programın özellikle okul temelli psikososyal destek çalışmalarında uygulanabilir ve genişletilebilir bir müdahale modeli sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Affetme, duygu düzenleme, psikoeğitim, ergenlik, empati



ABSTRACT**THE EFFECT OF FORGIVENESS-FOCUSED EMOTION REGULATION
PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON ADOLESCENTS' FORGIVENESS AND
EMOTION REGULATION****Seda SEVİNİŞ****Doctoral Dissertation, Department of Educational Sciences****Advisor: Assoc. Prof. Metehan ÇELİK****December 2025, 247 pages**

The aim of this study is to examine the effects of the Forgiveness-Oriented Emotion Regulation Psychoeducation Program, developed for adolescents, on participants' forgiveness tendencies and emotion regulation skills. The study was conducted using a mixed-method design, benefiting from both quantitative and qualitative data. The study group consisted of 30 students (15 experimental, 15 control) selected from 9th and 10th grade students attending an Anatolian high school in the Yüreğir district of Adana. The experimental group participated in a 10-session Forgiveness-Oriented Emotion Regulation Psychoeducation Program, while no intervention was applied to the control group. Data were collected using the Emotion Regulation Scale for Children and Adolescents and the Forgiveness Scale for Adolescents. In addition, qualitative data were obtained through focus group interviews and in-session forms.

Quantitative findings revealed that the program significantly reduced adolescents' suppression strategies, while it did not create a significant change in reappraisal strategies. However, participants showed a significant increase in forgiveness levels, a decrease in tendencies to hold onto anger, and an improvement in empathy skills. No significant change was found in revenge tendencies. Qualitative findings indicated that students found the program useful, instructive, and applicable in daily life.

In conclusion, the Forgiveness-Oriented Emotion Regulation Psychoeducation Program was found to contribute to adolescents' development of functional emotion regulation strategies and strengthening of forgiveness skills by increasing their emotional

awareness. The program is considered a practical and expandable intervention model, especially in school-based psychosocial support practices.

Keywords: Forgiveness, emotion regulation, psychoeducation, adolescence, empathy



ÖN SÖZ

Öncelikle doktora eğitimim ve tez yazma süreci boyunca bilgi, beceri, deneyim ve geribildirimleriyle yanımda olarak bana sürekli destek olan, öğrencisi olmaktan dolayı her zaman gurur duyarak kendimi şanslı hissettiğim, güler yüzü ve profesyonel tutumlarıyla süreçten keyif almamı sağlayarak akademik gelişimime büyük katkılar sunan çok kıymetli hocam Doç.Dr. Metehan ÇELİK'e üzerimdeki emekleri için çok teşekkür ederim.

Tez izleme komitemde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e ve Prof. Dr. Filiz YURTAL'a süreç boyunca verdikleri geribildirimler ve yol gösterici tutumlar için çok teşekkür ederim. Ayrıca tez savunmam esnasındaki pratik ve etkili geribildirimleriyle bana katkı sunan Dr. Öğr. Üyesi Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR ve Dr. Öğr. Üyesi Gülşah CANDEMİR hocalarıma destekleri için teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca eğitim hayatım boyunca üzerimde emekleri olan tüm değerli öğretmenlerime sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim.

Ve tabi ki teşekkürlerimin en büyüğü de sahip olduğumuz eğitim-öğretim imkanlarımızın temellerini atan Cumhuriyetimizin kurucusu ve başöğretmenimiz Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'e... Kendisine her şey için minnettarım...

Çalışmamı gerçekleştirdiğim okulda veri toplama ve uygulama yapma sürecimde desteklerini esirgemeyen tüm personele teşekkür ederim. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilere ve onlara katılım izni veren ebeveynlerine de teşekkür ediyorum. Aynı zamanda şu anda görev yapmakta olduğum okulumdaki okul müdürüm Sayın Ersoy TOPAL'a doktora sürecim boyunca verdiği destekler ve bilimsel faaliyetlere gösterdiği saygı dolayısıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora sürecimin başından sonuna kadar bana destek olan, sadece akademik hayatımda değil yaşamımın her noktasında en büyük destekçim, dostum, aramızda kan bağı olmasa da adeta manevi kız kardeşim kabul ettiğim, hayata karşı duruşu ve çözüm odaklı kişiliğiyle her daim örnek aldığım aynı zamanda meslektaşım olan değerli insan Emine Gül BEBEKLİ'ye kocaman teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora sürecinde bunaldığımı hissettiğim anlarda yüzümü güldürmeyi başararak bana destek olup stresimi azaltan minik arkadaşım 8 yaşındaki Özgür Türker'e ve onu bu denli güzel yetiştiren değerli annesi Esra BÜYÜKÖZTÜRK ve babası Mustafa Başar BÜYÜKÖZTÜRK'e sevgi ve teşekkürlerimi iletiyorum.

Ayrıca bu çalışmanın farklı aşamalarında emeği, katkısı ya da desteği bulunmasına rağmen adını burada tek tek anabilme şansım olmayan ancak hayatıma bir şekilde dokunan tüm değerli bireylere en içten teşekkürlerimi sunarım. Bilgisiyle, yönlendirmesiyle, sabrıyla ya da yalnızca teşvik edici varlığıyla bu süreci kolaylaştıran herkesin payı, bu tezin görünmeyen ama çok kıymetli bir parçasıdır. Her birine, katkılarının benim için taşıdığı anlam adına kelimelerin çok ötesinde bir minnet duymaktayım. İyi ki varsınız...

Beni bu günlere getiren ve üzerimdeki emekleri paha biçilemez olan değerli aileme ne kadar teşekkür etsem az. Ayrıca takvim yaşı benden küçük olmasına rağmen hayatta her daim yol göstericim olan, esprili kişiliği, çözüm odaklı tavrı, hayata karşı mükemmel duruşu ve azmini örnek aldığım rol modelim değerli kardeşim Psikiyatri Asistanı Dr. Ufuk Can SEVİNİŞ'e sonsuz teşekkürler. Doktora sürecimdeki uzun ders çalışmalarında beni yalnız bırakmayarak sevgi dolu bakışlarıyla bana destek olan sevgili kedim "Mafin"e de teşekkür etmeden geçemezdim.

Ve tabi ki en son teşekkür de kendime... Zorlu doktora sürecini yönetebildiğim, vazgeçme noktasına geldiğim her an toparlanıp yeniden başlayabildiğim, azmim, çalışma hırsım ve sabrım için kendimle gurur duyuyorum ve kendime teşekkür ediyorum.

Bu doktora tezini, görevi başında 2 Ocak 2019 yılında hunharca katledilen Çankaya Üniversitesi Hukuk Fakültesi Araştırma Görevlisi değerli akademisyen Ceren DAMAR ŞENEL'in değerli ruhunu ithaf etmekteyim...

Seda SEVİNİŞ

Adana / 2025

Ceren DAMAR ŞENEL Anısına...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖN SÖZ	viii
KISALTMALAR	xvii
TABLolar LİSTESİ	xviii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xxii
EKLER LİSTESİ	xxiii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Denenceler	6
1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	7
1.5. Sayıtlılar.....	9
1.6. Sınırlılıklar	9
1.7. Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Araştırmalar.....	11
2.1.1. Affetme	11
2.1.1.1. Affetme Kavramının Tanımı	11
2.1.1.2. Affetme Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	12
2.1.1.3. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar	13
2.1.1.4. Fizyolojik ve Psikolojik Açından Affetmenin Yararları	15
2.1.1.5. Affetmede Psikopatoloji ve Kişilik Özellikleri.....	17
2.1.1.6. Affetmenin Boyutları	18
2.1.1.7. Affetme ve Psikoeğitimle İlişkisi	20

2.1.1.8. Affetme ve Duygu Düzenleme İlişkisi	21
2.1.1.9. Affetmenin Duygu Düzenleme Üzerindeki Rolü	23
2.1.1.10. Ergenlik Bağlamında Affetme	24
2.1.1.11. Affetmeyi Açıklayan Kuram ve Modeller	26
2.1.1.11.1. Psikodinamik Yaklaşım	27
2.1.1.11.2. Affetmenin Süreç Modelleri	29
2.1.1.11.3. Affetmenin Sosyal Psikoloji Belirleyici Modeli	31
2.1.1.11.4. Hargrave Affetme Modeli	32
2.1.1.11.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar	33
2.1.1.11.6. Dinamik ve Gelişimsel Yaklaşımlar	34
2.1.1.11.7. Duygu Odağı Modeli	35
2.1.2. Duygu Düzenleme	37
2.1.2.1. Duygu	37
2.1.2.2. Duyguların Yapısı	37
2.1.2.3. Duyguların İşlevi	38
2.1.2.4. Duygu Farkındalığı	38
2.1.2.5. Duygu Düzenleme	39
2.1.2.6. Duygu Düzenlemenin Tarihsel Gelişimi	40
2.1.2.7. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji Bağlantısı	41
2.1.2.8. Duygu Düzenlemenin Sosyal ve Kültürel Etkileri	42
2.1.2.9. Gelişimsel Perspektif Açısından Duygu Düzenleme	42
2.1.2.9.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme	42
2.1.2.9.2. Erken ve Orta Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme	43
2.1.2.9.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme	44
2.1.2.9.4. Yetişkinlik Döneminde Duygu Düzenleme	46
2.1.2.10. Kişilerarası İlişkilerde Duyguların Önemi	47
2.1.2.11. Duygu Düzenlemede Müdahale Programlarının Önemi	48
2.1.2.12. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Kuram ve Modeller	49
2.1.2.12.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	50
2.1.2.12.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli	52
2.1.2.12.3. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Duygu Düzenleme	53
2.1.2.12.4. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli	54
2.1.2.12.5. Duygusal İfade ve İfadesizlik Süreç Modeli	54

2.1.2.12.6. Duygu Odaklı Terapi	55
2.2. İlgili Araştırmalar	56
2.2.1. Affetme ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar	56
2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar	59
2.2.3. Affetme ve Duygu Düzenlemenin Birlikte Ele Alındığı Deneysel Çalışmalar	60

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	62
3.2. Çalışma Grubu	64
3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci	65
3.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Toplam ve Alt Ölçek Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	69
3.3. Veri Toplama Araçları	70
3.3.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ)	70
3.3.1.1. ÇEDDÖ Geçerlilik Çalışmaları	71
3.3.1.2. ÇEDDÖ Güvenirlik Çalışmaları	71
3.3.2. Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ)	72
3.3.2.1. EAÖ Geçerlilik Çalışmaları	73
3.3.2.2. EAÖ Güvenirlik Çalışmaları	74
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	74
3.3.4. Öngörüşme Formu	74
3.3.5. Bilgilendirilmiş Katılımcı Onam Formu	75
3.3.6. Veli İzin Dilekçesi	75
3.3.7. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı	75
3.3.8. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu	75
3.3.9. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Üye Formu)	76
3.3.10. Odak Grup Görüşmesi Formu	76
3.4. Verilerin Toplanması	77
3.4.1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi Sürecinde Uygulanan Pilot Çalışma	77

3.4.2. Pilot Uygulama Sonrası Program Üzerinde Yapılan Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeler.....	78
3.5. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Genel Nitelikleri	79
3.5.1. Oturumların Amaçları ve Genel Akışı.....	81
3.5.2. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Uygulanması	84
3.6. Araştırmacının Rolü.....	97
3.7. Verilerin Analizi	98
3.7.1. Nicel Verilerin Analizi	98
3.7.1.1. Varsayımların Karşılanmasına Yönelik Yapılan Analizler	99
3.7.2. Nitel Verilerin Analizi	110

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular.....	112
4.1.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular	112
4.1.1.1. Denence 1.1: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Bastırma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	112
4.1.1.2. Denence 1.2: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Yeniden Değerlendirme” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	115
4.1.2. Ergenlerde Affetme Ölçeği (EAÖ) Toplam Puan ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular	117
4.1.2.1. Denence 2.1: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Toplam Puan” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	117
4.1.2.2. Denence 2.2: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Affetmenin Bileşenleri” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan	

Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	120
4.1.2.3. Denence 2.3: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “İntikam Alma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	122
4.1.2.4. Denence 2.4: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Öfkeyi Sürdürme” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	125
4.1.2.5. Denence 2.5: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Empati Kurma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	127
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular	129
4.2.1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular	129
4.2.2. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Genel Görüşlerine İlişkin Bulgular	148
4.2.3. Psikoeğitim Programının Değerlendirilmesine İlişkin Nitel Araştırma Bulguları	152
4.2.3.1. Katılımcıların Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Katkılarına Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular	152
4.2.3.2. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinliklere İlişkin Bulgular	154
4.2.3.3. AODD Psikoeğitim Programı’nın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmelere İlişkin Bulgular	155
4.2.3.4. AODD Psikoeğitim Programı’nın Katılımcıların Gündelik Hayata Yönelik Hangi İhtiyaçlarına Cevap Verdiğine İlişkin Bulgular	157

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	162
5.1.1. AODD Psikoeğitim Programının ÇEDDÖ ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	162
5.1.2. AODD Psikoeğitim Programının EAÖ Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	166
5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	171
5.2.1. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	171
5.2.2. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Genel Görüşlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	182
5.2.3. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Sürece İlişkin Görüşlerini Yansıtan Odak Grup Görüşmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	186

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	193
6.2. Öneriler	194
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	194
6.2.2. Kuramsal ve Alanyazına Katkıya Yönelik Öneriler	194
6.2.3. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	195

KAYNAKÇA.....	196
EKLER.....	219

KISALTMALAR

AODD Psikoeğitim Programı: Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı

ÇEDDÖ: Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği

EAÖ: Ergenlerde Affetme Ölçeği

EFT: Duygu Odaklı Terapi

OİNF: Oturum İçi Nitel Formlar



TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar	15
Tablo 2. Affetmeyi Açıklayan Kuram ve Modellerin Karşılaştırılması	27
Tablo 3. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Temel Kuram ve Modeller	50
Tablo 4. Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi	64
Tablo 5. İlk Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler	65
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun EAÖ ve ÇEDDÖ ve Alt Ölçeklerine Ait Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	69
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ'den Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri	100
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ'den Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri	101
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları	103
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları	104
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ Bastırma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar	113
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının ÇEDDÖ Bastırma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	113
Tablo 13. Deney Grubunun Bastırma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	114
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar	115
Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	116
Tablo 16. Deney Grubunun Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Eşli Gruplar T Testi Sonuçları	116

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Toplam Puan Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar	118
Tablo 18. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Toplam Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	118
Tablo 19. Deney Grubunun Affetme Toplam Puan Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümüne İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	119
Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar	120
Tablo 21. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	121
Tablo 22. Deney Grubunun Affetmenin Bileşenleri Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	122
Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ İntikam Alma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar.....	123
Tablo 24. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ İntikam Alma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	123
Tablo 25. Deney Grubunun İntikam Alma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	124
Tablo 26. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar.....	125
Tablo 27. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları.....	126
Tablo 28. Deney Grubunun Öfkeyi Sürdürme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Eşli Gruplar T Testi Sonuçları	126
Tablo 29. Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Empati Kurma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar.....	127
Tablo 30. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Empati Kurma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	128

Tablo 31. Deney Grubunun Empati Kurma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	129
Tablo 32. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Birinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	130
Tablo 33. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının İkinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	132
Tablo 34. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Üçüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	134
Tablo 35. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Dördüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	136
Tablo 36. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Beşinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	137
Tablo 37. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Altıncı Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	139
Tablo 38. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Yedinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	141
Tablo 39. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Sekizinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini	

Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	143
Tablo 40. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Dokuzuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	145
Tablo 41. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Onuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları	146
Tablo 42. Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarına İlişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları.....	148
Tablo 43. Katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın Katkılarına Yönelik Düşünceleri	153
Tablo 44. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinlikler	154
Tablo 45. Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler	156
Tablo 46. Gündelik Hayata Yönelik Karşılanan İhtiyaçlara İlişkin Bulgular.....	158

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Enright'ın affetme modelinin aşamaları.....	29
Şekil 2. REACH affetme modelinin aşamaları.....	30
Şekil 3. Duygu düzenleme süreç modeli aşamaları.....	51
Şekil 4. Duygu odaklı terapi modelinde duygu dönüşümü.	56
Şekil 5. Tasarlanan araştırma basamakları	63
Şekil 6. ÇEDDÖ normallik sayıltısına karar verme kriterleri	106
Şekil 7. EAÖ normallik sayıltısına karar verme kriterleri.....	107



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Resmi İzin Yazıları.....	219
Ek 2. Ölçek İzinleri.....	223
Ek 3. Veri Toplama Araçları	225



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçişinde biyolojik, bilişsel ve duygusal açıdan yoğun değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişimsel evredir. Bu süreçte kimlik gelişimi, akran ilişkileri, aile içi etkileşimler ve akademik yaşamla bağlantılı çok yönlü zorluklar yaşanması olağan kabul edilmektedir. Söz konusu zorluklar karşısında ergenlerin duygularını nasıl deneyimlediği ve yönettiği, ruh sağlığı ve sosyal uyum açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Duyguların sağlıklı biçimde düzenlenememesi; öfke kontrol sorunları, kişilerarası çatışmalar, içe çekilme, riskli davranışlara yönelme ve psikolojik uyum sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (Gross & Thompson, 2007). Alanyazında, duygu düzenleme güçlüklerinin ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış problemleri gibi çeşitli psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu; özellikle içe yönelim ve dışa yönelim belirtileri için önemli bir risk faktörü oluşturduğu görülmektedir (Aldao et al., 2010; Cai et al., 2021; Compas et al., 2001; Haag et al., 2024; Raposo et al., 2022). Tüm bu bulgular, ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye yönelik önleyici ve koruyucu müdahalelere duyulan gereksinimi açık biçimde ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme stratejileri arasında özellikle bastırma ve yeniden değerlendirme boyutları, ergenlerin psikolojik uyumunu açıklamada sıkça ele alınan iki temel yapı olarak öne çıkmaktadır. Bastırma, bireyin olumsuz duyguları bilinçli olarak bastırması ve dışa vurmaktan kaçınması; yeniden değerlendirme ise yaşanan olayların zihinsel açıdan farklı bir bakışla ele alınarak duygusal yoğunluğun azaltılması süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross & John, 2003). Çeşitli çalışmalar ve metaanalizler, bastırmanın uzun vadede psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini, yeniden değerlendirmenin ise daha işlevsel ve uyumlu bir strateji olarak duygusal esnekliği desteklediğini ortaya koymaktadır (Aldao & Dixon-Gordon, 2014; Brenning et al., 2022; Campbell-Sills et al., 2006b; Haag et al., 2024). İşlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanan ergenlerin daha yüksek özsaygı geliştirdikleri, psikolojik dayanıklılıklarının arttığı ve sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurabildikleri bildirilmektedir. Buna karşın, bastırma gibi işlevsiz stratejilerin yoğun biçimde kullanımı depresif belirtiler ve

anksiyete ile ilişkilendirilmiştir (Aldao & Dixon-Gordon, 2014; Schäfer et al., 2017). Bu bulgular, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini desteklemeye yönelik özellikle okul temelli uygulamaların önemini gündeme getirmektedir. Okul ortamında yürütülen grup temelli duygu düzenleme programlarının, gençlerin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerini güçlendirdiği; saldırganlık, riskli davranışlar ve içe yönelimsel belirtileri azaltabildiğini ortaya koymaktadır. Duygu düzenleme becerisinin, farklı psikopatoloji türleri için ortak bir risk süreci (transdiagnostik süreç) olarak ele alınması, bu tür müdahalelerin koruyucu ruh sağlığı hizmetleri içindeki yerini daha da önemli hale getirmektedir (Brenning et al., 2022; Cai et al., 2021).

Ergenlerin çevrelerindeki bireylerle kurdukları kişilerarası ilişkilerin çeşitli odak noktaları olabilmektedir. Bu odak noktalardan biri de affetme kavramı olarak dikkat çekmektedir. Enright ve Fitzgibbons (2015) affetmeyi, bireyin kendisine zarar veren kişi ya da olaylara yönelik öfke, intikam ve kırgınlık duygularını azaltarak, daha anlayışlı ve empati temelli bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır.

Son yıllarda yürütülen araştırmalar, affetmenin yalnızca kişilerarası bağları onarmakla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireyin içsel huzurunu, psikolojik dayanıklılığını ve öznel iyi oluşunu güçlendiren önemli bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir (Barcaccia et al., 2019; Gao et al., 2022; Karahan, 2023; Toussaint et al., 2023).

Affetme eğilimi düşük olan ergenlerde öfke, kırgınlık ve intikam düşüncelerinin daha baskın olduğu; buna karşın affetmeyi daha sık tercih eden ergenlerde olumsuz duyguların yoğunluğunun azaldığı, psikolojik uyumun ve öznel iyi oluşun güçlendiği bildirilmektedir (Barcaccia et al., 2019; Gao et al., 2022). Affetmenin, olumsuz duyguların düzenlenmesi, ruminatif tekrarların azalması ve psikolojik sıkıntının hafiflemesi açısından koruyucu bir rol üstlendiğini gösteren çalışmalar, bu ilişkinin hem genç yetişkin hem de yetişkin örneklemelerinde tutarlı biçimde ortaya konduğunu göstermektedir (Toussaint et al., 2023; Witvliet et al., 2022). Meta-analitik bulgular da affetme düzeyi yüksek bireylerde daha fazla yaşam doyumu, daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu görüldüğünü ortaya koymaktadır (Gao et al., 2022). Tüm bu durum, affetmenin duygu düzenleme stratejilerinden biri olma işlevini vurgulaması açısından önemli kabul edilebilir.

Son dönemde yürütülen araştırmalar, özellikle ergenlerde affetme ile duygu düzenleme süreçleri arasındaki bağı daha doğrudan incelemeye başlamıştır. Duygu

düzenleme güçlükleri ile ilişkisel saldırganlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı bir rol oynadığını gösteren çalışmalar, affetmenin ergenlerin kişilerarası davranışları üzerinde koruyucu bir işlev üstlenebileceğine işaret etmektedir (Şahan & Ceyhan, 2025). Benzer şekilde, deneysel çalışmalarda merhamet temelli yeniden değerlendirmenin ruminatif düşünmeye kıyasla affetme düzeyini artırdığı, olumsuz duygulanımı azalttığı ve uyku ile psikolojik iyilik halini desteklediği görülmektedir (Witvliet et al., 2022). Ergenlerde affetme ile duygu düzenleme arasındaki ilişki hem olumlu hem de olumsuz duygusal süreçler üzerinden açıklanabilir. Affetme eğilimi yüksek olan ergenlerde, öfke ve kırgınlık gibi olumsuz duyguların daha kısa süreli yaşandığı, bunun da psikolojik uyumu desteklediği ileri sürülmektedir. Buna karşılık affetme becerisinin yetersiz olduğu durumlarda, öfke ve intikam düşüncelerinin kalıcı hale gelebildiği, bunun da depresif belirtiler, kaygı bozuklukları ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Orcutt et al., 2025; Worthington & Langberg, 2012). Ayrıca, affetmeyi reddetmenin ya da duygusal olarak ruminasyona saplanmanın, ergenlerde travmatik yaşantıların etkisini artırarak öznel iyi oluşu azalttığı ve olumsuz benlik algısını pekiştirdiği saptanmıştır (McElroy et al., 2014; Toussaint et al., 2012). Ergenlerin sosyal çevrelerinde sıkça yaşadıkları çatışmalar, arkadaşlık ilişkilerindeki kırılmalar, dışlanma deneyimleri ya da aile içi anlaşmazlıklar, affetme becerisini gerekli kılan durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak ergenlerin gelişimsel özellikleri gereği duygularını sağlıklı biçimde düzenleme, öfkeyi yönetme ve ilişkilerde onarıcı adımlar atma konusunda her zaman yeterli olgunluğa sahip olmadıkları; bu nedenle affetme ve duygu düzenleme becerilerinin kendiliğinden gelişmesinin her zaman mümkün olmadığı belirtilmektedir (McCullough et al., 1997). Bu noktada yapılandırılmış eğitim ve psikoeğitim programlarıyla affetme ve duygu düzenleme becerilerinin hedeflenmesinin, ergenlere kişilerarası çatışmalarla baş etmede somut ve uygulanabilir stratejiler sunma potansiyeline sahiptir.

Affetme odaklı müdahale çalışmalarına bakıldığında, özellikle son yıllarda okul temelli affetme eğitimlerinin çocuk ve ergenlerde öfke, saldırganlık ve ilişkisel çatışmalarda azalma; empati, sosyal uyum ve akademik işlevsellikte artış ile ilişkili olduğunu gösteren bulgular dikkat çekmektedir (Galiti et al., 2024; Rapp et al., 2022; Tao et al., 2020). Affetme eğitimlerine ilişkin meta-analizler, çocuk ve ergenlere yönelik programların genel olarak orta düzeyde etki büyüklüklerine sahip olduğunu; özellikle kişilerarası ilişkiler ve duygusal iyi oluş alanlarında anlamlı iyileşmeler sağladığını

bildirmektedir (Karahana, 2023; Rapp et al., 2022). Bununla birlikte, bu çalışmaların önemli bir bölümünde affetme ve duygu düzenleme süreçlerinin birbirinden bağımsız değişkenler olarak ele alındığı, affetme temelli programların duygu düzenleme becerilerindeki değişimi çoğu zaman ikincil ya da dolaylı bir çıktı olarak değerlendirdiği görülmektedir. Ayrıca, ergenlere yönelik affetme müdahalelerinin önemli bir kısmı kısa süreli uygulamalarla sınırlı kalmış ve program içerikleri çoğunlukla Batı kökenli kültürel çerçeveler temelinde geliştirilmiştir.

Alan yazında affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair çeşitli bulgular bulunmakla birlikte, özellikle ergenlere yönelik müdahale programlarının sayıca sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların odağında ise genellikle yetişkin örneklemelerin yer alması dikkat çekmektedir (Baskin & Enright, 2004; Freedman & Enright, 1996). Halbuki, özellikle okul ortamlarında uygulanacak grup temelli psikoeğitim programları, ergenlerin hem akademik başarılarını hem de sosyal uyumlarını destekleme potansiyeline sahiptir. Grup sürecinde sunulan paylaşım, empati geliştirme ve duygu farkındalığı etkinlikleri, ergenlerin affetme becerisini deneyimsel olarak öğrenmelerine imkân tanıyabilmektedir (Lin et al., 2004). Ergenlere yönelik özgün programların geliştirilmesi hem literatüre katkı sağlayacak hem de kültürel bağlama uygun uygulamalara olanak tanıyacaktır (Gambaro et al., 2008; Reed & Enright, 2006; Van der Wal et al., 2015). Bu gerekçelerle, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programlarının, ergenlerin hem bireysel gelişimlerine hem de kişilerarası ilişkilerine katkı sağlayabilecek yeni bakış açıları sunabileceği düşünülmüştür.

Türkiye bağlamı dikkate alındığında, ergenlerle yürütülen affetme ve duygu düzenleme çalışmalarının sayıca sınırlı olduğu, özellikle her iki beceriyi bütünleştiren yapılandırılmış psikoeğitim programlarının oldukça az olduğu görülmektedir. Yerel kültürel ve toplumsal değerlerin, affetme süreçlerini ve duyguların ifade edilme biçimlerini doğrudan etkilediği; buna karşın mevcut araştırmaların önemli bir kısmının Batı kültürlerinde yürütülmüş çalışmaların bulgularına dayandığı belirtilmektedir (Karahana, 2023; Kardaş, 2023). Bu durum, ergenlerin içinde bulundukları kültürel ve sosyal bağlamı dikkate alan, affetme ile duygu düzenleme becerilerini birlikte hedefleyen özgün programların geliştirilmesi gerekliliğini gündeme getirmektedir. Aynı zamanda okul temelli önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi, hem öğrencilerin duygusal iyi oluşlarını hem de okul iklimini olumlu yönde etkileyebilecek bir hedef olarak görülmektedir. Dolayısıyla Türkiye’de ergenlere yönelik geliştirilecek affetme odaklı

duygu düzenleme programlarının, yalnızca bireysel düzeyde ruh sağlığını desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda okul ortamında kişilerarası ilişkilerin niteliğini ve sosyal uyumu da güçlendirmesi beklenmektedir.

Bu araştırma, sözü edilen gereksinimlerden hareketle ergenlere yönelik bir Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı geliştirilmesi ve bu programın etkililiğinin sınanması amacıyla planlanmıştır. Programda, ergenlerin affetmeye ilişkin bilişsel çerçevelerini gözden geçirmeleri, öfke, kırgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, empati ve perspektif alma becerilerini güçlendirmeleri, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanmalarını ve affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmelerini destekleyici etkinliklere yer verilmiştir. Böylelikle affetmenin duygu düzenleme süreçleriyle nasıl etkileşim içinde olduğu, deneysel bir desen çerçevesinde hem nicel hem de nitel verilerle değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, araştırmada affetme odaklı bir psikoeğitim programının ergenlerin affetme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir değişim yaratıp yaratmadığı, ayrıca program sürecine ilişkin ergenlerin öznel deneyimleri ve değerlendirmelerinin neler olduğu incelenmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, hem affetme ile duygu düzenleme ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla ele alan hem de okul temelli psikoeğitim programlarının koruyucu ruh sağlığı bağlamındaki işlevini ortaya koymayı hedefleyen bir araştırma niteliği taşımaktadır. Dolayısıyla ergen bireylere yönelik affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı geliştirilerek etkililiğinin sınanmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünüldüğünden “Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının, ergenlerin affetme ve duygu düzenlemelerine etkisi nedir?” sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının ergenlerin affetme ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca bu araştırmanın diğer bir amacı da Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılan lise öğrencilerin, süreçte elde ettikleri kazanımlara dair kişisel deneyimleri, psikoeğitim programındaki etkinliklere dair geribildirimleri, programa dair kişisel değerlendirmeleri ve önerilerine ilişkin görüşlerini belirlemektir.

1.3. Denenceler

Bu araştırmanın genel amacı; affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının ergenlerin affetme ve duygu düzenlemeleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Denence 1: Deney grubu ile kontrol grubunun Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme alt boyutları ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.1: Deney grubu ile kontrol grubunun “bastırma” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 1.2: Deney grubu ile kontrol grubunun “yeniden değerlendirme” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2: Deney grubu ile kontrol grubunun Ergenler İçin Affetme Ölçeği toplam puan ve alt boyutları ön test- son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.1: Deney grubu ile kontrol grubunun toplam puan ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.2: Deney grubu ile kontrol grubunun “affetmenin bileşenleri” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.3: Deney grubu ile kontrol grubunun “intikam alma” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.4: Deney grubu ile kontrol grubunun “öfkeyi sürdürme” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Denence 2.5: Deney grubu ile kontrol grubunun “empati” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Bu denencelere ek olarak deney grubuna katılan ergenlerin müdahale programına katıldıkları süreçteki yaşantı ve deneyimlerini belirlemek amacıyla nitel verilere ulaşmak adına aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının katılımcılara olan katkıları nelerdir?
2. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programında gerçekleştirilen etkinlikler arasından katılımcılar en çok hangi etkinliklerden yarar sağladığını düşünmektedir?
3. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının etkililiği hakkında katılımcıların düşünceleri nelerdir ve bu programın daha etkili olabilmesi için önerileri nelerdir?
4. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı katılımcıların gündelik hayatlarına yönelik hangi ihtiyaçlarına cevap vermektedir?

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin hem biyolojik hem de psikososyal açıdan yoğun değişimlerden geçtiği bir süreçtir. Bu dönemde yaşanan hormonal dalgalanmalar, akademik baskılar ve kimlik gelişimiyle ilgili çatışmalar, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde sınamaktadır. Duyguların sağlıklı yönetilememesi, ergenlerde kaygı, depresyon ve davranış problemlerine zemin hazırlayabilmektedir. Özellikle sağlıksız duygu düzenleme yollarının, örneğin tekrarlayıcı düşünme ya da kaçınma eğiliminin kullanımı, psikopatoloji riskini artırırken; yeniden çerçeveleme ve etkin problem çözme gibi daha uyumlu stratejilerin benimsenmesi, psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Zimmermann & Iwanski, 2014; Schäfer et al., 2017). Örnek araştırma bulguları değerlendirildiğinde, duygu düzenlemenin ergen bireyler için kritik düzeyde önemli bir alan olduğu düşünülmektedir.

Affetme ise, bireyin olumsuz yaşantılara yönelik öfke, intikam ve kırgınlık duygularını dönüştürerek, daha uyumlu bir duygu ve düşünce sistemi geliştirmesini sağlayan önemli bir başa çıkma mekanizmasıdır. Çalışmalar, affetmenin yalnızca kişilerarası bağların onarılmasına değil, aynı zamanda içsel huzurun güçlenmesine de katkı sunduğunu göstermektedir (Toussaint et al., 2005). Özellikle ergenlik döneminde affetmenin, sosyal çatışmalar karşısında uyumlu bir çözüm yolu sunduğu ve empati

gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Rique & Camino, 2010). Bu bulgular doğrultusunda düşünüldüğünde, ergenler için affetme ve duygu düzenleme alanlarının iç içe geçen ve birbirlerini destekleyerek besleyen kavramlar olduğu düşünülebilir.

Ergenlere yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programları, salt bilgi aktarımının ötesinde, aynı zamanda duygusal farkındalık, empati, iletişim becerileri ve problem çözme gibi yaşamsal becerilerin deneyimsel yöntemlerle kazandırılmasını hedeflemektedir. Literatürde, duygu düzenleme ve affetme odaklı müdahalelerin ergenlerde depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığı, özsaygıyı artırdığı ve sosyal uyumu güçlendirdiği görülmektedir (Ferraão & Oliveira, 2020; Park et al., 2013). Bu durum, affetme ve duygu düzenleme odaklı yapılandırılmış eğitimlerin ergenlerde koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından oldukça kıymetli olduğunu düşündürmektedir.

Alan yazındaki araştırmaların çoğu yetişkin örneklemeler üzerinde yürütülmüş, ergenlere yönelik affetme ve duygu düzenleme programlarının sayısı ise oldukça sınırlı kalmıştır. Ayrıca mevcut çalışmaların büyük bir bölümü Batı toplumlarında gerçekleştirilmiş olup, farklı kültürel bağlamlara uyarlanmış örneklerin azlığı dikkat çekmektedir. Bu durum, ergenlerin içinde bulundukları kültürel ve sosyal koşulları dikkate alan özgün programların geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir (Bugay & Demir, 2010; Joo et al., 2019). Türkiye’de yapılan çalışmalarda affetme ve duygu düzenleme kavramları ayrı ayrı ele alınsa da her iki beceriyi bütünleştiren yapılandırılmış psikoeğitim programlarının sayısı oldukça sınırlıdır. Oysa kültürel değerler ve toplumsal normlar, affetme süreçlerini ve duyguların ifade edilme biçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle Türkiye bağlamında ergenlere yönelik geliştirilecek programların, yalnızca psikolojik iyilik halini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda kültürel değerlerle uyumlu müdahale modelleri sunması beklenmektedir (Karremans et al., 2011). Ayrıca, ergenlerle yürütülen grup temelli psikoeğitim uygulamaları, yalnızca bireysel gelişime değil, aynı zamanda okul ortamında sosyal ilişkilerin güçlenmesine de katkıda bulunur. Grup sürecinde deneyimlenen paylaşım, empati geliştirme ve karşılıklı öğrenme, ergenlerin affetme ve duygu düzenleme becerilerini uygulamalı biçimde geliştirmelerini sağlamaktadır (Lin et al., 2004). Bu açıdan bakıldığında, affetme odaklı duygu düzenleme programlarının, ergenlere yönelik önleyici ve geliştirici ruh sağlığı hizmetlerinin etkili bir unsuru olabileceği düşünülebilir.

Bu araştırma, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının ergenlerin affetme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkilerini inceleyerek alan

yazına özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Programın etkililiğinin sınanması hem önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde hem de okul temelli psikososyal destek çalışmalarında kullanılabilecek yeni bir model önerisi geliştirme potansiyeline sahiptir. Çalışmanın gelecekte benzer araştırmalara yol gösterici olması ve politika düzeyinde ergenlere yönelik koruyucu ruh sağlığı uygulamalarına katkı sağlaması öngörülmektedir. Nitekim literatürde de affetmenin ruh sağlığıyla ilişkili olduğuna, aile ve evlilik bağlamında önemli bir koruyucu faktör işlevi gördüğüne dikkat çekilmektedir (Lawler-Row et al., 2006).

Tüm bu gerekçeler birlikte değerlendirildiğinde, bu araştırmanın önemi üç ana boyutta değerlendirilebilir. İlk olarak, mevcut araştırmanın ergenlerin affetme ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik özgün bir program sunarak alan yazındaki boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İkinci olarak, programın grup temelli yapısının, okul ortamında uygulanabilirliği açısından pratik katkılar sunması ve son olarak da ergenlerin psikolojik iyi oluşunu desteklemeyi ve kişilerarası ilişkilerinde daha yapıcı tutumlar geliştirmelerini sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bunlara ek olarak, çalışmanın ele aldığı konu, çalışılan örneklem grubu, kullanılan yöntem ve uygulanabilirlik düzeyi açısından alan yazına katkı sağlayacak işlevsellikte bir araştırma olacağı ve de gelecekteki kuramlar, uygulamalar ve araştırmalar için yol gösterici ve katkı sunucu nitelikte olacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların demografik özelliklerinin benzer olduğu ve psikoeğitim programı uygulanma süresince benzer etkilere maruz kaldıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında, Adana ili Yüreğir ilçesine bağlı bir Anadolu lisesinin 9.sınıf ve 10.sınıf öğrencileri ile sınırlıdır ve benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.
2. Araştırmanın bulguları, araştırma sürecinde kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ve bu ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma, izleme ölçümlerinin yapılmamış olması nedeniyle elde edilen bulguların uzun vadeli etkilerinin değerlendirilememesi sonucunda kısa vadeli etkiler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Affetme: Bireyin kendisine zarar veren kişiye karşı duyduğu öfke, kin, intikam ve düşmanlık gibi olumsuz duyguları bilinçli olarak bırakması, bu duyguların yerine anlayış, empati, merhamet ve kabullenme gibi daha olumlu duygular geliştirmesidir. Bu süreç, bireyin hem psikolojik sağlığını hem de kişilerarası ilişkilerini olumlu yönde etkileyen, zaman içerisinde gelişebilen bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları içeren karmaşık bir yapıdır (Enright & Fitzgibbons, 2015, s. 24).

Duygu düzenleme: Bireyin hangi duyguları yaşayacağını, bu duyguların ne zaman ortaya çıkacağını ve nasıl ifade edileceğini etkilemek amacıyla duygu süreçlerini izleme, değerlendirme ve değiştirme çabalarını kapsamaktadır. Bu kavram, hem olumlu hem olumsuz duyguların yoğunluğunu, süresini ve dışavurum biçimlerini düzenlemeyi içerir. Duygu düzenleme, bireyin ruh sağlığı ve kişilerarası ilişkileri açısından kritik bir işlev taşımakta ve bilişsel, davranışsal ile sosyal süreçlerle etkileşim halinde gelişmektedir. (Gross, 1998, s. 275)

Empati: Bireyin başka bir kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde algılaması, bu bakış açısını içselleştirerek o kişiyle duygusal bir ortaklık kurmasıdır. Empati, yalnızca bilişsel bir anlama sürecini değil, aynı zamanda duygusal bir katılımı da içermektedir. Bu yönüyle empati, kişilerarası ilişkilerde anlayışı, hoşgörüyü ve prososyal davranışları destekleyen temel bir kapasite olarak görülmektedir (Davis, 1983, s. 113).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, affetme ve duygu düzenleme kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Araştırmalar

2.1.1. Affetme

2.1.1.1. Affetme Kavramının Tanımı

Affetme, tarih boyunca farklı disiplinlerin ilgi odağında olmuş ve çeşitli açılardan tanımlanmıştır. Felsefe, teoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlarda affetmenin anlamı üzerine farklı vurgular yapılmıştır. Özellikle dinsel geleneklerde affetme, ilahi merhametle ilişkilendirilmiş, bireyin hem kendi vicdani arınışı hem de toplumsal uyum için gerekli bir erdem olarak ele alınmaktadır. Modern psikolojide ise affetme, daha çok bireyin duygusal ve bilişsel süreçleri üzerinden açıklanmakta ve kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015). Worthington (2005), affetmeyi bireyin saldırgan karşı olumsuz duygularını azaltıp daha yapıcı bir yaklaşım geliştirmesi olarak tanımlamaktadır. McCullough (2001) ise affetmenin sadece kişilerarası bağışlama ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin kendi içsel dünyasında yaşadığı bir dönüşümü de içerdiğini vurgulamaktadır.

Tanımlar arasındaki farklılıklara rağmen literatürde affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları olduğu konusunda ortak bir uzlaşma bulunmaktadır. Bilişsel açıdan affetme, bireyin kendisine zarar veren olayı ve kişiyi yeniden değerlendirmesi, duygusal açıdan olumsuz duyguların azaltılması ve olumlu duyguların gelişmesi, davranışsal açıdan ise intikam arayışının yerine daha uyumlu davranışların sergilenmesi anlamına gelmektedir (McCullough et al., 2000).

Affetmenin tanımı konusunda öne çıkan yaklaşımlardan biri Enright ve Fitzgibbons'un (2015) geliştirdiği modeldir. Bu modele göre affetme, zarar verici bir eylem karşısında bireyin adaletsizlik duygusunu kabul etmesi, buna rağmen saldırgan yönelik merhamet ve anlayış geliştirmeyi tercih etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu tanım, affetmenin bir tür özgecilik ya da fedakârlık anlamına gelmediğini, aksine bireyin bilinçli tercihlerle olumsuz duygularını dönüştürdüğünü vurgulamaktadır. Worthington

(2005) affetmeyi daha çok kişilerarası düzeyde ele almış ve saldırganıya yönelik olumsuz duyguların azalması ile birlikte daha olumlu ya da en azından nötr bir yaklaşım geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, affetmenin sosyal ilişkilerdeki işlevine dikkat çekmekte, affetmenin ilişkilerin onarılmasına ve toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağladığını öne sürmektedir. McCullough (2001) ise affetmeyi daha geniş bir psikolojik dönüşüm olarak görerek affetmenin bireyin kendi zihinsel ve duygusal dengesini yeniden kazanmasını sağladığını belirtmektedir.

Affetmenin tanımı konusunda yapılan araştırmalar, kavramın farklı kültürel bağlamlarda da çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bireyci kültürlerde affetme, daha çok bireysel iyilik hali ve kişisel özgürleşme bağlamında ele alınırken; kolektivist kültürlerde affetme, sosyal uyumun ve topluluk bütünlüğünün korunması açısından önemli görülmektedir (Hook et al., 2012).

Sonuç itibarıyla affetme, tek bir tanımla sınırlandırılmayacak kadar çok boyutlu bir kavramdır. Literatürde yapılan çalışmalar, affetmenin bireyin olumsuz duygulardan arınarak daha uyumlu ve sağlıklı bir içsel dengeye ulaşmasını sağlayan bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Affetme hem bilişsel yeniden yapılandırmayı hem duygusal dönüşümü hem de davranışsal değişimi içermektedir. Bu nedenle, affetme yalnızca kişilerarası ilişkilerin onarılmasına katkı sağlayan bir mekanizma değil, aynı zamanda bireyin ruhsal iyilik halini ve psikolojik dayanıklılığını artıran temel bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; McCullough et al., 2000).

2.1.1.2. Affetme Kavramının Tarihsel Gelişimi

Affetme olgusu, insanlık tarihi boyunca dini, felsefi ve kültürel bağlamlarda ele alınarak evrensel bir değer olarak toplumsal yaşamda önemli bir işlev üstlenmiştir. Antik uygarlıklarda affetme, genellikle tanrılarla insanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen ahlaki bir görev olarak görülmüş, bireyin hem manevi arınmasını hem de toplumsal düzenin korunmasını sağlayan bir erdem olarak değerlendirilmiştir. Eski Ahit ve İncil’de affetmenin, bireyler arası barışın ve toplumsal uyumun temeli olduğu vurgulanmış, bağışlayıcılığın ilahi merhametle ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Felsefi açıdan bakıldığında affetme, Antik Yunan’dan itibaren farklı anlamlarla ele alınmaktadır. Aristoteles, affetmeyi erdem etiğinin bir parçası olarak değerlendirmiş ve bireyin adalet ile merhamet arasında denge kurabilmesini önemli görmektedir. Stoacı

filozoflar ise affetmeyi, duyguların kontrol edilmesi ve akıl ile uyum sağlama süreci bağlamında yorumlamaktadırlar. Onlara göre bağışlama, bireyin öfke ve kin gibi yoğun duygularını dizginleyerek içsel huzura ulaşmasının bir yolu olarak görülmektedir. Bu yaklaşımlar, affetmenin yalnızca dışsal bir toplumsal işlevi değil, aynı zamanda bireyin içsel denge arayışını da yansıtan çok yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir (Worthington, 2005).

Modern dönemde affetmenin psikolojiye dâhil oluşu, 20. yüzyılın ikinci yarısına denk gelmektedir. Başlangıçta daha çok dini ve felsefi metinlerde ele alınan affetme, 1980'lerden itibaren pozitif psikoloji ve klinik psikoloji çalışmalarının konusu haline gelmiştir (McCullough, 2001). Bu dönemde araştırmacılar, affetmenin yalnızca ahlaki bir erdem değil, aynı zamanda bireyin ruh sağlığını destekleyen bir süreç olduğunu göstermeye başlamışlardır. 1990'lı yıllardan itibaren sistematik araştırmalar hız kazanmış, affetme üzerine geliştirilen teorik modeller ve ölçme araçları bilimsel literatüre girmiştir. Enright'ın bilişsel-duygusal süreçlere dayalı modeli, affetmenin tanımlanmasında ve ölçülmesinde temel bir çerçeve sunarken; Worthington'ın geliştirdiği 'Affetme Piramidi' yaklaşımı, affetmenin aşamalı olarak nasıl geliştiğini açıklamaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015; Worthington, 2005).

Başlangıçta affetme kavramı daha çok dini bağlamda tartışılırken, 1980'lerden itibaren pozitif psikoloji ve klinik psikoloji içinde araştırma konusu olduğu görülmektedir (McCullough, 2001). 1990'lı yıllardan itibaren affetme üzerine sistematik araştırmalar hız kazanmaktadır. Özellikle Enright'ın bilişsel-duygusal süreçlere dayalı modeli ve Worthington'ın 'Affetme Piramidi' yaklaşımı, affetmenin tanımlanması ve ölçülmesinde temel çerçeveler sağlamaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015; Worthington, 2005). Tüm bu gelişmelerle birlikte, tarihsel serüveni boyunca affetmenin yalnızca dini ya da ahlaki bir erdem olmaktan çıkarak psikolojik sağlık, stresle başa çıkma ve kişilerarası uyum açısından ele alınmaya başlayan multidisipliner bir süreç olma yoluna evrilerek bilimsel bir kavram haline geldiği söylenebilir.

2.1.1.3. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar

Affetme kavramı psikoloji literatüründe önemli bir yer edinmiş olmasına rağmen, sıklıkla benzer görünen ancak anlam ve işlev olarak farklılık gösteren kavramlarla karıştırılmaktadır. Bu nedenle affetmenin sınırlarını belirlemek, onun hangi süreçlerle benzerlik taşıdığını ve hangi açılardan ayrıştığını ortaya koymak gereklidir. Affetme çoğu

zaman hoşgörü, unutma, uzlaşma, merhamet ve özür kavramlarıyla aynı anlamda kullanılmakta; ancak her bir kavramın işlevsel ve kuramsal açıdan farklı yönleri bulunmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Affetme ile en sık karıştırılan kavramlardan biri hoşgörüdür. Hoşgörü, bireyin olumsuz bir davranışı görmezden gelmesi veya ona karşı daha anlayışlı yaklaşması olarak tanımlanabilmektedir. Ancak hoşgörü, affetmeden farklı olarak duygusal bir dönüşüm süreci içermemektedir. Hoşgörüde kişi, öfke ya da kırgınlığını bastırabilir fakat bu duyguların dönüştürülmesi söz konusu olmayabilir. Affetme ise bireyin olumsuz duygularını dönüştürerek daha sağlıklı bir içsel dengeye ulaşmasını sağlayan aktif bir süreçtir (McCullough, 2001). Affetme çoğu zaman unutma kavramıyla da eş tutulmaktadır. Ancak unutma, zamanla yaşanan olumsuz olayların zihinsel temsillerinin zayıflaması veya tamamen silinmesiyle ilgilidir. Affetme ise unutma anlamına gelmez; birey yaşadığı olumsuzluğu hatırlamaya devam edebilir, ancak bu olaya yüklediği duygusal anlamı değiştirmiş olur. Bu nedenle affetme, unutmanın aksine bilinçli ve aktif bir dönüşüm sürecini ifade etmektedir (Worthington, 2005). Uzlaşma kavramı da affetmeyle sıkça karıştırılmaktadır. Uzlaşma, iki taraf arasında karşılıklı etkileşime dayanan ve ilişkilerin yeniden tesis edilmesini hedefleyen bir süreçtir. Affetme ise tek taraflı olarak da gerçekleşebilir; birey, karşı tarafın herhangi bir girişimi olmadan da affedebilir. Bu açıdan bakıldığında, uzlaşma affetmeyi kolaylaştırıcı bir unsur olabilir fakat affetmeyle eşdeğer değildir. Affetme, bireyin içsel duygusal dönüşümünü ifade ederken; uzlaşma, ilişkisel düzeyde bir yeniden inşa sürecidir (Worthington & Wade, 1999). Merhamet kavramı da zaman zaman affetmeyle karıştırılmaktadır. Merhamet, başkasının acısını fark ederek ona karşı şefkat ve yardım isteğiyle yaklaşmayı içerir. Affetme ise olumsuz duyguların dönüştürülmesini ve saldırganlığa yönelik öfke ya da intikam duygularının azaltılmasını kapsamaktadır. Dolayısıyla merhamet, affetmeye zemin hazırlayabilen bir duygu olsa da doğrudan affetmeyle aynı anlama gelmemektedir. Affetme, merhametten farklı olarak, saldırganlığa yönelik olumsuz duyguların bilinçli bir şekilde dönüştürülmesi sürecidir (Exline & Baumeister, 2000). Affetme ile özür kavramı arasındaki fark da önemli görülmektedir. Özür, saldırganın yaptığı hatayı kabul ederek pişmanlık ifade etmesi ve karşı taraftan affedilme talebinde bulunmasıdır. Özür, affetmeyi kolaylaştırıcı bir unsur olabilir; ancak affetmenin gerçekleşmesi özürle garanti edilmez. Birey, saldırganın özrü olmasa da affetmeyi seçebilir. Bu nedenle özür, affetme

sürecinin koşulu değil, destekleyici bir faktörü olarak değerlendirilmektedir (McCullough et al., 2000).

Affetme ile karıştırılan kavramlar aşağıdaki Tablo 1’de özetlenmiştir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Exline & Baumeister, 2000; Subkoviak et al., 1995; Worthington, 2006).

Tablo 1.

Affetme ile Karıştırılan Kavramlar

Kavram	Tanım	Affetmeden Farkı	Kaynak
Hoşgörü	Başkasının farklılıklarını kabul etme ve anlayış gösterme tutumu	Zarar sonrası öfke ve kin dönüştürülmez	Subkoviak et al., 1995
Unutma	Olumsuz olayın zamanla bellekte silinmesi	Affetmede olay hatırlanır, unutma ise bilişseldir	Enright & Fitzgibbons, 2015
Uzlaşma	Tarafların yeniden ilişki kurması	Affetme içsel, uzlaşma karşılıklı süreçtir	Worthington, 2006
Özür	Zarar verenin pişmanlık ifade etmesi	Affetme özürden bağımsızdır	Exline & Baumeister, 2000

Sonuç olarak affetme, hoşgörü, unutma, uzlaşma ve özür gibi kavramlarla benzerlikler taşısa da her birinden farklı bir anlam ve işlevselliğe sahiptir. Affetme, bireyin olumsuz duygularını dönüştürerek psikolojik dengeye ulaşmasını sağlayan aktif ve dinamik bir süreçtir. Bu nedenle affetmenin sınırlarının net olarak çizilmesi hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalar açısından önem taşımaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015; McCullough, 2001; Worthington, 2005).

2.1.1.4. Fizyolojik ve Psikolojik Açıdan Affetmenin Yararları

Affetmenin bireyler üzerindeki etkileri yalnızca psikolojik düzeyde sınırlı kalmamakta, aynı zamanda fizyolojik ve psikososyal boyutlarda da önemli yararlar sağlamaktadır. Bu nedenle affetme, günümüzde yalnızca bir erdem ya da ahlaki tutum değil, bireyin sağlığını ve yaşam kalitesini koruyan bütüncül bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, affetmenin kalp-damar sağlığı, bağışıklık sistemi ve

stres hormonları üzerinde düzenleyici etkiler yarattığını ortaya koyarken; sosyal bağları güçlendirdiği, kişilerarası çatışmaları azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı da vurgulanmaktadır (Karremans et al., 2005; Lawler et al., 2005).

Fizyolojik açıdan ele alındığında, affetmenin stresin beden üzerindeki olumsuz etkilerini azalttığı görülmektedir. Stres hormonlarının (kortizol ve adrenalin) uzun süreli yüksek düzeylerde salgılanması, kalp-damar hastalıkları, bağışıklık sistemi zayıflığı ve çeşitli psikosomatik sorunlarla ilişkilidir. Affetme, olumsuz duyguları azaltarak ve bireyin daha dengeli bir duygusal durum geliştirmesini sağlayarak stres hormonlarının düzenlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, kalp atım hızında düşüş, kan basıncında denge ve bağışıklık sisteminde güçlenme gibi fizyolojik yararlar doğurmaktadır. Yapılan çalışmalar, affetme eğilimi yüksek bireylerde kardiyovasküler sağlık göstergelerinin daha olumlu olduğunu ve bağışıklık yanıtlarının daha güçlü seyrettiğini ortaya koymaktadır (Lawler et al., 2005). Affetmenin fizyolojik yararları yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadeli sağlık sonuçları açısından da önemlidir. Sürekli öfke, kin ve kırgınlık duygularının bastırılması ya da sürdürülmesi, kronik stresin ortaya çıkmasına neden olabilir. Kronik stres ise hem zihinsel hem de bedensel sağlık üzerinde yıpratıcı etkilere sahiptir. Affetme, bu süreci tersine çevirerek bireyin stresle daha sağlıklı başa çıkmasını ve bedensel işlevlerinin dengelenmesini sağlamaktadır. Özellikle hipertansiyon, koroner arter hastalığı ve psikosomatik rahatsızlıkların yönetiminde affetmenin destekleyici bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Worthington & Scherer, 2004).

Biyopsikososyal açıdan değerlendirildiğinde affetme, bireyin bütüncül sağlığını koruyan önemli bir mekanizmadır. Hem bedensel işlevlerin dengelenmesini hem de sosyal ilişkilerin uyumunu destekleyen affetme, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve bireylerin yaşamın zorluklarıyla daha sağlıklı baş etmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle affetme, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de ruhsal ve bedensel bütünlüğün korunmasında kritik bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla affetmenin fizyolojik ve psikososyal açıdan yararları, modern psikoloji literatüründe koruyucu bir faktör olarak ele alınmasını sağlamakta ve bu kavramın terapötik müdahalelerde de önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır (Karremans et al., 2005; Lawler et al., 2005). Affetmenin psikososyal yararlarından bir diğeri de yaşam doymu ve ruhsal iyi oluş üzerindeki katkılarıdır. Affetme eğilimi yüksek bireyler, olumsuz olaylara karşı daha esnek, umutlu ve olumlu bakış açıları geliştirmekte, bu da yaşam doyumlarını artırmaktadır. Ayrıca affetmenin özsaygıyı güçlendirdiği, ruminatif

düşünceleri azalttığı ve genel psikolojik dayanıklılığı artırdığı da ortaya konmaktadır. Bu açıdan affetme, bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlayan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Toussaint & Webb, 2005). Bu bulguları destekler nitelikte Karremans et al.'ın (2005) bulguları, affetmenin romantik ilişkilerde bağları güçlendirdiğini, bireylerin daha fazla ilişki doyumu yaşadıklarını göstermektedir. Affetmenin sosyal uyumu artırıcı etkisi, yalnızca bireyler arası ilişkilerle sınırlı kalmamakta, toplumsal düzeyde de barış ve uyumun tesis edilmesine katkı sunmaktadır.

2.1.1.5. Affetmede Psikopatoloji ve Kişilik Özellikleri

Affetme süreci, bireylerin ruh sağlığı ile kişilik özellikleri arasında güçlü bağlara sahip olan çok yönlü bir psikolojik olgu olarak ele alınmaktadır. Kişilik yapısı, bireyin affetme eğilimlerini belirleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmakta; nevrozizm, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık gibi boyutların bu süreçte farklı etkiler yarattığı görülmektedir. Psikopatolojik açıdan bakıldığında ise depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi klinik tabloların affetme eğilimlerini olumsuz etkilediği ortaya konmaktadır (Berry et al., 2001; Toussaint & Webb, 2005). Bu bağlamda affetmenin, yalnızca kişilerarası ilişkilerde değil, aynı zamanda bireyin psikolojik işlevselliğinde de kritik bir rol üstlendiği düşünülebilmektedir.

Sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin affetme sürecinde daha kararlı ve bilinçli adımlar attıkları görülmektedir. Bu kişiler, olayları uzun vadeli sonuçlarıyla değerlendirme eğiliminde olduklarından, intikam duygularını bastırma ve daha uyumlu stratejiler geliştirme konusunda daha başarılıdırlar. Deneyime açıklık boyutu ise bireyin farklı bakış açılarını görebilme ve olayları yeniden değerlendirebilme kapasitesini artırdığı için affetmeyi kolaylaştırıcı bir unsur olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla kişilik özellikleri, bireylerin affetme sürecinde hangi stratejileri tercih edeceklerini ve bu süreci ne ölçüde başarılı şekilde yürüteceklerini belirlemektedir (McCullough & Hoyt, 2002).

Psikopatoloji açısından incelendiğinde, depresyonun affetme eğilimlerini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Depresif bireyler, sıklıkla yoğun ruminasyon, kendini suçlama ve umutsuzluk duygularıyla baş etmekte zorlanmakta, bu da affetme sürecini engellemektedir. Anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler ise tehdit algılarının

yüksekliği ve sürekli kaygılı beklentiler nedeniyle olumsuz olayları büyütme eğilimi göstermekte, bu da bağışlamayı zorlaştırmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğunda ise travmatik deneyimlerin yeniden yaşantılanması ve yoğun duygusal tepkiler, affetme sürecini hem duygusal hem de bilişsel düzeyde zorlaştıran faktörlerdir (Neto & Mullet, 2004). Ayrıca obsesif-kompulsif belirtiler, paranoid düşünce yapısı ve kişilik bozuklukları da affetme eğilimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle narsistik ve antisosyal kişilik özellikleri, empati kurma kapasitesinin düşüklüğü ve suçluluk duygusunun zayıflığı nedeniyle affetmeyi güçleştirmektedir. Buna karşın, sınırda kişilik özellikleri gösteren bireylerde affetme süreci daha değişkenlik gösterebilmekte; yoğun duygusal dalgalanmalar hem bağışlamayı kolaylaştıran hem de zorlaştıran dinamikler yaratabilmektedir (Exline et al., 2008).

Araştırmalar, affetmenin psikolojik işlevselliği güçlendiren koruyucu bir mekanizma olduğunu da göstermektedir. Affetme eğilimi yüksek olan bireylerin daha düşük düzeyde stres yaşadıkları, daha olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirdikleri ve ruhsal dayanıklılıklarının arttığı ortaya konmuştur. Bu bulgular, affetmenin yalnızca kişilerarası uyumu değil, aynı zamanda bireyin içsel psikolojik dengesini de güçlendiren bir süreç olduğunu göstermektedir (Worthington & Scherer, 2004). Bu nedenle affetmenin kişilik özellikleri ve psikopatoloji ile ilişkisini anlamak hem kuramsal hem de klinik açıdan büyük önem taşımaktadır (Berry et al., 2005).

2.1.1.6. Affetmenin Boyutları

Affetme, literatürde genellikle karar verme düzeyinde affetme ve duygusal dönüşüme dayalı affetme olarak iki temel biçimde ele alınmaktadır. Karar düzeyinde affetme, bireyin saldırgana karşı olumsuz davranışlarda bulunmama yönünde bilinçli bir karar vermesini ifade etmektedir. Buna karşın duygusal dönüşüme dayalı affetme, saldırgana yönelik öfke, nefret ve intikam duygularının azalması ve bunların yerine daha olumlu duyguların gelişmesi ile tanımlanmaktadır (Worthington & Scherer, 2004). Ayrıca bazı araştırmacılar affetmeyi, içsel (kendini affetme) ve dışsal (başkalarını affetme) biçimlerde de sınıflandırmaktadırlar (Hall & Fincham, 2005). Bu farklı sınıflandırmalar, affetmenin yalnızca bilişsel bir karar değil, aynı zamanda duygusal ve davranışsal bir süreç olduğunu göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir.

Literatürde ayrıca affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları da vurgulanmaktadır. Bilişsel boyut, bireyin saldırgana yönelik düşüncelerinde yaşadığı

değişimleri; duygusal boyut, olumsuz duyguların azalmasını ve yerine olumlu duyguların gelişmesini; davranışsal boyut ise bireyin saldırgana karşı tutum ve davranışlarında meydana gelen değişiklikleri kapsamaktadır. Bu üç boyut, affetmenin çok yönlü yapısını ortaya koymakta ve sürecin yalnızca bilişsel bir karar değil, aynı zamanda duygu ve davranış boyutlarını da kapsadığını göstermektedir (McCullough et al, 2000). Bazı araştırmalar, affetmenin spiritüel boyutuna da dikkat çekmektedir. Spiritüel boyut, dini inançların ve manevi değerlerin affetme sürecinde oynadığı rolü vurgulamaktadır. Birçok dini gelenekte affetme, Tanrı'nın merhametiyle ilişkilendirilmiş ve bireyin ruhsal gelişiminin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Günümüzde yapılan araştırmalar da dini inançların ve spiritüel uygulamaların, bireylerin affetme eğilimlerini artırıcı bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır (Exline & Baumeister, 2000). Bu çok boyutlu yapı, affetmenin farklı psikoterapi yaklaşımlarında değişik şekillerde ele alınmasını sağlaması açısından değerli ve önemli kabul edilebilir.

Affetmenin en sık vurgulanan boyutlarından biri de karar verme boyutunda affetmedir. Bu, bireyin saldırgana karşı olumsuz davranışlarda bulunmama yönünde bilinçli bir tercih yapmasını ifade etmektedir. Karar düzeyinde affetme, çoğunlukla bilişsel bir süreçtir ve bireyin öfke ya da intikam duygularına rağmen saldırgana zarar vermeme kararını kapsamaktadır. Ancak bu durum her zaman duygusal bir rahatlama anlamına gelmez. Bu nedenle literatürde karar verme boyutunda affetme, duygusal dönüşüme dayalı affetmenin öncülü ya da tamamlayıcısı olarak görülmektedir (Worthington & Scherer, 2004). Duygusal affetme ise saldırgana yönelik öfke, nefret ve intikam gibi olumsuz duyguların azalması ve yerini daha olumlu duyguların alması sürecidir. Bu boyut, bireyin içsel dünyasında yaşadığı dönüşüme işaret etmektedir. Duygusal affetme, karar verme boyutunda affetmeye kıyasla daha derin ve kalıcı bir etki yaratır. Çünkü birey, yalnızca bilişsel olarak saldırgana zarar vermemeyi seçmekle kalmaz, aynı zamanda olumsuz duygularını dönüştürerek daha sağlıklı ve dengeli bir duygusal deneyim yaşar. Araştırmalar, duygusal dönüşüme dayalı affetmenin psikolojik iyilik hali, stresin azalması ve kişilerarası ilişkilerin güçlenmesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Worthington & Wade, 1999).

Affetmenin boyutları yalnızca karar ve duygu düzeyleriyle sınırlı değildir. Bazı araştırmacılar, affetmeyi içsel ve dışsal süreçler bağlamında da ele almaktadır. İçsel affetme, bireyin kendisine yönelik bağışlama sürecini kapsarken; dışsal affetme, başkalarına yönelik affetmeyi ifade etmektedir. İçsel affetme, bireyin suçluluk ve öz-

eleştirici duygularını azaltmasına yardımcı olurken, dışsal affetme kişilerarası uyumu ve sosyal ilişkilerin onarılmasını kolaylaştırmaktadır (Hall & Fincham, 2005). Dolayısıyla görülmektedir ki affetme, çok boyutlu yapısıyla hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji literatüründe merkezi bir kavram olma niteliğini korumaktadır (Exline & Baumeister, 2000; Hall & Fincham, 2005; McCullough et al., 2000; Worthington & Scherer, 2004).

2.1.1.7. Affetme ve Psikoeğitimle İlişkisi

Affetme ve psikoeğitim arasındaki ilişki, özellikle son yıllarda klinik psikoloji ve pozitif psikoloji alanlarında önemli bir araştırma ve uygulama konusu haline gelmiştir. Psikoeğitim, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını daha sağlıklı biçimde düzenlemelerine yardımcı olmak için yapılandırılmış bilgi aktarımı, beceri geliştirme ve deneyimsel öğrenme yöntemlerini bir araya getiren bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Affetmeye odaklanan psikoeğitim programları, bireylerin olumsuz duygularını dönüştürmelerine, empati geliştirmelerine ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına katkı sağlamaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015). Bu tür programların temel amacı, affetmeyi yalnızca bilişsel bir karar düzeyinde bırakmayıp duygusal boyuta da taşımaktır. Kararsal affetme, bireyin saldırganı zarar vermeme yönünde bilinçli bir seçim yapmasını ifade ederken, duygusal dönüşüme dayalı affetme öfke, kırgınlık ve nefret gibi olumsuz duyguların yerini empati, şefkat ve anlayış gibi olumlu duygulara bırakması anlamına gelmektedir. Psikoeğitim, rol canlandırma, empati egzersizleri ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle her iki boyutun da gelişimine katkıda bulunur (Worthington & Scherer, 2004).

Grup ortamında gerçekleştirilen psikoeğitim çalışmaları, affetmenin öğrenilmesi ve içselleştirilmesi sürecini güçlendirmektedir. Grup dinamikleri sayesinde katılımcılar, benzer deneyimlere sahip diğer bireylerle etkileşim kurmakta ve karşılıklı destek yoluyla affetme sürecini pekiştirmektedirler. Akran desteği, ergenler ve genç yetişkinler için özellikle önemlidir; çünkü bu dönemde sosyal kabul ve akran ilişkileri kritik bir gelişimsel faktördür. Araştırmalar, grup temelli affetme programlarının hem bireysel hem de kişilerarası uyumu artırdığını göstermektedir (Rye et al., 2005b). Rol canlandırma teknikleri, bireylerin saldırganın bakış açısını deneyimlemelerini ve olayları farklı bir çerçeveden görmelerini sağlar. Bu süreç, empati becerisinin gelişmesini kolaylaştırır ve duygusal dönüşüme dayalı affetmeyi destekler. Empati egzersizleri, bireylerin saldırganın

motivasyonlarını anlamalarına, insani yanlarını fark etmelerine ve olumsuz duygular yerine daha olumlu duygular geliştirmelerine yardımcı olur. Bilişsel yeniden yapılandırma ise olayların daha işlevsel biçimde değerlendirilmesine, ruminatif düşüncelerin azalmasına ve öfke duygusunun kontrol altına alınmasına katkıda bulunur. Ayrıca affetmeye odaklanan psikoeğitim programlarının etkileri, klinik uygulamalarda da dikkat çekmektedir. Depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde affetme becerilerinin geliştirilmesi, olumsuz duyguların daha sağlıklı biçimde düzenlenmesine ve ruhsal iyilik halinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Özellikle ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, affetme odaklı psikoeğitimin öfke düzeylerini azalttığını, empati ve sosyal becerileri güçlendirdiğini ve davranışsal sorunların azalmasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır (Lin et al., 2004).

2.1.1.8. Affetme ve Duygu Düzenleme İlişkisi

Affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişki, son yıllarda psikoloji literatüründe giderek artan bir şekilde incelenmektedir. Affetme, yalnızca bir erdem ya da kişilerarası uyumu destekleyen bir tutum değil, aynı zamanda duygusal süreçlerin işleyişinde merkezi bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Duygu düzenleme ise bireyin duygularının yoğunluğunu, süresini ve ifadesini bilinçli ya da otomatik yollarla değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gross & Thompson, 2007). Bu bağlamda affetme, duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak işlev görmektedir; özellikle öfke, kırgınlık, nefret ve intikam arzusu gibi yoğun duyguların dönüştürülmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Worthington & Wade, 1999). Affetmenin duygu düzenleme üzerindeki işlevi özellikle öfke yönetimi bağlamında dikkat çekmektedir. Araştırmalar, affetme eğilimi yüksek bireylerin olumsuz olaylara karşı daha az öfke yaşadıklarını ve bu duygularını daha hızlı düzenleyebildiklerini göstermektedir. Öfkenin yoğun yaşanması, bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığını olumsuz etkileyen bir durumdur. Bu nedenle affetmenin öfkeyi dönüştürmesi hem bireysel ruh sağlığını koruyan hem de sosyal ilişkilerin sürekliliğini sağlayan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Wilkowski et al., 2010). Affetmenin ruminasyon üzerindeki etkisi de duygu düzenleme açısından önemlidir. Ruminasyon, bireyin olumsuz olaylar üzerinde tekrar tekrar düşünmesi ve bu düşüncelerden kopamaması anlamına gelmektedir. Bu süreç, olumsuz duyguların sürmesine ve yoğunlaşmasına yol açmaktadır. Affetme, ruminasyonu azaltarak bireyin zihinsel enerjisini daha yapıcı alanlara yönlendirmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle

affetme, yalnızca olumsuz duyguların azaltılmasını değil, aynı zamanda bireyin zihinsel kaynaklarını daha uyumlu bir şekilde kullanmasını da sağlamaktadır (Aldao et al., 2010).

Kuramsal modeller çerçevesinde bakıldığında, Gross'un süreç modeli affetmenin duygu düzenlemedeki rolünü anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu modele göre duygu düzenleme, durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yöneltme, bilişsel değişim ve tepki düzenleme aşamalarını içermektedir. Affetme, özellikle bilişsel değişim aşamasıyla bağlantılıdır. Birey, saldırgana yönelik olumsuz duygularını yeniden değerlendirerek daha farklı bir anlam yüklediğinde, duygusal tepkilerini de değiştirebilmektedir. Bunun yanı sıra affetme, tepki düzenleme aşamasında da etkili olabilmekte, bireyin saldırgana karşı daha olumlu davranışlar sergilemesine katkıda bulunmaktadır (Gross & Thompson, 2007).

Affetmenin olumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmesi, bastırma ve kaçınma gibi işlevsiz stratejilerle karşılaştırıldığında daha net anlaşılmaktadır. Bastırma, duyguların dışı vurumunu engellemek anlamına gelmekte ve kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede stresin artmasına yol açmaktadır. Kaçınma ise bireyin olumsuz olaylardan uzak durma çabasını içerir ancak sorunların çözülmesini engellediği için uyumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Affetme ise olumsuz duygularla doğrudan yüzleşmeyi, bunları dönüştürmeyi ve daha uyumlu duygular geliştirmeyi sağladığı için daha sağlıklı ve işlevsel bir strateji olarak öne çıkmaktadır (Gross & John, 2003).

Psikopatoloji bağlamında da affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişki de dikkat çekmektedir. Depresyon yaşayan bireylerde ruminasyon ve kendini suçlama gibi stratejiler baskınken, affetme eğilimlerinin düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum, olumsuz duyguların kalıcılığını artırmakta ve depresif belirtileri ağırlaştırmaktadır. Benzer şekilde anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, tehdit algılarının yüksekliği nedeniyle affetme sürecinde zorlanabilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu bağlamında ise, affetme bireyin travmatik deneyimi yeniden anlamlandırmasını kolaylaştırarak olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olmaktadır (Toussaint & Webb, 2005). Bunun yanı sıra kişilerarası ilişkilerde affetmenin, duygu düzenlemenin sosyal boyutunu temsil ettiği görülmektedir. Affetme, saldırgana yönelik olumsuz duyguların dönüştürülmesini sağlayarak ilişkilerin onarılmasına katkıda bulunmaktadır. Özellikle yakın ilişkilerde affetme, güvenin yeniden tesis edilmesini, empati ve şefkatin gelişmesini kolaylaştırmaktadır. Bu da sosyal bağların güçlenmesine ve bireylerin daha doyumlu

ilişkiler yaşamasına yol açmaktadır (Karremans et al., 2005). Kültürel perspektiften bakıldığında affetmenin duygu düzenlemedeki işlevi farklılık gösterebilmektedir. Kolektivist kültürlerde affetme, sosyal uyumu ve toplumsal bütünlüğü koruyan bir mekanizma olarak öne çıkarken, bireyci kültürlerde daha çok bireyin içsel huzurunu ve öznel iyi oluşunu destekleyen bir strateji olarak görülmektedir. Bu farklılıklar, affetmenin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde duygu düzenleme süreçlerinde ne kadar çok yönlü bir rol oynadığını göstermektedir (Hook et al., 2012).

Klinik ve terapötik uygulamalarda affetmenin duygu düzenleme stratejisi olarak kullanımı da giderek önem kazanmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapilerde, affetme becerilerinin öğretilmesi bireylerin işlevsiz düşüncelerini sorgulamalarını ve yeniden yapılandırmalarını kolaylaştırmaktadır. Duygu odaklı terapilerde ise affetme, bireylerin olumsuz duygularını dönüştürmelerine ve daha uyumlu duygusal deneyimler geliştirmelerine katkıda bulunmaktadır. Psikoeğitim programları, affetmeyi öfke kontrolü ve sosyal ilişkilerde uyum sağlama açısından işlevsel bir araç olarak kullanmakta ve olumlu sonuçlar üretmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015). Dolayısıyla affetmenin duygu düzenleme stratejileri içindeki bu merkezi rolü, hem kuramsal hem de klinik açıdan dikkate değer bir araştırma alanı oluşturmaktadır (Aldao et al., 2010; Karremans et al., 2005; Gross & John, 2003; Gross & Thompson, 2007; Toussaint & Webb, 2005).

2.1.1.9. Affetmenin Duygu Düzenleme Üzerindeki Rolü

Affetme, duygu düzenleme süreçlerinin önemli bir bileşeni olarak psikoloji literatüründe giderek daha fazla önem kazanan bir kavramdır. Özellikle öfke, kırgınlık, kin ve nefret gibi yoğun olumsuz duyguların yönetilmesi sürecinde affetmenin işlevsel bir strateji olduğu görülmektedir (Worthington & Wade, 1999). Affetme, bireyin olumsuz duygularını dönüştürmesine ve yerine empati, merhamet, şefkat gibi daha uyumlu duygular geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle affetme hem bireysel ruh sağlığını koruyan hem de kişilerarası ilişkilerde uyumu destekleyen etkili bir duygu düzenleme mekanizmasıdır (Gross & Thompson, 2007).

Affetmenin duygu düzenleme üzerindeki rolü, özellikle öfkenin yönetimi bağlamında dikkat çekmektedir. Araştırmalar, affetme eğilimi yüksek bireylerin, olumsuz olaylar karşısında daha düşük düzeyde öfke yaşadıklarını ve bu duygularını daha hızlı düzenleyebildiklerini göstermektedir (Wilkowski et al., 2010). Affetmenin duygu düzenlemedeki işlevi yalnızca olumsuz duyguların azaltılmasıyla sınırlı değildir; aynı

zamanda olumlu duyguların artırılmasını da kapsamaktadır. Affetme sürecinde birey, saldırganla karşı empati geliştirme, olayı daha geniş bir perspektiften değerlendirme ve karşısındaki kişiyi insan olarak kabul etme eğilimi göstermektedir. Bu süreç, merhamet, şefkat ve umut gibi olumlu duyguların güçlenmesini sağlamaktadır. Pozitif psikoloji literatüründe affetme, bireyin öznel iyi oluşunu artıran ve yaşam doyumunu destekleyen önemli bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Karremans et al., 2005).

Affetmenin duygu düzenleme üzerindeki rolü, klinik bağlamda da dikkat çekmektedir. Depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin affetme eğilimlerinde düşüklük gözlenmekte; bu da olumsuz duyguların daha yoğun ve kalıcı hale gelmesine yol açmaktadır (Toussaint & Webb, 2005). Terapötik müdahalelerde affetme becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin olumsuz duygularını daha sağlıklı biçimde düzenlemelerine ve ruhsal dayanıklılık kazanmalarına katkı sağlamaktadır. Affetme odaklı psikoeğitim programları, öfke ve kırgınlık gibi yoğun duyguların dönüştürülmesinde etkili bulunmuş ve bireylerin psikolojik uyumunu güçlendirdiği görülmüştür (Enright & Fitzgibbons, 2015). Affetmenin duygu düzenlemedeki rolü kültürel bağlamda ise çeşitlilik göstermektedir. Kolektivist kültürlerde affetme, sosyal uyumu korumak ve ilişkileri sürdürmek için önemli bir duygu düzenleme stratejisi olarak öne çıkarken; bireyci kültürlerde daha çok bireyin içsel huzurunu ve öznel iyi oluşunu artıran bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Hook et al., 2012).

2.1.1.10. Ergenlik Bağlamında Affetme

Ergenlik dönemi, bireyin yaşamındaki en kritik gelişimsel evrelerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde biyolojik, bilişsel ve sosyal açıdan yoğun değişimler yaşanmakta, bu da ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde önemli zorluklara yol açmaktadır. Limbik sistemin hızlı gelişimine karşın prefrontal korteksin tam olarak olgunlaşmamış olması, ergenlerin duygularını yönetmede güçlükler yaşamalarına neden olmaktadır (Steinberg, 2005). Bu bağlamda affetme, ergenlik döneminde ortaya çıkan yoğun öfke, kırgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların dönüştürülmesinde işlevsel bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Affetme süreci, ergenlerin olumsuz duygularını azaltarak daha uyumlu ve dengeli bir ruhsal yapı geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Lin et al., 2004).

Affetmenin ergenlik dönemindeki önemi, duygu düzenleme süreçleriyle olan yakın ilişkisiyle açıklanabilmektedir. Duygu düzenleme, bireyin duygularının yoğunluğunu ve süresini değiştirme, duyguların ifadesini kontrol etme becerisini içermektedir (Gross & Thompson, 2007). Affetmenin ergenlikteki işlevleri arasında öfkenin azaltılması önemli bir yer tutmaktadır. Öfke, ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan bir duygudur ve yanlış yönetildiğinde saldırgan davranışlara, akran zorbalığına veya aile içi çatışmalara yol açabilmektedir. Araştırmalar, affetmenin öfke düzeylerini düşürdüğünü, bireylerin daha sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Worthington & Wade, 1999).

Ergenlikte affetmenin sosyal uyum üzerindeki etkisi özellikle akran ilişkilerinde belirginleşmektedir. Akran kabulü, ergenlerin psikososyal gelişimi açısından kritik bir faktördür. Affetme, akran ilişkilerinde meydana gelen çatışmaların çözülmesini kolaylaştırmakta, güvenin yeniden tesis edilmesine yardımcı olmakta ve ilişkilerin devamlılığını sağlamaktadır. Bu bağlamda affetme, ergenlerin sosyal bağlarını güçlendiren ve akran ilişkilerinde daha olumlu bir etkileşim kurmalarını sağlayan bir süreçtir (Karremans et al., 2005). Affetme sürecinde empati, bireyin olaya ilişkin değerlendirmelerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Kişinin kendisine zarar veren kişiyi yalnızca eylemiyle değil, onun niyet ve koşullarıyla birlikte anlamaya çalışması, olumsuz duyguların yumuşamasına ve daha dengeli bir duygusal tutumun gelişmesine katkı sağlar. Empatik bir bakış açısı kazanmak, saldırgana yönelik düşmanca eğilimleri azaltarak affetme sürecinin ilerlemesine zemin hazırlar. Bu yönüyle empati, affetmenin bilişsel ve duygusal bileşenleri arasında köprü işlevi görmektedir; bireyin hem düşünce düzeyinde hem duygusal tepkilerinde dönüşüm yaşamasına olanak tanımaktadır (McCullough et al., 2000).

Aile bağlamında affetme, ebeveynlerle yaşanan çatışmaların yönetiminde önemli bir rol oynamaktadır. Ergenler, bağımsızlık arayışları nedeniyle ebeveynleriyle çatışmalar yaşayabilmektedir. Bu çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi, ergenin ruhsal gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Affetme, ebeveynlere yönelik olumsuz duyguların azalmasını sağlayarak aile içi ilişkilerin daha uyumlu bir şekilde sürdürülmesine katkı sunmaktadır (Fincham et al., 2006). Okul ortamında affetme ise, ergenlerin sosyal ilişkilerinde ve akademik başarılarında önemli bir rol oynamaktadır. Okul, ergenlerin sosyal kimliklerini şekillendirdikleri bir bağlamdır ve bu süreçte çatışmalar kaçınılmazdır. Affetme, okul ortamında yaşanan çatışmaların çözülmesine, öğrenci-

öğretmen ilişkilerinin güçlenmesine ve akademik performansın artmasına katkıda bulunmaktadır. Araştırmalar, affetme eğilimi yüksek ergenlerin daha az davranışsal sorun yaşadıklarını ve akademik olarak daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır (Lin et al., 2004). Ruh sağlığı bağlamında affetme kavramına bakıldığında, ergenlerin depresyon, anksiyete ve davranışsal sorunlar gibi psikolojik zorluklarla baş etmelerine yardımcı olduğu görülmektedir. Affetme eğilimi yüksek ergenlerin daha düşük düzeyde depresif belirtiler yaşadıkları, daha az kaygı hissettikleri ve daha güçlü psikolojik dayanıklılık sergiledikleri ortaya konmaktadır (Toussaint & Webb, 2005). Kültürel açıdan affetme kavramı incelendiğinde ise, ergenlerin sosyal ve duygusal gelişiminde farklı şekillerde ortaya çıkabildiği dikkat çekmektedir. Kolektivist kültürlerde toplumsal uyumu koruma ve ilişkileri sürdürme bağlamında daha fazla önem taşırken; bireyci kültürlerde bireyin içsel huzurunu ve öznel iyi oluşunu artıran bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Hook et al., 2012). Lin et al.'ın (2004) çalışması, affetme odaklı müdahalelerin ergenlerde hem duygusal hem de sosyal açıdan olumlu çıktılar ürettiğini göstermektedir.

Sonuç olarak ergenlik, duygu düzenleme zorluklarının yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir ve affetme bu dönemde kritik bir işlev üstlenmektedir. Affetme, öfkenin yatışmasını, empati gelişimini ve sosyal uyumun güçlenmesini sağlayarak ergenlerin ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Aile ve okul bağlamında ilişkilerin daha sağlıklı sürdürülmesine destek olmakta, ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir. Kültürel perspektifler ve psikoeğitim çalışmaları da affetmenin ergenlik bağlamındaki çok yönlü etkilerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle affetme, ergenlerin gelişimsel yolculuklarında hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmelidir (Fincham et al., 2006; Lin et al., 2004; Steinberg, 2005).

2.1.1.11. Affetmeyi Açıklayan Kuram ve Modeller

Affetmeyi açıklayan kuram ve modellerin karşılaştırılmasına Tablo 2'de yer verilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Enright et al., 1998; Freud, 1930; Hargrave & Sells, 1997; McCullough et al., 1997; Worthington, 2006; Worthington & Scherer, 2004).

Tablo 2.

Affetmeyi Açıklayan Kuram ve Modellerin Karşılaştırılması

Model/Yaklaşım	Temel Vurgu	Güçlü Yön	Sınırlılık	Kaynak
Psikodinamik Yaklaşım	Bilinçdışı çatışmalar ve bastırılmış duyguların çözümü	Kişilik gelişimi ile ilişkilendirme.	Soyut ve ölçülmesi güç.	Freud, 1930
Süreç Modelleri	Affetmenin aşamalar halinde geliştiği	Affetmeyi açıklamada sistematik çerçeve sunar	Her bireyde aynı süreç işlemeyebilir	Enright et al., 1998
Sosyal Psikolojik Model	Bireylerarası ilişkilerde empati ve bakış açısı alma	Kişilerarası bağlamı vurgular	Bireysel faktörleri ihmal edebilir	McCullough et al., 1997
Hargrave Modeli	Aile ilişkilerinde adalet, güven ve sorumluluk	Aile terapisine uygun	Genellenebilirliği sınırlı	Hargrave & Sells, 1997
Bilişsel-Davranışçı	Olumsuz düşünceleri yeniden çerçeveleme	Uygulanabilir ve terapötik yönü güçlü	Duygusal derinliği ikinci plana atabilir	Worthington & Scherer, 2004
Dinamik-Gelişimsel	Bağlanma örüntüleri ve benlik gelişimi	Gelişimsel sürece vurgu yapar	Soyutluk nedeniyle ölçüm zorluğu	Enright & Fitzgibbons, 2015
Duygu Odağı Modeli	Olumsuz duyguların dönüştürülmesi	Duygu düzenleme ile ilişkili	Bilişsel boyutları görece zayıf	Worthington, 2006

2.1.1.11.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım, affetmeyi bireyin bilinçdışı süreçleri ve erken dönem yaşantılarıyla bağlantılı olarak ele alan kuramsal bir çerçevedir. Bu bakış açısına göre affetme, yalnızca bilişsel ya da davranışsal bir süreç değil, aynı zamanda bireyin kişilik yapılanması ve içsel çatışmalarıyla yakından bağlantılı bir olgudur. Freud'un dürtü kuramı bağlamında saldırganlık ve öfke gibi dürtüler, affetmenin psikodinamik temellerini anlamada kritik bir role sahiptir. Birey, kendisine zarar veren kişiye yönelik öfkesini doğrudan ifade edemediğinde, bu duygular bilinçdışına bastırılabilir ya da dolaylı biçimlerde açığa çıkabilir. Bu nedenle psikodinamik açıdan affetme, bastırılmış öfkenin sağlıklı biçimde işlenmesi dönüştürülmesi süreci olarak değerlendirilmektedir (Freedman & Enright, 1996).

Nesne ilişkileri kuramı da affetmenin anlaşılmasında önemli bir perspektif sunmaktadır. Erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinde yaşanan deneyimler, bireyin ilerleyen yaşamındaki bağışlama kapasitesini şekillendirmektedir. İçselleştirilen ebeveyn imgeleri, saldırganlık ve şefkat gibi zıt duyguların bir arada var olmasını mümkün kılmakta; bu da affetmenin duygusal temelini oluşturmaktadır. Eğer birey, erken dönem ilişkilerinde koşulsuz kabul ve sevgi deneyimlemişse, ilerleyen yaşamında affetme süreci daha işlevsel biçimde gelişmektedir. Buna karşın, travmatik ya da ihmal edici deneyimler, affetme sürecinde zorluklara yol açabilmektedir (Gartner, 1988).

Psikodinamik yaklaşımda savunma mekanizmaları da affetme sürecinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bastırma, yansıtma, yer değiştirme gibi ilkel savunmalar bireyin öfke ve kırgınlık duygularını yönetmede yetersiz kalabilir. Ancak olgun savunma mekanizmalarının (örneğin mizah, özgecilik veya yüceltme) kullanılması, bireyin saldırganlık ve suçluluk duygularını daha yapıcı biçimlerde işlemesine olanak tanımaktadır. Affetme, bu bağlamda olgun savunmalarla yakından ilişkilidir ve bireyin ruhsal gelişiminde önemli bir aşamayı temsil etmektedir (Worthington, 2005). Özellikle suçluluk duygusu, psikodinamik açıdan affetmenin merkezinde yer alan bir diğer unsurdur. Freud'un süpereo kavramı, bireyin içsel değerler sistemi ve vicdanı aracılığıyla kendisini yargılamasını ifade eder. Suçluluk duygusu aşırı boyutlara ulaştığında bireyin benlik bütünlüğünü tehdit edebilmektedir. Affetme, bu suçluluk duygularının hafiflemesine ve süpereo baskılarının azalmasına katkıda bulunarak bireyin içsel dengesini yeniden kurmasını sağlamaktadır. Psikodinamik açıdan bağışlama, yalnızca başkasına yönelik değil, aynı zamanda kişinin kendisine karşı da gelişebilen bir süreçtir. Kendini affedebilme kapasitesi, bireyin suçluluk ve utanç duygularıyla başa çıkabilmesinde kritik bir öneme sahiptir (Gartner, 1988).

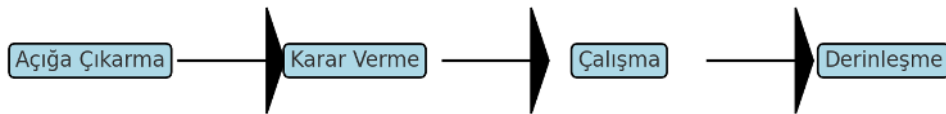
Psikodinamik terapide affetme, bireyin geçmiş yaşantılarında bastırdığı öfke, kırgınlık ve suçluluk duygularının yeniden işlenmesi süreci olarak görülmektedir. Terapötik süreçte danışan, geçmiş deneyimlerine ilişkin farkındalık geliştirerek bu duyguları yeniden değerlendirmekte ve daha olgun bir biçimde işlemesini öğrenmektedir. Terapist, danışanın saldırganlık ve suçluluk duygularını güvenli bir ortamda ele almasına yardımcı olurken, affetmenin hem kendine hem de başkalarına yönelik boyutlarının gelişmesini desteklemektedir. Bu süreç, bireyin benlik bütünlüğünü korumasına ve kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmasına olanak tanımaktadır (Freedman & Enright, 1996). Sonuç olarak psikodinamik yaklaşım, affetmeyi bireyin bilinçdışı

süreçleri, erken dönem nesne ilişkileri, savunma mekanizmaları ve suçluluk duyguları bağlamında ele almaktadır. Bu yaklaşım, affetmenin yalnızca bilişsel bir karar olmadığını; aynı zamanda bastırılmış öfkenin işlenmesi, suçluluk duygularının hafiflemesi ve benlik bütünlüğünün korunmasıyla ilgili çok katmanlı bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Affetmenin psikodinamik açıdan anlaşılması hem teorik hem de klinik uygulamalar açısından önemli katkılar sunmakta ve bireylerin ruhsal iyilik hallerini destekleyen bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Gartner, 1988; Worthington, 2005).

2.1.1.11.2. Affetmenin Süreç Modelleri

Affetmenin süreç modelleri, bağışlamanın yalnızca tek bir anda alınan karar olmadığını; aksine zaman içerisinde bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerin eşlik ettiği dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Psikoloji literatüründe affetme kavramı uzun yıllar boyunca daha çok ahlaki, dini ya da felsefi bir erdem olarak ele alınmışken, 1980'lerden itibaren bilimsel araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bu dönemde affetmeyi açıklamak için geliştirilen en kapsamlı çerçevelerden biri Enright'ın dört temel evreden oluşan bir süreç yaklaşımı, bir diğeri ise Worthington'ın REACH adımlarıyla yapılandırılmış bir öğrenme sürecidir. Ayrıca McCullough'un kişilerarası süreç yaklaşımı da affetmenin sosyal bağlamda nasıl işlediğini anlamada önemli katkılar sunmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015; McCullough et al, 2000; Worthington, 2005).

Bu çerçevede Enright ve Fitzgibbons (2015), affetmeyi bilişsel-duygusal aşamalar halinde açıklamaktadırlar. Enright'ın modeline göre affetme keşif, karar, çalışma ve sonuç olmak üzere dört temel aşamada gerçekleşmektedir. Keşif aşamasında birey yaşadığı incinmeyi fark ederek bu duygularla yüzleşmektedir. Karar aşaması, affetmeyi bir seçenek olarak kabul etmeyi içermektedir. Çalışma aşamasında empati, merhamet ve olumsuz duyguların dönüştürülmesi ön plandadır. Sonuç aşaması ise bireyin psikolojik rahatlama ve ilişkilerde iyileşme yaşamasıyla tanımlanmaktadır. Bu aşamalar Şekil 1.'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Enright'ın affetme modelinin aşamaları

Kaynak: Enright & Fitzgibbons, 2015

Süreç modelleri, affetmenin yalnızca ani bir karar değil, duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimlerin eşlik ettiği dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (McCullough et al., 2000). Worthington'ın geliştirdiği REACH adımlarıyla yapılandırılmış bir öğrenme süreci ise, sürece farklı bir boyut kazandırmaktadır. Bu modelde affetme, hatırlama (Recall), empati (Empathize), affetmenin armağanı (Altruistic gift), taahhüt (Commit) ve sürdürme (Hold) olmak üzere beş adımdan oluşmaktadır (Worthington, 2005).

Tüm bu araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde REACH adımlarıyla yapılandırılmış bir öğrenme sürecinin, bireylerin affetmeyi öğrenilebilir ve öğretilebilir bir beceri olarak geliştirebileceklerini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu aşamalar Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. REACH affetme modelinin aşamaları

Kaynak: Worthington, 2006

McCullough'un kişilerarası süreç modeli ise affetmeyi motivasyonel bir dönüşüm olarak görmektedir. Bu bakış açısına göre affetme, intikam alma ya da ilişkiyi kesme motivasyonundan uzaklaşarak saldırganla yeniden ilişki kurma motivasyonuna doğru bir kayma sürecidir. Affetme bu bağlamda yalnızca bireysel bir içsel süreç değil, aynı zamanda ilişkisel bir dönüşümdür. McCullough ve arkadaşlarının araştırmaları, affetmenin empati, sosyal uyum ve ilişki doyumuyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (McCullough et al., 2000). Klinik ve eğitim bağlamında süreç modelleri önemli katkılar sunmaktadır. Terapötik müdahalelerde Enright'ın modeli, danışanların geçmiş incinmelerini yeniden işleyerek duygusal dönüşüm yaşamalarına yardımcı olmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015). REACH modeli, yapılandırılmış adımlarıyla grup terapileri ve psikoeğitim programlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Katılımcılar, affetmenin aşamalarını öğrenerek öfke ve kırgınlıklarını dönüştürebilmekte ve daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmektedirler (Worthington, 2005). McCullough'un kişilerarası süreç yaklaşımı ise affetmeyi motivasyonel bir dönüşüm olarak ele almakta ve çift terapilerinde, kişilerarası ilişkilerin onarımında önemli katkılar sunmaktadır (McCullough et al., 1997). Kültürel açıdan bakıldığında, süreç modellerinin farklı kültürel bağlamlarda nasıl işlediği de dikkat çekmektedir. Kolektivist kültürlerde daha

çok toplumsal uyumu ve sosyal ilişkilerin devamlılığını koruma işlevi görürken; bireyci kültürlerde bireyin içsel huzurunu ve öznel iyi oluşunu destekleyen bir süreç olarak görülmektedir (Hook et al., 2012).

Affetme, bu yaklaşımlar sayesinde bireyler için öğrenilebilir, öğretilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olarak görülmekte ve hem bireysel ruh sağlığı hem de toplumsal uyum açısından önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; McCullough et al , 2000; Rye et al., 2005b; Worthington, 2005).

2.1.1.11.3. Affetmenin Sosyal Psikoloji Belirleyici Modeli

Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyici Modelinde öne çıkan en önemli unsurlardan biri, saldırganın davranışının mağdur tarafından nasıl algılandığıdır. Eğer mağdur, saldırganın eylemini kasıtlı ve zarar verme amacı taşıyan bir davranış olarak görüyorsa, affetme olasılığı düşmektedir. Buna karşın saldırganın davranışı dışsal faktörlere bağlanır ya da saldırganın pişmanlık ifadeleri samimi bulunursa, affetmeye yönelik eğilim artmaktadır. Özellikle özrün varlığı, affetme sürecini kolaylaştıran en kritik belirleyicilerden biridir. Araştırmalar, samimi bir özrün bireyler arası güveni yeniden tesis ettiğini ve ilişkilerin onarılmasına katkı sunduğunu göstermektedir (McCullough et al., 1997). İlişkiye verilen değer de affetmenin sosyal psikolojik belirleyici modelinde merkezi bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bireyler için önemli ve değerli olan ilişkilerde affetme süreci daha kolay işlerken, yüzeysel ya da düşük bağlılık içeren ilişkilerde bağışlama olasılığı daha düşüktür. Yakın ilişkilerde karşı tarafı affetmek, yalnızca bireyin içsel huzurunu değil, ilişkinin devamlılığını da güvence altına almaktadır. Bu nedenle empati, yakınlık ve bireyler arası güven, affetmenin en güçlü belirleyicileri arasında sayılmaktadır (McCullough et al., 2000).

Ayrıca sosyal psikolojik belirleyici model, affetmeyi kültürel bağlamdan bağımsız olarak da ele almamaktadır. Bireyci toplumlarda affetme daha çok bireyin öznel iyi oluşu, kişisel özgürleşmesi ve duygusal sağlığı üzerinden değerlendirilirken, kolektivist toplumlarda affetme, toplumsal uyumu ve grup bütünlüğünü koruyan bir mekanizma olarak görülmektedir. Bu durum, kültürel normların bağışlamanın gerçekleşme olasılığını önemli ölçüde şekillendirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda dini değerler ve ahlaki normlar da bireylerin affetme eğilimlerini etkileyen önemli sosyal faktörler arasında yer almaktadır (Hook et al., 2012). Modelin bir diğer katkısı, affetmenin yalnızca mağdurun içsel süreci olarak değil, aynı zamanda saldırganın

davranışlarıyla da şekillendiğini ortaya koymasındır. Saldırganın özür dilemesi, telafi girişiminde bulunması ya da pişmanlık göstermesi, affetmenin başlatıcı unsurları arasında değerlendirilmektedir. Bu nedenle affetme süreci, iki yönlü bir etkileşimdir ve her iki tarafın tutumları bağışlamanın seyrini belirlemektedir (McCullough et al., 2000). Dolayısıyla bu model, affetmenin bireysel psikolojiyle sınırlı olmayıp sosyal psikolojinin merkezinde yer alan bir olgu olduğunu ortaya koyarak hem kuramsal hem de uygulamalı alanda önemli katkılar sunmaktadır (McCullough et al., 1997; McCullough et al., 2000).

2.1.1.11.4. Hargrave Affetme Modeli

Hargrave Affetme Modeli affetmeyi, kişilerarası bağların onarılmasına hizmet eden ahlaki bir süreç olarak tanımlamaktadır. Model haklılık (justice) ve değer (worth) olmak üzere iki temel boyut üzerine kurulmaktadır. Haklılık, bireyin yaşadığı haksızlığın kabul edilmesi ve adalet duygusunun sağlanması ile ilgiliyken değer boyutu ise bireyin kendisini ilişkide değerli ve önemli hissetmesi ile ilişkilidir. Hargrave'e göre affetme, aile içi çatışmaların çözümünde güvenin yeniden inşa edilmesini, sorumlulukların kabul edilmesini ve ilişkisel bağların onarılmasını mümkün kılmaktadır. Modelin en dikkat çekici yönlerinden biri, bağışlamayı yalnızca bireyin içsel değişimiyle değil, ilişkisel bağların iyileştirilmesiyle açıklamasıdır. Hargrave'in yaklaşımı özellikle aile terapilerinde, kuşaklar arası travmaların ve uzun süreli çatışmaların çözümünde kullanılmaktadır. Bu model, affetmenin yalnızca bireyin içsel huzurunu sağlamadığını, aynı zamanda aile bağlarının ve kişilerarası ilişkilerin yeniden inşa edilmesine katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda model, özellikle aile terapileri ve kuşaklar arası ilişkilerin onarılmasında önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Modelin iki temel boyutu bulunmaktadır: haklılık (justice) ve değer (worth). Haklılık boyutu, bireyin yaşadığı haksızlığın tanınması, adalet duygusunun sağlanması ve sorumlulukların kabul edilmesiyle ilgilidir. Bir kişi incitildiğinde, öncelikle karşı tarafın sorumluluğunu kabul etmesi ve yaşanan olayın yanlışlığını onaylaması gerekmektedir. Bu süreç, affetmenin gerçekleşebilmesi için gerekli olan güvenin yeniden inşasına katkıda bulunmaktadır. Haklılık boyutunun yokluğu, affetme sürecini zorlaştırmakta ve ilişkilerin onarılmasını engelleyebilmektedir. Bu nedenle Hargrave modelinde adalet, ilişkisel bağların güçlenmesinin temel koşulu olarak görülmektedir. Değer boyutu ise bireyin ilişkide kendisini önemli ve değerli hissetmesiyle ilişkilidir. Kişinin yaşadığı haksızlığa rağmen karşı tarafın ona değer verdiğini hissetmesi, affetme sürecinin duygusal temelini

oluşturmaktadır. Değer boyutu, yalnızca incinmenin kabul edilmesiyle değil, aynı zamanda bireyin ilişkideki özsaygısının korunmasıyla da bağlantılıdır. Hargrave'ın modeline göre, bir birey kendisini ilişkide değerli hissetmediğinde affetme süreci sekteye uğrayabilmektedir. Dolayısıyla Hargrave Affetme Modelinin, affetmeyi haklılık ve değer boyutları üzerine inşa edilen, kişilerarası bağların gelişimine hizmet eden ahlaki bir süreç olarak tanımladığı görülmektedir. Adaletin sağlanması ve bireyin değer duygusunun onarılması, affetmenin hem bireysel hem de ilişkisel boyutlarda gerçekleşmesini mümkün kılmaktadır. Bu yaklaşım, aile bağlarının onarılması, güvenin yeniden tesis edilmesi ve uzun süreli çatışmaların çözülmesinde etkili bir kuramsal temel sunmaktadır (Hargrave & Sells, 1997).

2.1.1.11.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar

Bilişsel-Davranışçı yaklaşım, bireyin duygusal deneyimlerini anlamada düşünceler, inançlar ve davranışlar arasındaki etkileşimi merkeze alan bir çerçevedir. Affetme süreci bu bağlamda, olumsuz olayların zihinsel olarak yeniden çerçevelenmesi ve buna bağlı olarak duyguların dönüştürülmesiyle açıklanmaktadır. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma, empati geliştirme, öz-şefkat ve problem çözme becerileri gibi teknikler aracılığıyla bireylerin affetme sürecinde işlevsel bir duygu düzenleme gerçekleştirmeleri mümkün olmaktadır (Worthington & Scherer, 2004). Bilişsel-Davranışçı yaklaşımda affetmeyi kolaylaştıran diğer unsurlar empati ve öz-şefkattir. Empati, bireyin saldırganın bakış açısını anlamasına, onun da insani zayıflıkları olabileceğini fark etmesine yardımcı olmaktadır. Bu bilişsel süreç, olumsuz duyguların yumuşamasını ve daha olumlu duygulara dönüşmesini sağlamaktadır. Öz-şefkat ise bireyin kendi kırılganlıklarını kabullenmesini, hata yapmış olma ihtimalini anlamasını ve kendisine karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirmesini mümkün kılmaktadır. Araştırmalar, öz-şefkatin yüksek olduğu bireylerin affetmeye daha yatkın olduklarını ve olumsuz duyguları daha işlevsel biçimde düzenlediklerini göstermektedir (Neff, 2003).

Literatürde, bilişsel-davranışçı temelli affetme müdahalelerinin etkili olduğuna dair bulgular mevcuttur. Worthington ve Scherer (2004), affetmenin duygu düzenleme açısından bir başa çıkma stratejisi işlevi gördüğünü ve sağlık üzerinde koruyucu etkiler yarattığını belirtmektedir. Benzer şekilde Luskin (2002), CBT (Cognitive Behavioral Therapy) temelli affetme programlarının öfke düzeyini azalttığını, stres hormonlarını düzenlediğini ve kişilerarası ilişkileri iyileştirdiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, affetmeyi düşünce, duygu ve davranışların karşılıklı etkileşimi içinde ele almakta ve bu süreci dönüştürülebilir bir beceri olarak görmektedir. Bilişsel yeniden çerçeveleme, empati, öz-şefkat, problem çözme ve davranışsal deneyler gibi unsurlar, affetmenin daha sağlıklı ve işlevsel bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır. Böylelikle affetme, bireyin olumsuz duygulardan arınarak içsel huzur kazanmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu bir denge kurmasına da katkı sağlamaktadır (Luskin, 2002; Neff, 2003; Worthington & Scherer, 2004).

2.1.1.11.6. Dinamik ve Gelişimsel Yaklaşımlar

Affetme, yalnızca bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla değil, aynı zamanda bireyin gelişimsel geçmişi ve psikanalitik süreçleriyle de ilişkilendirilmektedir. Dinamik-gelişimsel yaklaşımlar, affetmeyi benlik yapılanması, bağlanma örüntüleri, kimlik gelişimi ve erken dönem ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliği üzerinden açıklamakta; bu bağlamda affetme, ruhsal olgunluğa ve gelişimsel deneyimlere bağlı olarak şekillenen çok boyutlu bir kapasite olarak değerlendirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015). Psikanalitik kuram ise affetmeyi, saldırganlık ve suçluluk duygularıyla bağlantılı bilinçdışı süreçler çerçevesinde ele almakta ve bastırılmış öfkenin sağlıklı biçimde işlenmesi yoluyla benlik bütünlüğünün korunmasına vurgu yapmaktadır. Nesne ilişkileri kuramı da affetmeyi, içselleştirilmiş ebeveyn imgeleriyle ilişkilendirerek açıklamakta; erken dönemde koşulsuz sevgi ve kabul gören bireylerin affetmeye daha yatkın olduğunu, buna karşın travmatik veya ihmal edici deneyimler yaşayanların bağışlama sürecinde daha fazla güçlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Gartner, 1988).

Bağlanma kuramı, bireyin erken dönem bakım veren deneyimlerinin ilerleyen yaşamda kuracağı ilişkilerin temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma geliştirmiş bireyler, başkalarına daha kolay güvenilebilir, empati gösterebilir ve affetme kapasitesini daha işlevsel biçimde kullanabilirler. Buna karşın kaygılı veya kaçınan bağlanma örüntüleri, affetmeyi zorlaştıran önemli faktörlerdir. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler genellikle incinmeler karşısında aşırı ruminasyona eğilimli olurken, kaçınan bağlanmaya sahip olanlar ise duygusal yakınlıktan kaçındıkları için bağışlama sürecine mesafeli yaklaşabilmektedir. Araştırmalar, güvenli bağlanmanın hem kişilerarası ilişkilerde hem de psikolojik uyumda affetmenin güçlü bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymaktadır (Mikulincer & Shaver, 2007).

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi, kimlik gelişiminin en yoğun yaşandığı dönemlerdir. Bu süreçte birey, geçmiş yaşantılarını, değerlerini ve kişilerarası deneyimlerini yeniden değerlendirir. Affetme, kimlik oluşumunun bir parçası olarak, bireyin olgunlaşmasına ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygular ve kimlik arayışları, affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılmasına imkân tanımaktadır. Kimlik gelişimiyle birlikte birey, hem kendisini hem de başkalarını daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirebilir, bu da affetme sürecini kolaylaştırmaktadır (Erikson, 1968). Dinamik ve gelişimsel yaklaşımlarda affetmenin en önemli belirleyicilerinden biri de ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliğidir. Çocuğun erken dönemde yaşadığı sevgi, kabul ve duygusal düzenleme deneyimleri, ileriki yaşlarda affetme kapasitesinin temelini oluşturmaktadır. Duygusal olarak duyarlı ebeveynlerle büyüyen çocuklar hem kendilerine hem de başkalarına yönelik daha olumlu duygusal düzenleme becerileri geliştirebilmekte, bu da affetmeye zemin hazırlamaktadır. Buna karşılık reddedici veya aşırı eleştirel ebeveyn tutumları, çocuklarda affetme kapasitesinin gelişimini zorlaştırabilmektedir (Thompson, 1994). Dinamik ve gelişimsel yaklaşımlar, affetmenin gelişiminde risk ve koruyucu faktörlerin etkisine de dikkat çekmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, ihmal ya da istismar gibi olumsuz deneyimler, bireyin affetme kapasitesini sınırlayabilmektedir. Bununla birlikte güvenli bağlanma, destekleyici aile ortamı, sağlıklı sosyal ilişkiler ve olumlu rol modelleri, affetmeyi kolaylaştırıcı koruyucu faktörlerdir. Bu açıdan affetme, bireyin yaşam öyküsündeki deneyimlere bağlı olarak farklı düzeylerde gelişebilen bir beceri olarak görülmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015).

2.1.1.11.7. Duygu Odağı Modeli

Duygu Odağı Modeli (Emotion-Focused Model), affetmeyi duyguların dönüştürülmesi süreci olarak ele almaktadır. Bu modele göre affetme, bireyin öfke, kırgınlık ve nefret gibi olumsuz duygularını kabul etmesi, bu duygularla yüzleşmesi ve zamanla empati, merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmesiyle gerçekleşmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015). Model, affetmenin yalnızca bilişsel bir karar değil, aynı zamanda duygusal bir yeniden yapılanma süreci olduğunu vurgulamaktadır. Bu yönüyle, affetmeyi daha çok bilişsel yeniden yapılandırma ya da davranışsal değişim üzerinden açıklayan yaklaşımlardan ayrılmakta ve özgün katkı

sunmaktadır. Bu nedenle duyguların ifade edilmesi, işlenmesi ve dönüştürülmesi, affetmenin temelini oluşturmaktadır. Terapötik bağlamda bu modelin, özellikle travma yaşamış bireylerde etkili sonuçlar doğurduğu görülmektedir. Modelin en önemli katkılarından biri, duyguların affetme sürecindeki merkezi rolünü vurgulamasıdır. Olumsuz duygularla yüzleşmek, birey için zorlayıcı olsa da, bu süreç duygusal dönüşümün başlaması açısından gereklidir. Kırgınlık ya da öfke duygularının inkâr edilmesi veya bastırılması, affetmeyi engelleyici bir faktör olabilir. Buna karşın bu duyguların kabul edilmesi, bireyin onları dönüştürerek daha sağlıklı bir ruhsal dengeye ulaşmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle Duygu Odağı Modeli, affetmeyi duyguların sağlıklı bir şekilde işlenmesi ve yeniden yapılandırılması süreci olarak görmektedir (Greenberg & Malcolm, 2002).

Affetmenin bu modelde açıklanan aşamalarından biri, empati gelişimidir. Birey, saldırganı yönelik olumsuz duygularını dönüştürürken, aynı zamanda saldırganın insani yönlerini fark etmeye ve onun davranışlarının ardındaki olası nedenleri anlamaya başlar. Empati süreci, bireyin daha olumlu duygular geliştirmesini kolaylaştırır ve bağışlamayı mümkün kılar. Bu aşama, yalnızca kişilerarası ilişkilerin onarılmasına katkıda bulunmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin içsel huzurunun yeniden tesis edilmesini de sağlar (Enright & Fitzgibbons, 2015). Greenberg ve Malcolm'un (2002) araştırmaları, duyguların terapötik süreçte işlenmesinin, affetmenin gerçekleşmesinde ve psikolojik iyileşmenin sağlanmasında kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Bu modelin güçlü yönlerinden biri de, affetmenin yalnızca bilişsel bir yeniden değerlendirme değil, aynı zamanda duygusal bir dönüşüm süreci olduğuna işaret etmesidir. Böylelikle birey, yalnızca zihinsel bir kabul geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda duygusal düzeyde de bir rahatlama ve yeniden yapılanma yaşar. Bununla birlikte modelin eleştirilen yönlerinden biri, duygulara aşırı vurgu yapmasının bazı durumlarda bilişsel boyutu ihmal edebilmesidir. Ancak çoğu araştırmacı, affetmenin hem bilişsel hem de duygusal boyutları olan bütüncül bir süreç olduğunu kabul etmektedir (Worthington, 2005).

Sonuç olarak Duygu Odağı Modeli affetmeyi bireyin olumsuz duygularını dönüştürerek empati, merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmesiyle gerçekleşen bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, affetmenin yalnızca bir karar değil, duygusal yeniden yapılanma olduğunu vurgulayarak literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Terapötik uygulamalarda da özellikle travmatik deneyimler yaşamış

bireyler için etkili bir yol haritası sunmaktadır. Böylelikle affetme, duygusal işleme ve yeniden yapılanma sayesinde hem bireysel hem de kişilerarası düzeyde iyileşme sağlayan bir süreç olarak görülmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Greenberg & Malcolm, 2002; Worthington, 2005).

2.1.2. Duygu Düzenleme

2.1.2.1. Duygu

Duygular, psikoloji literatüründe farklı açılardan ele alınan, bireyin içsel ve dışsal uyaranlara verdiği kısa süreli, yoğun ve çok boyutlu tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle duygular hem biyolojik hem de psikososyal temelleri olan karmaşık bir olgu niteliği taşımaktadır (Ekman, 1992). Scherer (2005) ise duyguları bilişsel değerlendirme, fizyolojik uyarılma, öznel duygusal deneyim, motor ifadeler ve davranışsal eğilimler şeklinde beş temel bileşenden oluşan bir sistem olarak tanımlamaktadır.

Literatürde duyguların tanımının farklı kuramsal perspektiflere göre çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Lazarus (1991), bilişsel değerlendirme kuramı kapsamında duyguların temelinde bilişsel süreçlerin rol oynadığını ve aynı durumun farklı bireylerde farklı duygusal tepkilere yol açabileceğini ileri sürmektedir. James (1884) ise duyguları bedensel değişimlerin fark edilmesiyle ortaya çıkan deneyimler olarak tanımlarken, Cannon (1927) bu görüşe karşı çıkarak fizyolojik tepkilerin duygusal süreçler için gerekli olmakla birlikte tek başına yeterli olmadığını savunmuştur. Buna ek olarak, Ekman (1999) temel duygular kuramında mutluluk, öfke, korku, üzüntü, iğrenme ve şaşkınlık gibi duyguların evrensel yüz ifadeleriyle ayırt edilebildiğini öne sürmektedir.

2.1.2.2. Duyguların Yapısı

Duyguların yapısı çoğunlukla fizyolojik, davranışsal ve bilişsel bileşenler üzerinden açıklanmaktadır. Fizyolojik boyut, otonom sinir sistemi tepkilerini kapsarken; davranışsal boyut yüz ifadeleri, jestler ve ses tonu gibi dışavurumlara işaret etmektedir. Bilişsel boyut ise bireyin yaşadığı duyguyu değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerini içermektedir (Scherer, 2005). Nörobilimsel araştırmalar, özellikle limbik sistem ve amigdalanın duygusal süreçlerde merkezi bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (LeDoux, 2000). Ekman'ın (1999) temel duygular kuramı, mutluluk, korku, öfke, üzüntü, iğrenme ve şaşkınlık gibi evrensel duyguların yüz ifadeleri aracılığıyla tanınabildiğini

göstermiştir. Bu bulgu, davranışsal bileşenin yalnızca bireysel deneyim için değil, aynı zamanda sosyal iletişim açısından da kritik bir işlev üstlendiğini düşündürmektedir. Lazarus'un (1991) bilişsel değerlendirme kuramı ise, olayların yorumlanma biçimine bağlı olarak farklı duygusal tepkilerin ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır. Scherer'in (2005) çok bileşenli modelinde ise, duyguların yapısının bu farklı bileşenlerin etkileşimi üzerinden anlaşılabilceği ileri sürülmektedir.

2.1.2.3. Duyguların İşlevi

Duygular, bireyin yaşamını sürdürmesi ve çevresine uyum sağlayabilmesi açısından işlevsel mekanizmalar olarak ele alınmaktadır. Temel olarak biyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlarda işlev gören duygular hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yönlendirici bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda, duyguların yalnızca öznel yaşantılar olmadığı; aynı zamanda organizmanın bütünsel uyumunu destekleyen süreçler olduğu anlaşılmaktadır (Izard, 2007). Darwin'in (1872/1998) çalışmaları duyguların evrimsel kökenlerini vurgulayarak temel duyguların türün devamlılığına hizmet eden adaptif işlevlere sahip olduğunu göstermektedir. Ekman (1999) ise, yüz ifadelerinin kültürler arası evrenselliğini vurgulayarak duyguların iletişimsel işlevine dikkat çekmektedir.

Psikolojik açıdan duygular, karar verme süreçlerinde bilişsel değerlendirmelere yön vermekte ve motivasyonu düzenlemektedirler (Frijda et al., 1999). Gross ve Thompson (2007), duyguların aşırı ya da uygunsuz yoğunlukta yaşanmasının işlevselliği bozabileceğini vurgulamaktadır. Mesquita ve Walker (2003), bireyselci kültürlerde duyguların daha çok kişisel özerkliği destekleyen işlevler üstlendiğini, kolektivist kültürlerde ise toplumsal uyum ve grup içi dengeyi korumaya yönelik işlevlerin öne çıktığını belirtmektedir.

Dolayısıyla literatür incelendiğinde görülmektedir ki duygular bireylerin hem biyolojik hem de sosyal uyumlarını destekleyen çok yönlü işlevlere sahiptir. Bu doğrultuda duyguların, psikolojinin temel çalışma alanlarından biri olarak görülerek hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir araştırma konusu olmaya devam ettiği söylenebilir.

2.1.2.4. Duygu Farkındalığı

Duygu farkındalığı, bireyin yaşadığı duyguları tanıyabilmesi, adlandırabilmesi ve bu duyguların kökenini anlayabilmesi sürecidir. Bu kavram, duyguların yalnızca

yaşanmasıyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda onların bilinç düzeyine taşınarak anlamlandırılmasını da kapsamaktadır (Lane & Schwartz, 1987). Duygu farkındalığı kavramı, üç temel boyutta ele alınabilir. İlk olarak, bireyin duygularını tanıması gerekmektedir. Bu süreçte bedensel duyuların ve fizyolojik işaretlerin fark edilmesi önemli bir yer tutmaktadır. İkinci boyut, bu duyguların adlandırılmasıdır. Duyguların dil aracılığıyla ifade edilebilmesi, hem bireyin öz-farkındalığını artırmakta hem de sosyal iletişimi kolaylaştırmaktadır. Üçüncü boyut ise, duyguların kökenini anlamaktır. Bu aşamada birey, yaşadığı duyguların hangi olay, düşünce ya da inançtan kaynaklandığını analiz eder. Böylece duygu farkındalığı, bireyin kendi içsel deneyimlerine yönelik daha derin bir kavrayış geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Barrett et al., 2001). Nitekim araştırmalar, alexithymia'nın depresyon, anksiyete bozuklukları ve psikosomatik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Honkalampi et al., 2000). Bu araştırma bulgularını destekler nitelikte Gross ve Thompson'a (2007) göre de duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliği, büyük ölçüde duygu farkındalığına bağlıdır. Duygularını yeterince tanıyamayan bireyler, onları bastırma ya da uygunsuz yollarla ifade etme eğilimi gösterebilmektedir.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde, duygu farkındalığının hem kuramsal hem de klinik psikoloji açısından önemli bir kavram olarak psikoterapi uygulamalarında ve duygusal becerilerin geliştirilmesine yönelik programlarda temel bir hedef olarak değerlendirildiği görülmektedir.

2.1.2.5. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin yaşadığı duyguların yoğunluğunu, süresini ve ifadesini değiştirme sürecidir. Bu düzenleme, bazen bilinçli stratejiler yoluyla (örn. dikkat yönlendirme, yeniden değerlendirme) bazen de otomatik süreçlerle gerçekleşebilmektedir. Bu kavram, duyguların yalnızca pasif bir şekilde deneyimlenmediğini, aynı zamanda aktif olarak yönetilebildiğini ortaya koymaktadır. Duygu düzenleme süreci, bireyin ruhsal sağlığı, kişilerarası ilişkileri ve genel psikolojik uyumu açısından kritik bir öneme sahiptir (Gross & Thompson, 2007). Duygu düzenleme, psikolojik iyi oluşun, kişilerarası ilişkilerin ve ruh sağlığının temel belirleyicilerinden biridir (Aldao et al., 2010). Aynı zamanda duygu düzenleme, sosyal uyumun ve kişilerarası işlevselliğin de anahtarı olarak değerlendirilmektedir (Eisenberg & Spinrad, 2004).

Sonuç itibariyle literatür incelendiğinde duygu düzenlemenin, bireylerin yaşadıkları duyguları yönetmelerini sağlayan çok boyutlu bir süreç olduğu ve hem bilinçli hem de otomatik yollarla gerçekleşebilen bu sürecin psikolojik iyi oluş, ruh sağlığı ve kişilerarası işlevsellik başta olmak üzere çok sayıda alanda kritik önem taşıdığı söylenebilir.

2.1.2.6. Duygu Düzenlemenin Tarihsel Gelişimi

Duygu düzenleme kavramı tarihsel olarak bakıldığında oldukça eski köklere dayanmaktadır. İnsanın duygularını kontrol etme ve yönlendirme düşüncesi antik dönemlerden itibaren felsefi ve dini öğretilerde önemli bir tartışma konusu olmuştur. Örneğin, Stoacı felsefede duyguların akıl yoluyla dizginlenmesi erdemli yaşamın temel şartlarından biri olarak görülmüştür (Nussbaum, 1994). Psikanalitik kuram, duyguların kontrolüne ilişkin ilk sistematik yaklaşımlardan birini sunmaktadır. Freud, bilinçdışı dürtülerin bastırılması ve savunma mekanizmaları aracılığıyla duyguların yönlendirilmesini açıklamaktadır (Freud, 1923/1961). Davranışçı yaklaşım ise 20. yüzyılın ortalarında duyguların öğrenme süreçleriyle nasıl şekillendiğine odaklanmaktadır. Klasik koşullanma ve edimsel koşullanma çerçevesinde, bireylerin duygusal tepkilerini nasıl değiştirebildiği araştırılmaktadır. Bu dönem, duyguların dışsal uyarılar ve öğrenme deneyimleri aracılığıyla düzenlenebileceğine yönelik önemli bulgular sunulmaktadır (Skinner, 1953). Duyguların kontrolü kavramı psikolojide uzun süredir tartışılrsa da, sistematik duygu düzenleme araştırmalarının 1990'lı yıllarda hız kazandığı görülmektedir. Özellikle James Gross'un önerdiği süreç odaklı duygu düzenleme çerçevesi bu alana yön verici rol oynamaktadır (Gross 1998). Ayrıca Thompson (1994) gelişimsel psikoloji alanındaki çalışmalarla çocukluk ve ergenlik dönemlerinde duygu düzenleme becerilerinin nasıl geliştiğini ortaya koyarak, bu kavramın yaşam boyu önemini vurgulamaktadır.

Günümüzde duygu düzenleme, psikolojinin farklı alt alanlarında merkezi bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bilişsel psikoloji, nörobilim ve sosyal psikoloji alanlarında yapılan çalışmalar, duygu düzenleme süreçlerinin çok boyutlu doğasını daha iyi anlamamıza katkı sağlamaktadır. Nörogörüntüleme çalışmaları, prefrontal korteks ve amigdalanın duygu düzenlemede kritik rol oynadığını göstermektedir (Ochsner & Gross, 2005). Sonuç olarak, duygu düzenleme kavramının tarihsel olarak felsefi ve psikanalitik kökenlerden günümüzün deneysel araştırmalarına uzanan geniş bir gelişim sürecinden

geçtiği görülmektedir. Bu tarihsel gelişim, duygu düzenlemenin psikoloji literatüründe önemli bir konumda olduğunu göstermesi açısından kıymetli kabul edilebilir.

2.1.2.7. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji Bağlantısı

Duygu düzenleme süreçleri ile psikopatoloji arasındaki bağlantı, psikoloji literatüründe son yıllarda yoğun bir şekilde araştırılan konular arasında yer almaktadır. Araştırmalar, farklı duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik uyum üzerinde belirleyici rol oynadığını ve bu stratejilerdeki bozulmaların çeşitli psikopatolojilerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Aldao et al., 2010). Depresyon bağlamında, bireylerin sıklıkla kullandığı uyum bozucu stratejilerden biri ruminasyondur. Ruminasyon, kişinin olumsuz düşünce ve duygular üzerinde tekrarlayıcı biçimde odaklanmasıdır. Bu süreç, olumsuz duyguların sürmesine ve depresif belirtilerin derinleşmesine katkı sağlamaktadır (Nolen-Hoeksema et al., 2006). Anksiyete bozukluklarında da benzer bir örüntü gözlenmektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireyler, genellikle olumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurmakta ve ruminatif düşüncelerle kaygılarını beslemektedir. Ayrıca kaçınma ve bastırma stratejileri, kaygının kısa vadede azalmasına katkı sağlasa da uzun vadede kaygı bozukluklarının sürmesine neden olmaktadır (Borkovec et al., 2004). Duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki bağlantı yalnızca depresyon ve anksiyete ile sınırlı değildir. Borderline kişilik bozukluğu olan bireylerde yoğun ve dalgalı duygusal deneyimlerin düzenlenmesinde güçlükler ön plana çıkmaktadır. Bu bireyler sıklıkla dürtüsel ve uyum bozucu stratejilere başvurmakta, bu da ilişkilerde çatışmalara ve kendine zarar verici davranışlara yol açabilmektedir (Linehan et al., 2012). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) da duygu düzenleme süreçlerindeki bozulmalarla ilişkilidir. Travmatik yaşantıların ardından ortaya çıkan yoğun korku, öfke ya da suçluluk gibi duygular, bireyin işlevsel düzenleme stratejilerini kullanmasını zorlaştırmaktadır. Araştırmalar, TSSB yaşayan bireylerin özellikle bastırma ve kaçınma stratejilerini daha sık kullandıklarını ve bu stratejilerin bozukluğun sürmesine katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (Cloitre et al., 2005). Meta-analitik bulgular da duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki güçlü ilişkiyi desteklemektedir. Aldao et al.'ın (2010) çalışması, ruminasyon, bastırma ve kaçınma gibi uyum bozucu stratejilerin farklı psikopatolojilerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; yeniden değerlendirmenin ise koruyucu bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

2.1.2.8. Duygu Düzenlemenin Sosyal ve Kültürel Etkileri

Duygu düzenleme, yalnızca bireysel düzeyde değil, sosyal ve kültürel bağlamlarda da önemli işlevler üstlenmektedir. İnsanlar arası ilişkiler, toplumsal normlar ve kültürel değerler, bireylerin duygularını nasıl düzenlediklerini şekillendirmektedir. Bu nedenle duygu düzenlemenin sosyal ve kültürel etkilerini incelemek, kavramın kapsamını daha iyi anlamaya katkı sağlamaktadır (Butler et al., 2007). Olumlu duyguların sürdürülmesi ve paylaşılması sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Eisenberg et al., 2010). Kültürel açıdan bakıldığında ise, duygu düzenleme stratejilerinin toplumdan topluma farklılık gösterdiği görülmektedir. Kolektivist kültürlerde bastırma stratejisi sosyal uyumu destekleyen bir işlev görmektedir. Bu toplumlarda bireylerin kendi duygularını geri planda tutmaları, grup içi dengeyi korumak ve toplumsal ilişkileri sürdürmek için önemli kabul edilmektedir. Örneğin, Doğu Asya kültürlerinde duyguların açıkça ifade edilmesi yerine, duygusal dengeyi korumak ve uyum sağlamak ön plana çıkmaktadır (Matsumoto et al., 2008). Buna karşılık, bireyci kültürlerde duyguların açıkça ifade edilmesi teşvik edilmektedir. Batı toplumlarında, özellikle Amerika ve Avrupa'nın bazı bölgelerinde, bireylerin duygularını doğrudan dile getirmeleri dürüstlük ve özgünlük göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda bastırma stratejisi, bireysel özerklik ve kişisel ifade özgürlüğü açısından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Butler et al., 2007).

2.1.2.9. Gelişimsel Perspektif Açısından Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme yaşam boyu süren bir gelişimsel süreçtir. Bebeklikte dışsal yardıma dayalı olan bu beceriler, çocuklukta bilişsel ve sosyal stratejilerin eklenmesiyle çeşitlenir, ergenlikte ise daha karmaşık hale gelmektedir. Yetişkinlikte bireyler, duygusal esneklik ve bağlama uygun strateji seçimi konusunda daha yetkin hale gelmektedirler (Aldao et al., 2010; Gross & Thompson, 2007).

2.1.2.9.1. Bebeklik Döneminde Duygu Düzenleme

Bebeklik dönemi, duygu düzenleme becerilerinin temellerinin atıldığı kritik bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde bebekler, duygularını kendi başlarına düzenleme kapasitesine sahip olmadıkları için büyük ölçüde çevresel desteğe ve bakım verenin duyarlılığına ihtiyaç duymaktadır. Bebeklikte duygu düzenleme

becerileri doğrudan çevresel desteklere bağımlıdır. Özellikle bakım verenin duyarlılığı, bebeğin duygusal deneyimlerini düzenlemede belirleyici rol oynamaktadır. Bu dönemde ağlama, emme ve bedensel yakınlık gibi davranışlar düzenleme işlevi gören temel tepkilerdir (Thompson, 1994). Bebeklik döneminde nörobiyolojik açıdan limbik sistem aktif olsa da prefrontal korteks yeterince gelişmemiştir. Limbik sistemin, özellikle amigdalanın, duygusal tepkilerin üretiminde önemli bir rol oynamasına rağmen prefrontal korteksin gelişimsel olarak henüz olgunlaşmamış olması, bu duygusal tepkilerin bilişsel düzeyde düzenlenmesini zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla bebekler, duygularını kontrol edebilmek için dışsal yardıma ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde bakım verenin duyarlılığı, bebeğin duygusal deneyimlerini anlamlandırması ve düzenlemesi açısından belirleyici bir rol oynamaktadır. Örneğin, bebeğin ağladığında hızlı ve tutarlı bir şekilde yanıt alması, onun hem sakinleşmesini hem de güven duygusunu geliştirmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, bakım verenin sıcak, tutarlı ve duyarlı davranışları, bebeğin ileriki yaşamındaki duygu düzenleme kapasitesinin de temelini oluşturmaktadır (Cole et al., 2004). Bebeklik dönemindeki duygu düzenleme süreçleri aynı zamanda bağlanma ilişkileriyle de yakından bağlantılıdır. Güvenli bağlanma geliştiren bebekler, stresli durumlarla karşılaştıklarında bakım verenden destek alarak sakinleşebilmekte ve zamanla daha işlevsel düzenleme becerileri kazanabilmektedir. Buna karşılık, bakım verenin tutarsız ya da duyarsız olduğu durumlarda bebeklerin duygu düzenleme becerilerinde zorluklar ortaya çıkabilmekte, bu da ileriki yaşamda kaygı, güvensizlik ve duygu yönetiminde yetersizliklere yol açabilmektedir (Thompson, 1994).

Sonuç itibarıyla bebeklik döneminde duygu düzenleme becerilerinin büyük ölçüde çevresel desteğe bağlı olduğu görülmektedir. Bakım verenin duyarlılığının, bebeğin duygusal deneyimlerini düzenlemede merkezi bir rol üstlendiği araştırmalarla ortaya konmaktadır. Dolayısıyla duygu düzenleme sürecinde bebeklik dönemi hem biyolojik hem de sosyal faktörlerin etkileşimiyle şekillenen, ileriki yaşam için temel oluşturan kritik bir süreç olarak tanımlanabilir.

2.1.2.9.2. Erken ve Orta Çocukluk Döneminde Duygu Düzenleme

Erken ve orta çocukluk dönemi, duygu düzenleme becerilerinin hızlı gelişim gösterdiği kritik evrelerden biridir. Bu dönem, okul öncesi yılları ve ilkökul çağını kapsamakta olup, çocukların duygusal yaşantılarını daha bilinçli bir biçimde anlamaya ve yönetmeye başladıkları bir süreçtir. Bebeklikte ve erken çocuklukta daha çok dışsal

desteklerle gerçekleşen duygu düzenleme, bu dönemde giderek daha fazla bilişsel ve özdenetim temelli stratejilerle yürütülmeye başlanmaktadır (Kopp, 1989). Bu dönemde sosyal öğrenmede de duygu düzenleme önemli rol oynamaktadır. Aile içi gözlemler ve öğretmen-öğrenci ilişkileri, duygu düzenleme repertuvarını genişletmektedir. Araştırmalar, bu dönemde duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin ileriki psikososyal uyumla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Eisenberg et al., 2010).

Sosyal öğrenme süreçleri de erken ve orta çocukluk döneminde duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar, aile içi gözlemler yoluyla ebeveynlerinin duygusal tepkilerini ve düzenleme biçimlerini model alırlar. Örneğin, ebeveynlerin stresli durumlarda sakin kalabilmeleri, çocukların benzer stratejileri öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, akran ilişkileri de çocukların duygusal deneyimlerini paylaşmalarına ve farklı düzenleme yolları geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Öğretmen-öğrenci etkileşimleri ise, özellikle sınıf ortamında duyguların sosyal açıdan kabul edilebilir şekilde yönetilmesini öğretme açısından kritik bir işleve sahiptir (Denham et al., 2012). Bu dönemde kazanılan duygu düzenleme becerilerinin ileriki psikososyal uyumla yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalar, erken çocuklukta gelişen işlevsel düzenleme becerilerinin ergenlik ve yetişkinlikte daha düşük düzeyde psikopatoloji ve daha yüksek düzeyde sosyal uyum ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, yetersiz duygu düzenleme becerilerinin saldırganlık, sosyal geri çekilme ve akademik zorluklar gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Eisenberg et al., 2010).

2.1.2.9.3. Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme

Ergenlik dönemi, biyolojik, bilişsel ve sosyal açıdan yoğun değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde meydana gelen hızlı bedensel ve hormonal değişimler, bireyin duygusal deneyimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle limbik sistemin hızlı olgunlaşması duygusal tepkilerin yoğunluğunu artırırken, prefrontal korteksin henüz tam olarak gelişmemiş olması bu tepkilerin düzenlenmesini güçleştirmektedir. Bu nörobiyolojik dengesizlik, ergenlikte gözlenen duygusal dalgalanmaların ve kontrol güçlüklerinin temel nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Steinberg, 2005). Nörobiyolojik perspektiften bakıldığında, limbik sistem ve amigdala gibi yapılar ergenlik döneminde daha aktif hale gelirken, bilişsel kontrolü sağlayan prefrontal korteksin gelişimi daha yavaş ilerlemektedir. Bu durum, ergenlerin

duygusal olarak güçlü tepkiler vermelerine rağmen, bu tepkileri düzenlemede yetersiz kalmalarına yol açmaktadır. Dolayısıyla ergenler sıklıkla yoğun kaygı, öfke ya da coşku gibi duygular yaşamakta, ancak bunları dengeli stratejilerle yönetmekte zorlanmaktadır (Casey et al., 2008).

Bilişsel süreçler açısından ergenlik, yeniden değerlendirme kapasitesinin gelişmeye başladığı bir dönemdir. Yeniden değerlendirme, olayların farklı açılardan yorumlanması yoluyla duygusal tepkilerin düzenlenmesini sağlamaktadır. Ergenler, bilişsel esnekliklerinin artmasıyla birlikte yaşadıkları olayları yeniden değerlendirme eğilimi gösterebilmekte, bu da duygularının yoğunluğunu azaltabilmektedir. Ancak bu kapasite her zaman tutarlı kullanılmamaktadır. Birçok ergen, özellikle yoğun duygular karşısında bastırma ya da ruminasyon gibi daha az işlevsel stratejilere başvurmaya devam etmektedir (Silvers et al., 2012). Ergenlik döneminde duygu düzenleme becerilerinin yetersizliği, çeşitli psikopatolojilerle yakından ilişkilidir. Depresyon ve anksiyete belirtileri, ergenlerde sıklıkla işlevsiz düzenleme stratejilerinin kullanımıyla ilişkilendirilmektedir. Özellikle ruminasyon, depresif belirtilerin sürmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Aldao et al., 2010). Ruminasyon, ergenlikte sık görülen bir düzenleme biçimidir. Ergenler yaşadıkları olumsuz deneyimlere tekrar tekrar odaklanarak duygusal yüklerini artırabilmektedir. Bu durum, depresif belirtilerin ve kaygının gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Bastırma ise duyguların dışa vurumunu engelleyerek kısa vadede sosyal çatışmaları azaltabilir, ancak uzun vadede stres düzeyinin artmasına ve kişilerarası ilişkilerin zayıflamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla ergenlikte kullanılan düzenleme stratejilerinin işlevselliği, bireyin psikolojik uyumunda belirleyici rol oynamaktadır (Gross & John, 2003).

Sosyal bağlam, ergenlikte duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Bu dönemde akran ilişkileri, ergenler için birincil öneme sahiptir. Kabul görmek ya da reddedilmek, ergenin duygusal deneyimlerini derinden etkileyebilmektedir. Akranlar tarafından dışlanma ya da zorbalığa maruz kalma, olumsuz duyguların yoğunlaşmasına yol açarken; sosyal kabul ve destek, işlevsel düzenleme stratejilerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca romantik ilişkiler de ergenlik döneminde önem kazanmaya başlamakta ve bu ilişkilerde yaşanan deneyimler duygusal dengeyi doğrudan etkilemektedir (Brown & Larson, 2009). Aile ilişkileri de ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde önemli bir bağlam sunmaktadır. Ergenlikte bağımsızlık arayışı ve kimlik gelişimi süreci, ebeveynlerle daha sık çatışmalar

yaşanmasına neden olabilir. Bu çatışmalar, eğer yapıcı bir şekilde yönetilirse, ergenin problem çözme ve duygularını ifade etme becerilerini geliştirmesine katkı sağlayabilir. Ancak ebeveynlerin aşırı eleştirel, reddedici veya kontrolcü tutumları, ergenin işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmesini engelleyebilir. Buna karşılık, destekleyici, anlayışlı ve sıcak ebeveyn tutumları, ergenlerin daha sağlıklı düzenleme biçimleri kullanmalarını kolaylaştırmaktadır (Eisenberg et al., 2010). Duyguların akademik başarı ve kimlik gelişimindeki önemi de dikkate değerdir. Ergenlerin motivasyonları, öğrenme süreçleri ve akademik performansları, duygusal deneyimlerinden güçlü biçimde etkilenmektedir. Yoğun kaygı ya da stres, akademik başarıyı olumsuz etkileyebilirken, olumlu duygular öğrenme motivasyonunu artırabilmektedir. Ayrıca ergenlik dönemi, kimlik gelişiminin merkezde olduğu bir dönemdir. Duygular, ergenin kimlik arayışında hem rehber hem de engelleyici bir faktör olabilir. Duygularını fark eden ve ifade edebilen ergenler, kimlik gelişiminde daha sağlıklı bir süreç yaşayabilmektedir (Erikson, 1968). Kültürel faktörler de ergenlikte duygu düzenleme süreçlerini etkilemektedir. Bireyci kültürlerde ergenlerin duygularını açıkça ifade etmeleri teşvik edilirken, kolektivist kültürlerde duyguların bastırılması ya da dolaylı yollarla ifade edilmesi daha çok kabul görmektedir. Bu farklılık, ergenlerin hangi düzenleme stratejilerini daha sık kullandıklarını ve bu stratejilerin sosyal sonuçlarını belirlemektedir. Örneğin, bastırma bireyci kültürlerde daha olumsuz sonuçlara yol açarken, kolektivist kültürlerde sosyal uyumu koruyucu bir işlev üstlenebilmektedir (Butler et al., 2007). Uzun vadeli perspektiften bakıldığında, ergenlikte kazanılan duygu düzenleme becerilerinin yetişkinlikteki psikolojik sağlık ve sosyal işlevsellik üzerinde kalıcı etkiler yaratması beklenilebilir. Dolayısıyla bu durum, ergenlik döneminde duygu düzenlemenin hem gelişimsel psikoloji hem de klinik psikoloji açısından kritik öneme sahip olduğunu düşündürmektedir.

2.1.2.9.4. Yetişkinlik Döneminde Duygu Düzenleme

Yetişkinlik dönemi, bireyin hem biyolojik olgunluğa eriştiği hem de toplumsal rollerini daha belirgin şekilde üstlendiği bir yaşam evresidir. Bu dönemde duygu düzenleme becerileri, bireyin iş yaşamındaki başarıları, kişilerarası ilişkileri, ebeveynlik rolleri ve genel psikolojik uyumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Çocukluk ve ergenlikte gelişmeye başlayan duygu düzenleme stratejileri, yetişkinlikte daha karmaşık, bilinçli ve bağlama uygun biçimde kullanılmaya başlanmaktadır (Gross & Thompson,

2007). Yetişkinlikte duygu düzenleme, bilişsel stratejilerin daha etkin kullanılmasıyla karakterizedir. Yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve kabul gibi yöntemler yetişkin bireylerin sıkça başvurduğu stratejiler arasında yer almaktadır. Yeniden değerlendirme, olumsuz bir deneyimi farklı bir bakış açısıyla yorumlayarak duygusal etkisini azaltmaya yönelik bilişsel bir süreçtir. Bu strateji, yetişkinlikte stresle başa çıkmada işlevsel bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Dikkat yönlendirme ise bireyin odaklandığı uyarıyı değiştirmesi yoluyla duygusal yoğunluğu azaltmasını sağlar. Kabul stratejisi ise bireyin yaşadığı duyguyu bastırmak ya da değiştirmek yerine olduğu gibi kabul etmesini ve bununla başa çıkma yolları geliştirmesini ifade eder (Hayes et al., 1999).

Sosyal bağlam, yetişkinlikte duygu düzenlemenin yönünü ve biçimini önemli ölçüde etkilemektedir. İş yaşamında bireylerin stres, rekabet ve performans baskısıyla baş edebilmeleri için duygularını etkili bir biçimde düzenlemeleri gerekmektedir. Özellikle liderlik rollerinde yer alan yetişkinlerin duygularını kontrol edebilme becerileri, ekip içi iletişim ve motivasyon üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Humphrey et al., 2008). Kültürel farklılıklar da yetişkinlikte duygu düzenleme biçimlerini etkilemektedir. Bireyci kültürlerde duyguların açıkça ifade edilmesi teşvik edilirken, kolektivist kültürlerde bastırma ve uyum odaklı stratejiler daha çok kullanılmaktadır. Bu farklılıklar, yetişkinlerin sosyal bağlarını, iş yaşamındaki ilişkilerini ve aile içi etkileşimlerini doğrudan etkilemektedir (Matsumoto et al., 2008). Psikolojik sağlık açısından bakıldığında, yetişkinlikte kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin ruhsal iyi oluşla doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Yeniden değerlendirme ve kabul gibi işlevsel stratejilerin kullanımı depresyon ve anksiyete riskini azaltırken; bastırma ve ruminasyon gibi uyum bozucu stratejiler ruhsal bozuklukların gelişimine zemin hazırlayabilmektedir (Aldao et al., 2010).

2.1.2.10. Kişilerarası İlişkilerde Duyguların Önemi

Duygular, kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturan başlıca unsurlardan biridir. İnsanlar arasındaki iletişim yalnızca sözel içerikle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda duyguların aktarımı yoluyla şekillenmektedir. Yüz ifadeleri, beden dili, ses tonu gibi sözsüz göstergeler ve sözel ifadelerin duygusal tonu, iletişimin kalitesini ve yönünü belirleyen kritik faktörlerdir. Bu nedenle duygular, kişilerarası ilişkilerin hem başlatılmasında hem de sürdürülmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Keltner & Haidt,

1999). Olumlu duygular, ilişkilerin güçlenmesine ve sosyal bağların derinleşmesine katkı sağlamaktadır. Sevinç, empati, şefkat ve minnettarlık gibi duygular, kişiler arası yakınlığı artırarak güven duygusunu pekiştirmektedir. Empati, bireyin karşısındakinin duygusal deneyimini anlayabilmesini ve buna uygun tepki vermesini sağlayarak sosyal ilişkilerin niteliğini yükseltmektedir (Davis et al., 2001). Duygular, bağlanma ve güven ilişkilerinin gelişiminde de kritik bir işleve sahiptir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, erken dönemde kurulan duygusal bağların bireyin ileriki ilişkilerini şekillendirdiğini vurgulamaktadır (Bowlby, 1988/2008). Buna karşın, olumsuz duygular da kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Öfke, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi duygular çatışmalara yol açabilmekte, ancak aynı zamanda sınırların belirlenmesine ve sorunların görünür hale gelmesine katkı sağlayabilmektedir. Öfke, uygun şekilde ifade edildiğinde haksızlıklara karşı durmayı ve ilişkilerdeki dengesizliklerin düzeltilmesini kolaylaştırabilir. Ancak aşırı ve kontrolsüz öfke, iletişimde kopmalara ve ilişkilerin zedelenmesine neden olabilmektedir (Averill, 1982).

2.1.2.11. Duygu Düzenlemede Müdahale Programlarının Önemi

Duygu düzenleme becerileri, bireylerin stresle başa çıkmalarında, kişilerarası ilişkilerini yönetmelerinde ve psikolojik iyi oluşlarını sürdürmelerinde kritik bir rol üstlenmektedir. Özellikle ergenlik dönemi gibi yoğun değişimlerin yaşandığı gelişim evrelerinde, bu becerilerin yetersizliği depresyon, kaygı ve davranışsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programları ve psikoeğitim çalışmaları hem önleyici hem de iyileştirici ruh sağlığı hizmetleri açısından büyük önem taşımaktadır (Aldao et al., 2010). Psikoeğitim programları, bireylere duygularını fark etme, tanımlama ve işlevsel biçimde düzenleme konusunda bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu programlarda genellikle bilişsel-davranışçı tekniklerden, duygu odaklı çalışmalardan ve sosyal beceri eğitimlerinden yararlanılmaktadır. Yeniden değerlendirme stratejisine odaklanmak, bireylerin olumsuz olayları daha esnek ve yapıcı bir bakış açısıyla yorumlamalarına imkân tanımaktadır. Örneğin, ergenler için uygulanan programlarda, öfke kontrolü, empati geliştirme ve problem çözme becerilerinin öğretilmesi sosyal ilişkilerde olumlu çıktılar üretmektedir (Berking & Whitley, 2014; Gross & Thompson, 2007).

Araştırmalar, duygu düzenleme odaklı psikoeğitim programlarının depresyon ve kaygı belirtilerinde azalma sağladığını, yaşam doyumunu artırdığını ve okul temelli

uygulamalarda akademik başarıya katkıda bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca bu programlar, aile içi çatışmaların azalmasına ve sosyal destek algısının güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Durlak et al., 2011). Bu bağlamda, psikoeğitim yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de koruyucu ruh sağlığı politikalarının önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (M.T. Greenberg, 2002). Klinik uygulamalar açısından, duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesi terapi süreçlerini de desteklemektedir. Örneğin, bilişsel-davranışçı terapilerde işlevsiz düşüncelerin fark edilmesi ve yeniden yapılandırılması, duygu düzenleme kapasitesini güçlendirmektedir. Benzer şekilde, duygu odaklı terapilerde duyguların kabul edilmesi ve dönüştürülmesi, bireylerin hem içsel uyumlarını hem de kişilerarası ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir. Psikoeğitim çalışmaları, bu terapi yaklaşımlarını tamamlayıcı bir işlev üstlenerek kalıcı değişimlerin gerçekleşmesine katkıda bulunmaktadır (Greenberg & Watson, 2006; Hofmann et al., 2012).

Sonuç olarak, duygu düzenlemede müdahale programları ve psikoeğitim çalışmaları, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran ve toplumsal uyumu destekleyen önemli araçlardır. Yeniden değerlendirme, öfke kontrolü ve empati gibi becerilerin öğretilmesi hem kısa vadede duygusal rahatlama hem de uzun vadede ruh sağlığını koruma açısından değerli kazanımlar sunmaktadır. Bu nedenle, duygu düzenlemeye yönelik psikoeğitim programlarının hem okul temelli hem de klinik bağlamlarda yaygınlaştırılması, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Berking & Whitley, 2014; Durlak et al., 2011).

2.1.2.12. Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Kuram ve Modeller

Duygu düzenlemeyi açıklayan temel kuram ve modellere aşağıda Tablo 3’de yer verilmektedir (Beck, 1976; Beck, 2011; Gross, 1998; Lazarus & Folkman, 1984; L.S. Greenberg, 2002; Pennebaker, 1997).

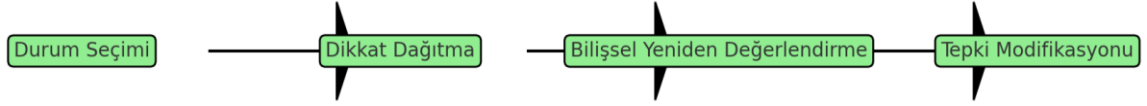
Tablo 3.

Duygu Düzenlemeyi Açıklayan Temel Kuram ve Modeller

Model/Yaklaşım	Açıklama	Uygulama Alanı	Kaynak
Süreç Modeli	Duyguların ortaya çıkmadan önce ve sonra düzenlenmesi	Stresle başa çıkma, klinik psikoloji	Gross, 1998
Bilişsel Model	Bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla duyguların düzenlenmesi	Depresyon ve kaygı tedavileri	Beck, 1976
Bilişsel-Davranışçı	Bilişsel yeniden çerçeveleme + davranışsal teknikler	Terapi ve psikoeğitim uygulamaları	Beck, 2011
İşlevsel Baş Etme	Baş çıkma stratejileriyle duyguların kontrolü	Stres ve kriz müdahaleleri	Lazarus & Folkman, 1984
İfade Modeli	Duyguların ifade edilmesinin düzenleyici rolü	Psikoterapi, sanat terapileri	Pennebaker, 1997
Duygu Odaklı Terapi	Olumsuz duyguların dönüştürülerek işlevsel hale getirilmesi	Psikoterapi, çift terapisi	L.S. Greenberg, 2002

2.1.2.12.1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Duygu Düzenleme Süreç Modeli, James Gross tarafından geliştirilen ve duyguların düzenlenme biçimlerini sistematik olarak açıklayan en kapsamlı çerçevelerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu model, duyguları uyarıcıya verilen otomatik ve tek boyutlu tepkiler olarak değil, bir dizi aşamadan geçen dinamik süreçler olarak ele almaktadır (Gross, 1998). Kuramsal açıdan bakıldığında, süreç modeli Lazarus'un bilişsel değerlendirme kuramıyla paralellikler taşımaktadır. Lazarus, duyguların yalnızca dışsal uyaranlara verilen refleksif tepkiler olmadığını, aynı zamanda bireyin olaylara yüklediği anlamlarla şekillendiğini ileri sürmektedir (Lazarus, 1991).



Şekil 3. Duygu düzenleme süreç modeli aşamaları

Kaynak: Gross, 1998

Modelde durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yöneltme, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş temel aşama tanımlanmaktadır. Bu aşamalar, duygusal süreçlerin farklı noktalarında müdahale edilerek duygusal tepkinin şiddetini, süresini veya ifadesini değiştirme imkânı sunmaktadır. Süreç modeli, bu yönüyle duyguların düzenlenmesinde önleyici ve dönüştürücü stratejilerin birlikte kullanılabileceğini göstermektedir (Gross & Thompson, 2007). Durum seçimi, kişinin gelecekte yaşayacağı duygusal deneyimleri etkilemek üzere bilinçli olarak hangi durumlara gireceğini veya hangilerinden kaçınacağını seçmesidir. Durum değiştirme, kişinin bulunduğu ortamı duygusal etkileri azaltacak biçimde değiştirmesidir. Dikkat yöneltme, olumsuz uyarılardan dikkatin farklı noktalara kaydırılmasıdır. Bilişsel değişim, olayın zihinsel olarak yeniden yorumlanmasıdır; yeniden değerlendirme burada temel mekanizmadır. Tepki düzenleme ise duygular ortaya çıktıktan sonra davranışsal ya da fizyolojik tepkilerin kontrol edilmesidir. Bastırma (suppression) bu aşamaya örnektir ve kısa vadede uyum sağlasa da uzun vadede olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Yeniden değerlendirme (reappraisal) ise bilişsel değişim aşamasının bu aşamanın en bilinen mekanizmasıdır ve bireyin olumsuz bir olayı farklı bir bakış açısıyla yorumlamasını sağlar (Gross & John, 2003). Yeniden değerlendirmenin psikolojik sağlıkla, bastırmanın ise stres ve düşük sosyal destekle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Campbell-Sills et al., 2006a).

Modelin güçlü yanlarından biri, yeniden değerlendirmenin bastırmaya kıyasla çok daha işlevsel bir strateji olduğunu ampirik bulgularla ortaya koymasıdır. Yeniden değerlendirme, bireyin duygusal deneyimlerini dönüştürerek uzun vadeli psikolojik iyilik halini desteklerken; bastırma, genellikle olumsuz fizyolojik tepkiler, artan anksiyete ve düşük sosyal destekle ilişkilidir (Aldao et al., 2010; Webb et al., 2012). Kültürel perspektiften bakıldığında süreç modelinin farklı bağlamlarda farklı işlevler gösterebildiği belirtilmektedir. Kolektivist kültürlerde bastırma sosyal uyumu destekleyici bir strateji olarak işlev görebilirken, bireyci kültürlerde açık duygu ifadesi daha fazla teşvik edilmektedir (Butler et al., 2007). Gelişimsel açıdan, süreç modelindeki stratejilerin kullanım sıklığı ve işlevselliği yaş dönemlerine göre farklılık göstermektedir.

Çocuklukta dikkat yöneltme ve basit davranışsal stratejiler öne çıkarken, ergenlikte bilişsel değişim kapasitesi artmaktadır. Yetişkinlikte yeniden değerlendirme daha sık kullanılmakta, yaşlılıkta ise duygusal seçicilik ile birlikte olumlu odaklanma ön plana çıkmaktadır (Carstensen et al., 1999). Klinik psikoloji açısından bakıldığında, duygu düzenleme stratejilerinin uyum bozucu kullanımı birçok psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir. Psikopatolojiyle bağlantılı olarak, süreç modeli depresyon ve anksiyete bozukluklarının anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, bastırma ve ruminasyon gibi işlevsiz stratejilerin bu bozukluklarla yakından ilişkili olduğunu; yeniden değerlendirmenin ise koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunda bastırma stratejisinin daha sık kullanıldığı; buna karşın yeniden değerlendirmenin daha az tercih edildiği gözlenmektedir (Aldao et al., 2010).

2.1.2.12.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli

Bilişsel stratejilerin duygu düzenlemeye etkisini açıklayan model, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejilerini açıklayan önemli bir kuramsal çerçevedir. Bu model, bireylerin duygusal tepkilerini düzenlemek için başvurdukları farklı bilişsel yolları sistematik biçimde ele almaktadır. Model, duygu düzenleme süreçlerini anlamak ve bireyler arası farklılıkları incelemek açısından hem kuramsal hem de klinik bağlamda büyük önem taşımaktadır. Modelde kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapma, olumlu yeniden değerlendirme, felaketleştirme ve perspektif alma olmak üzere toplam dokuz bilişsel strateji tanımlanmaktadır. Bu stratejiler, bireylerin yaşadıkları stresli ya da travmatik olaylarla başa çıkarken düşüncelerini nasıl yönlendirdiklerini göstermektedir. Stratejilerden bazıları uyumlu sonuçlar doğururken, bazıları işlevsiz veya uyum bozucu sonuçlarla ilişkilidir. Kendini suçlama, bireyin olumsuz bir olayın sorumluluğunu tamamen kendi üzerine almasıdır. Bu strateji, özellikle suçluluk ve değersizlik duygularını artırarak depresyonla yakından ilişkilidir. Başkalarını suçlama ise yaşanan olumsuzluğun sorumluluğunu dışsal faktörlere ya da diğer kişilere yüklemeyi içermektedir. Bu strateji kısa vadede bireyi rahatlatılabilirken uzun vadede kişilerarası çatışmalara ve öfke duygularının artmasına neden olabilmektedir. Kabul stratejisi, bireyin yaşadığı olayı değiştiremeyeceğini kabul ederek duygusal uyum göstermesini ifade etmektedir. Kabul, özellikle kaçınılmaz durumlarda uyumlu bir işlev görebilmektedir.

Ruminasyon, yaşanan olumsuz deneyimlere sürekli olarak zihinsel geri dönüşler yapılmasıdır. Bu strateji, olumsuz duyguların yoğunluğunu artırmakta ve bireyin olayla başa çıkma kapasitesini azaltmaktadır. Olumlu yeniden odaklanma ise bireyin dikkatini daha olumlu olaylara yönlendirmesiyle karakterizedir. Bu yaklaşım, umut ve iyimserlik duygularını destekleyerek psikolojik dayanıklılığı güçlendirebilmektedir. Plan yapma stratejisi, bireyin gelecekte benzer bir durumla başa çıkmak için çözüm yolları üretmesini ifade etmektedir. Bu strateji, bireyin kontrol algısını artırmakta ve stresin etkilerini azaltmaktadır. Olumlu yeniden değerlendirme, yaşanan olumsuz deneyimi kişisel gelişim veya öğrenme fırsatı olarak görmeyi içermektedir. Bu strateji, bireyin yaşadığı olayı daha yapıcı bir şekilde anlamlandırmasını sağlayarak psikolojik uyumu destekler. Felaketleştirme ise olayları olduğundan çok daha yıkıcı ve tehdit edici bir şekilde yorumlamayı ifade eder. Bu strateji, kaygı düzeyini artırmakta ve bireyin başa çıkma kapasitesini zayıflatmaktadır. Perspektif alma ise olayın daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirilmesini içermektedir. Bu strateji, bireyin yaşadığı olumsuzluğu görece küçülterek duygusal yoğunluğu azaltabilmektedir. Modelin dikkat çeken yönlerinden biri, bu dokuz farklı başlık altında toplanan strateji kümesinin uyumlu ve uyum bozucu biçimlerde sınıflandırılabilmesidir. Örneğin, plan yapma, olumlu yeniden değerlendirme ve perspektif alma genellikle uyumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken; kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme işlevsiz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu ayırım hem bireysel farklılıkların anlaşılmasında hem de klinik müdahalelerin planlanmasında önemli bir rehber sunmaktadır (Garnefski et al., 2001).

2.1.2.12.3. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Duygu Düzenleme

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'de duygu düzenleme, işlevsiz düşünce kalıplarının tanımlanması, sorgulanması ve yeniden yapılandırılması ile sağlanmaktadır. Örneğin, yeniden değerlendirme (reappraisal) BDT'nin temel tekniklerinden biridir ve bireyin bir durumu farklı bir bakış açısıyla yorumlamasına imkân tanımaktadır. Araştırmalar, BDT müdahalelerinin depresyon ve kaygı belirtilerinde azalma sağladığını ve duygusal uyumu güçlendirdiğini göstermektedir. BDT, duygu düzenlemeyi geliştirmek için problem çözme becerilerini de ön plana çıkarır. Danışanlar, karşılaştıkları zorlukları farklı açılardan değerlendirmeyi ve çözüm yolları üretmeyi öğrenirler. Bu beceri hem olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmakta hem de öz-yeterlik duygusunu artırmaktadır. Dolayısıyla BDT, bilişsel yeniden yapılandırmanın yanı sıra, bireylerin

duygusal dayanıklılığını güçlendiren pratik beceriler de kazandırmaktadır (Hofmann et al., 2012).

2.1.2.12.4. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Lazarus'un stres ve başa çıkma kuramına dayanan bu model, duyguların bireyin çevresel taleplerle baş etme sürecinde merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Duygu düzenleme, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri üzerinden açıklanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, stres yaratan durumun değiştirilmesini hedeflerken; duygu odaklı başa çıkma, yaşanan olumsuz duyguların düzenlenmesine yöneliktir. Bu çerçevede duygu düzenleme, bireyin stresle işlevsel şekilde başa çıkabilmesini sağlayan temel bir mekanizma olarak görülmektedir. Model, stresle ilişkili psikolojik bozuklukların anlaşılması ve müdahalelerin tasarlanmasında önemli katkılar sunmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise stresli durumun kendisini değil, bu duruma verilen duygusal tepkileri düzenlemeyi hedeflemektedir. Bu stratejiler, özellikle değiştirilemeyen ya da kontrol edilemeyen stresörler karşısında önemlidir. Örneğin, sevilen birinin kaybı gibi geri dönüşü olmayan olaylarda bireyin yaşadığı acı, doğrudan ortadan kaldırılamaz; ancak birey bu acıya yönelik duygularını düzenleyerek uyum sağlayabilir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri arasında dikkat yöneltme, yeniden değerlendirme, kabul ya da sosyal destek arayışı yer almaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin yaşadığı duygusal yoğunluğu azaltarak stresle daha sağlıklı başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Modelin dikkat çeken yönlerinden biri, problem odaklı ve duygu odaklı stratejilerin birbirini dışlayan değil, tamamlayıcı süreçler olmasıdır. Bireyler, stresli durumların niteliğine göre her iki stratejiyi bir arada kullanabilmektedir. Örneğin, kronik bir hastalıkla yaşayan birey, bir yandan tedavi planına uyarak problem odaklı başa çıkma stratejilerini uygular, diğer yandan hastalığın yarattığı kaygıyı yönetmek için duygu odaklı stratejilerden faydalanır. Bu esnek kullanım, bireyin stresle daha işlevsel biçimde başa çıkmasını sağlamaktadır (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.2.12.5. Duygusal İfade ve İfadesizlik Süreç Modeli

Duygusal İfade ve İfadesizlik Süreç Modeli, bastırılmış ya da dışa vurulamayan duyguların uzun vadede psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını öne sürmektedir. Bu modele göre, duyguların uygun şekilde ifade edilmesi stresin azalmasına, bağışıklık sistemi işlevlerinin güçlenmesine ve psikolojik iyilik haline

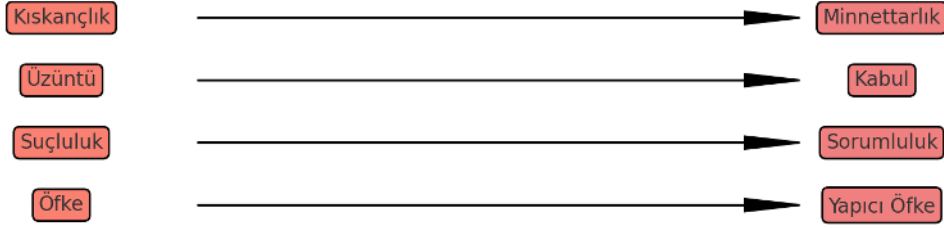
katkıda bulunmaktadır. Tersine, duygusal ifadesizlik, yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve psikosomatik sorunlarla bağlantılıdır. Bu model, duygusal yazma ve kendini ifade etme tekniklerinin psikoterapötik değerini açıklayan önemli bir kuramsal çerçeve olarak görülmektedir (Pennebaker, 1997). Modelin temel varsayımlarından biri, bastırılan ya da ifade edilemeyen duyguların uzun vadede bireyin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğidir. Duygusal ifadesizlik, kısa vadede sosyal uyumu korumak ya da çatışmadan kaçınmak gibi amaçlara hizmet edebilir; ancak uzun vadede kaygı, depresyon ve psikosomatik sorunlarla bağlantılıdır. Duyguların kronik olarak bastırılması, bedensel stres tepkilerinin artmasına ve bağışıklık sistemi işlevlerinin zayıflamasına yol açabilmektedir (Gross & Levenson, 1997). Bu modelin psikoterapi alanındaki en önemli yansımalarından biri ise, duygusal yazma ve kendini ifade etme tekniklerinin terapötik değerine yapılan vurgudur. Pennebaker'ın öncülüğünde geliştirilen duygusal yazma çalışmaları, bireylerin bastırılmış duygularını yazılı olarak ifade etmelerinin ruhsal ve bedensel sağlık açısından iyileştirici etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Kısa süreli yazma egzersizlerinin bile stresin azalmasına, kaygı düzeyinin düşmesine ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağladığı bildirilmektedir. Bu bulgular, duygusal açıklığın psikoterapötik süreçlerde kullanılabilecek güçlü bir araç olduğunu göstermektedir (Smyth, 1998).

2.1.2.12.6. Duygu Odaklı Terapi

Duygu Odaklı Terapi (EFT), Greenberg ve arkadaşlarının geliştirdiği, duyguların bireyin psikolojik işleyişinde merkezi bir rol üstlendiğini vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu modele göre duygular yalnızca içsel deneyimler değil, aynı zamanda uyumu ve kişilerarası ilişkileri yönlendiren işlevsel rehberler olarak kabul görmektedir. EFT'nin diğer terapi yaklaşımlarından farkı, duyguları ikincil bir unsur olarak değil, terapötik sürecin merkezine yerleştirmesidir. Bilişsel-davranışçı terapilerde genellikle düşünceler ve davranışlar üzerinde odaklanılırken, psikodinamik terapilerde bilinçdışı süreçler ön plana çıkar. EFT ise, duyguların hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde düzenleyici rol oynadığını ve doğrudan ele alınmaları gerektiğini savunmaktadır. Bu açıdan EFT, danışanın içsel deneyimlerine daha doğrudan bir şekilde yaklaşan ve duyguları dönüştürmeyi amaçlayan özgün bir yöntem olarak görülmektedir (L.S. Greenberg, 2002).

EFT'nin bir diğer önemli boyutu, duyguların dönüştürülmesi sürecidir. Terapide yalnızca olumsuz duyguların ortaya çıkarılması değil, aynı zamanda bu duyguların daha

işlevsel hale getirilmesi amaçlanmaktadır. Örneğin, yoğun suçluluk duygusu, bireyin ihtiyaçlarını daha iyi fark etmesine ve sınırlarını yeniden tanımlamasına yardımcı olacak biçimde dönüştürülebilmektedir. Böylece duygular, bireyi engelleyen unsurlar olmaktan çıkıp, gelişimi ve uyumu destekleyen araçlar haline gelmektedir (Greenberg, 2011). Duygu odaklı terapi modelinde duygu dönüşümleri Şekil 4’de gösterilmektedir.



Şekil 4. Duygu odaklı terapi modelinde duygu dönüşümü

Kaynak: L.S. Greenberg, 2002

Klinik uygulamalar açısından bakıldığında EFT, özellikle depresyon, anksiyete bozuklukları ve ilişkisel sorunlarda etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Depresyon yaşayan bireylerde EFT, bastırılmış ya da işlenmemiş duyguların açığa çıkarılmasına ve yeniden işlenmesine odaklanarak iyileşmeyi desteklemektedir. Anksiyete bozukluklarında ise korku ve kaygı duygularının daha gerçekçi bir çerçevede ele alınmasına ve düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Çift terapilerinde ve ilişkisel sorunlarda da EFT, partnerler arasındaki duygusal etkileşimi güçlendirmeyi ve empatik bağın yeniden kurulmasını hedeflemektedir (Greenberg & Watson, 2006).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Affetme ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde, affetme ile ilgili uluslararası alan yazında ve Türkiye’de yer alan deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaların sunuluş sırasında araştırmanın gerçekleştiği yılın kronolojik sıralaması esas alınmıştır.

Affetme temelli müdahalelerin etkililiğine ilişkin alanyazın incelendiğinde, farklı örneklerde benzer yönde bulgular elde edildiği görülmektedir. Coyle ve Enright (1997) tarafından yürütülen randomize kontrollü çalışmada, partnerinin isteğiyle gerçekleşen abortus sonrası incinme yaşayan 10 yetişkin erkekle çalışılmış ve affetme odaklı müdahalenin ruhsal iyileşme üzerindeki etkisi test edilmiştir. Müdahale alan

grupta affetme düzeylerinin yükseldiği; anksiyete, öfke ve keder gibi olumsuz duygulanımın ise azaldığı, ayrıca üç ay sonraki izlemde bu kazanımların korunduğu bildirilmiştir.

Benzer biçimde Rye, Pargament, Pan, Yingling, Shogren ve Ito (2005a) boşanmış yetişkinlerle yürüttükleri randomize klinik deneyde, seküler ve dini içerikli iki farklı affetme programını karşılaştırmış; yaklaşık 149 katılımcının yer aldığı bu çalışmada her iki programın da kontrol grubuna kıyasla affetme düzeylerini ve ruhsal iyi oluş göstergelerini anlamlı ölçüde artırdığı ve altı haftalık takip değerlendirmesinde etkilerin sürdüğü görülmüştür.

Affetme odaklı grup müdahalelerinin kullanıldığı çalışmalar da benzer bir örüntü sunmaktadır. Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans ve Thoresen (2006) geçmişte incinme yaşamış 259 yetişkini altı haftalık grup affetme eğitimine almış ve bu grubu bekleme listesi kontrol koşuluyla karşılaştırmıştır. Bu çalışmada, müdahale grubunda olumsuz duygu ve düşüncelerde belirgin azalma, affetme düzeyinde artış, stres ve sürekli öfke puanlarında ise düşüş saptanmıştır. Aynı yıl Reed ve Enright (2006), duygusal eş şiddeti deneyimi olan 20 kadınla yürüttükleri çalışmada affetme terapisini alternatif bir tedavi yaklaşımıyla kıyaslamış; affetme terapisinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtilerini azaltmada, ayrıca benlik saygısı ve yaşamda anlam bulma düzeylerini artırmada daha etkili olduğunu ve sekiz aylık izlemde bu iyileşmenin korunduğunu raporlamışlardır. Bu bulgular, affetme odaklı müdahalelerin hem duygusal hem de travma ile ilişkili belirtiler üzerinde kalıcı iyileştirici etki yaratabildiğine işaret etmektedir.

Affetme temelli müdahalelerin yalnızca psikiyatrik değil, tıbbi risk gruplarında da incelendiği görülmektedir. Waltman, Russell, Coyle, Enright, Holter ve Swoboda (2009), koroner arter hastalığı tanısı olan bireylerde yürüttükleri çalışmada, affetme eğitiminin sağlıkla ilişkili psikososyal göstergeler üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu değerlendirmiş ve bu eğitimin psikososyal iyilik halinde anlamlı düzeyde iyileşmeye katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Sonraki yıllarda geliştirilen yapılandırılmış modeller, özellikle REACH affetme modeli çerçevesinde sınanmıştır. Harper, Worthington, Griffin, Lavelock, Hook, Vrana ve Greer (2014) üniversite öğrencileriyle yaptıkları randomize kontrollü araştırmada, REACH modeline dayalı öz-yönlendirmeli bir çalışma kitabının etkililiğini incelemiş; sonuçlar, affetme düzeyinde artışa paralel olarak ruhsal belirtilerde azalma olduğunu

göstermiştir. Griffin, Worthington, Lavelock, Greer, Lin ve Davis (2015) ise öz-affetmeye odaklanan benzer bir çalışma kitabını değerlendirmiş ve öz-affetme ile duygusal iyilik halinde anlamlı artışlar tespit etmişlerdir. Bu iki çalışma birlikte ele alındığında, REACH temelli öz-yönlendirmeli müdahalelerin hem başkalarını affetme hem de kendini affetme alanında olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir.

REACH modelinin farklı kültürel ve gelişimsel örneklemelere uyarlanmış çalışmaları da alanyazına eklenmiştir. Özgür ve Eldeklioğlu (2017), Türkiye’de lise son sınıf öğrencileriyle yürüttükleri deneysel araştırmada REACH affetme modelini temel alan bir program uygulamışlardır. Affetme puanları düşük 20 öğrenciden 10’u deney, 10’u kontrol grubuna atanmış; beş haftalık grup çalışması sonunda deney grubunda affetme düzeylerinde anlamlı artış, ruminasyon düzeylerinde ise azalma saptanmıştır. Bu bulgular, modelin ergen popülasyonunda da uygulanabilir ve etkili olduğunu düşündürmektedir. Yas süreci yaşayan ebeveynlerle yürütülen pilot randomize kontrollü bir çalışmada ise Záhorecová, Enright ve Halama (2023), 21 ebeveyni affetme eğitimi programına almış ve bu programı insani yaklaşımlı yas psiko-eğitimiyle karşılaştırmıştır. Affetme eğitiminin, ruhsal belirtilerde daha belirgin bir iyileşme sağladığı bildirilmiş; böylece yas bağlamında affetme temelli müdahalelerin katkısı ortaya konmuştur.

Çok merkezli ve büyük örneklemli çalışmalar, affetme programlarının farklı ülkelerde de benzer biçimde etkili olabildiğini göstermektedir. Ho, Worthington, Cowden et al.’ın (2024) Hong Kong, Kolombiya, Endonezya, Güney Afrika ve Ukrayna’da toplam 4598 yetişkinle yürüttükleri çok merkezli randomize çalışmada, REACH modelinin kısa ve öz-yönlendirmeli sürümünü değerlendirmişlerdir. Bu geniş örneklemde, affetmeme eğiliminde belirgin azalma, depresyon ve anksiyete düzeylerinde ise anlamlı düşüşler tespit edilmiş; böylece modelin farklı kültürel bağlamlarda da güçlü etkiler yaratabildiğine dair ikna edici kanıtlar sunulmuştur. Türkiye bağlamında daha yakın tarihli bir çalışmada Özan ve Gürsu (2024), lise öğrencileriyle yürüttükleri tek grup öntest-sontest desenli çalışmada değer temelli dokuz oturumluk bir affetmeyi geliştirme psikoeğitimi uygulamışlardır. Katılan 20 ergende kendini ve başkalarını affetmede artış, umutsuzlukta azalma, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşta artışlar gözlenmiştir. Kontrol grubunun bulunmaması bu bulguların yorumunu sınırlamakla birlikte, programın özellikle ergenlerde affetme ve iyi oluşu destekleme açısından umut verici olduğuna işaret etmektedir. Tüm bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, affetme süreçlerini temel alan ve duygu düzenleme becerilerini de bütünleştiren, kültürel bağlama duyarlı

grup temelli müdahalelerin ülkemiz örnekleminde deneysel olarak sınanmasının, hem bireysel ruh sağlığını destekleyici uygulamalara hem de alanyazına özgün katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde, duygu düzenleme ile ilgili uluslararası alan yazında ve Türkiye’de yer alan deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaların sunuluş sırasında araştırmanın gerçekleştiği yılın kronolojik sırası esas alınmıştır.

Mennin, Fresco, Ritter ve Heimberg (2018) tarafından yürütülen açık deneme çalışmasında, kaygı ve depresyon belirtileri yaşayan bireylerde duygusal düzenleme odaklı bir müdahale uygulanmıştır. Klinik örnekleme gerçekleştirilen bu çalışmada, müdahale sonrasında kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma, yaşam kalitesinde ise artış gözlenmiştir. Ayrıca, endişe ile ilişkili bilişsel süreçlerin de olumlu yönde değiştiği raporlanmıştır.

Paucsik et al.’ın (2024) klinik olmayan yetişkinlerle yürüttükleri randomize kontrollü deneyde duygusal düzenleme düzeylerini hedef almışlardır. Müdahale grubunda, kontrol grubuna kıyasla düzenleme puanlarında belirgin azalma saptanmış; pozitif duygu düzenleme stratejilerinin kullanımında artış gözlenmiştir. Ayrıca, duygusal sıkıntının da anlamlı ölçüde azaldığı belirlenmiştir.

Leong et al.’ın (2024) demans hastalarına bakım veren bireylerle yaptıkları çalışmada, olumlu duyguları temel alan bir duygu düzenleme müdahalesini değerlendirmişlerdir. Müdahale sonucunda, bakım verenlerde stresin etkilerinde azalma, öznel iyi oluş ve olumlu duygularda artış olduğu raporlanmıştır. Bu bulgular, kronik stres altında yaşayan gruplarda duygu düzenleme becerilerinin güçlendirilmesinin koruyucu bir işlev taşıyabileceğini göstermektedir.

Türkiye bağlamında duygu düzenleme konusunda doğrudan deneysel müdahale çalışmaları sınırlıdır. Keskiner, Şahin, Topkaya ve Yiğit (2025) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada, davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar, maladaptif stratejilerin psikolojik sıkıntıyı artırdığı; adaptif stratejilerin ise bu belirtileri azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Şahan ve Ceyhan (2025) lise öğrencileri üzerinde duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkilerde affetmenin aracılık rolünü incelemiş; duygu düzenleme

güçlüğüne affetme düzeyini düşürdüğünü, affetmenin ise ilişkilerde koruyucu rol üstlendiğini göstermiştir.

Alan yazın incelendiğinde, duygusal düzenleme konusunda uluslararası düzeyde çeşitli deneysel çalışmaların yürütüldüğü, özellikle kaygı, depresyon ve stresle ilişkili klinik ve klinik dışı örneklerde müdahalelerin olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir (Leong et al., 2024; Mennin et al., 2018; Paucsik et al., 2024). Bununla birlikte, Türkiye’de duygusal düzenlemeyi doğrudan hedefleyen randomize kontrollü veya deneysel desenli araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Mevcut çalışmalar çoğunlukla korelasyonel ya da aracılık modelleri çerçevesinde yürütülmektedir (Keskiner, Şahin, Topkaya, & Yiğit, 2025; Şahan & Ceyhan, 2025). Dolayısıyla, bu alanda yapılacak deneysel araştırmaların hem duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara ışık tutacağı hem de kültürel bağlamda farklı stratejilerin etkilerini ortaya koyarak alan yazına özgün katkılar sunacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Affetme ve Duygu Düzenlemenin Birlikte Ele Alındığı Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde affetme ve duygu düzenlemenin birlikte ele alındığı alan yazında ve Türkiye’de yer alan deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaların sunuluş sırasında araştırmanın gerçekleştiği yılın kronolojik sıralaması esas alınmıştır.

Ho, Van Tongeren ve You (2020) Hong Kong’da üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, kişisel düzenleme gücü ile affetme eğilimi arasındaki ilişkide duygusal düzenleme stratejilerinin rolünü incelemişlerdir. Örneklem 317 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin, kişinin düzenleyici gücü ile affetme eğilimi arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Düzenleyici güç tükenmesinin affetmeyi olumsuz etkilediği, ancak bu etkinin yeniden değerlendirme stratejisi ile kısmen azaltıldığı rapor edilmiştir.

Witvliet et al.’ın (2022) affetme süreçlerini duygu düzenleme bağlamında ele almışlardır. Gerçek hayatta yaşanmış ve çözülmemiş bir hakaret olayını hatırlayan katılımcılar üzerinde yapılan çalışmada, ruminasyon ile merhamet temelli yeniden değerlendirme karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, merhamet temelli yeniden değerlendirmenin empati ve affetme düzeyini artırdığını; olumsuz duygular, uyku problemleri ve psikolojik sıkıntıları ise azalttığını göstermiştir.

Wu ve Mak (2025) mindful reappraisal adlı bir müdahaleyi deneysel olarak uygulamışlardır. Yetişkin katılımcılar üzerinde yapılan bu çalışmada, mindfulness ile

yeniden değerlendirmenin birlikte kullanılması öz-affetme üzerindeki etkileri açısından incelenmiştir. Bulgular, mindful reappraisal koşulunun kişisel büyüme girişimini artırdığını, ancak öz-affetmede doğrudan anlamlı bir artış sağlamadığını; bununla birlikte kişisel büyüme aracılığıyla dolaylı etkiler ortaya çıktığını göstermiştir.

Türkiye bağlamında affetme ve duygu düzenleme stratejilerini birlikte ele alan randomize kontrollü veya deneysel desenli araştırmalara rastlanmamaktadır. Yurt dışındaki çalışmalar ise bu iki kavramın etkileşiminin daha çok aracılık modelleriyle ya da sınırlı deneysel müdahalelerle incelendiğini göstermektedir. Bu durum, özellikle kültürel bağlamda yürütülecek yeni çalışmalar için önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, affetme ve duygu düzenlemenin birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Uluslararası düzeyde yapılan çalışmalar, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerinin affetmeyi kolaylaştırıcı rol oynadığını göstermektedir (Ho et al., 2020; Witvliet et al., 2022). Mindfulness temelli yaklaşımların da affetme ile ilişkili süreçlerde kişisel gelişim aracılığıyla dolaylı etkiler yarattığı rapor edilmiştir (Wu et al., 2025). Buna karşılık, Türkiye’de bu iki kavramı doğrudan birlikte ele alan deneysel çalışmaların olmayışı dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, affetme ve duygu düzenleme odaklı müdahalelerin birlikte tasarlanması hem bireysel ruh sağlığı uygulamaları hem de kültürel bağlamda zgn katkılar açısından önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, bu araçlara dair bilgiler; psikoeğitim programının uygulanmasına ilişkin basamaklar, nitel ve nicel veri toplama süreçleri; verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile bu analizlere ilişkin varsayımların değerlendirilmesinde yararlanılan testlere dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

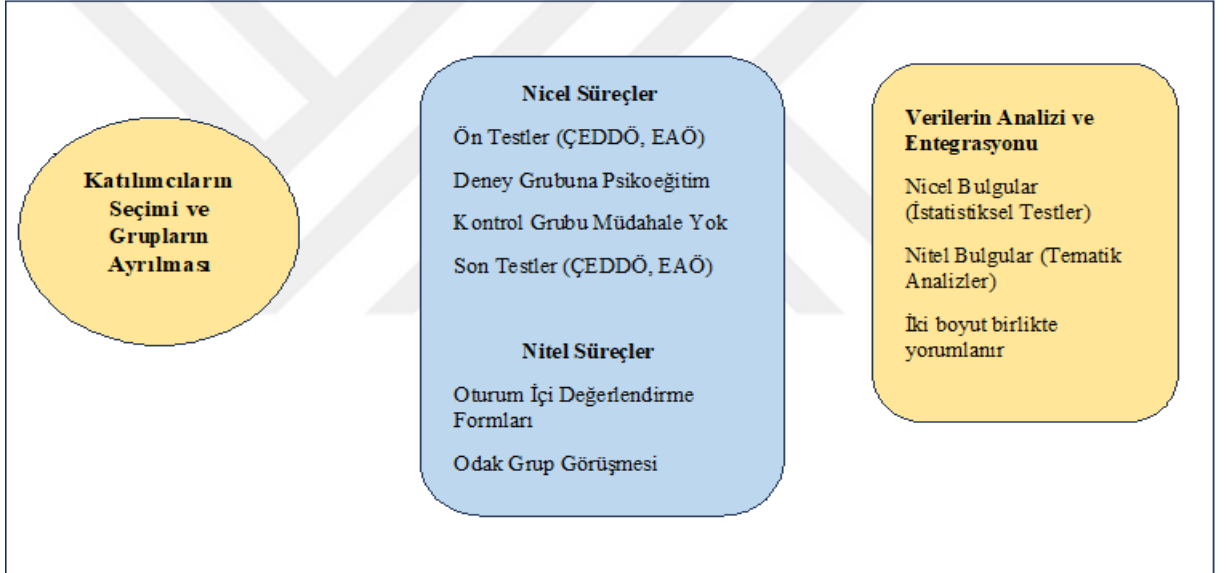
Bu araştırma, lise öğrencilerine yönelik geliştirilen affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının, ergenlerin affetme eğilimleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma yöntem desenine sahip bir çalışmadır.

Karma yöntem araştırması hem nitel hem de nicel yaklaşımların güçlü yönlerini birleştirerek, araştırma konularını daha bütüncül ve derinlikli biçimde ele almayı hedefleyen bir modeldir (Creswell & Plano Clark, 2018). Bu yöntemin en dikkat çeken yönlerinden biri, farklı veri türlerinin bir arada kullanılması sayesinde bulguların geçerlik ve güvenilirliğinin artırılmasıdır (Tashakkori & Teddlie, 2010). Farklı veri kaynaklarının entegrasyonu, araştırma sürecine esneklik kazandırmakta ve aynı zamanda kuramsal çerçevenin sınanmasını ya da geliştirilmesini kolaylaştırmaktadır (Johnson et al., 2007). Yöntem üçgenlemesi, araştırmalarda birden fazla veri toplama yönteminin bir arada kullanılmasıyla elde edilen bilgilerin karşılaştırılarak analiz edilmesini ifade eder. Bu yaklaşım, aynı olgunun farklı yönlerden ele alınmasına olanak tanırken, kullanılan yöntemlerin sınırlılıklarını da birbirleriyle dengelemeye yardımcı olur (Neuman, 2014). Tüm bu gerekçeler doğrultusunda mevcut araştırma karma yöntem araştırması olarak tasarlanmış hem nicel hem de nitel boyutları içerdiği için yöntem üçgenlemesi gerçekleştirilmiştir.

Karma yöntem araştırmalarında çeşitli araştırma desenleri bulunmaktadır. Bu desen türlerinden biri de iç içe karma desendir. Bu yaklaşım, birincil veriye ek olarak ikincil bir bakış açısı kazandırarak, elde edilen sonuçların daha kapsamlı biçimde analiz edilmesine olanak tanır (Tashakkori & Teddlie, 2010). İç içe karma desen, araştırmacının

bir yöntemi (genellikle baskın olan) merkeze alırken diğer yöntemi destekleyici şekilde araştırma sürecine dahil etmesiyle tanımlanır (Creswell & Plano Clark, 2018). Bu desenin tercih edilme nedenlerinden biri; örneğin baskın nicel desende yürütülen bir çalışmada, nitel veriler aracılığıyla belirli bulguların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamasıdır. Farklı veri türlerinin birbirini tamamlaması sayesinde, araştırma sorularına daha güçlü yanıtlar üretilebilmektedir. Böylece, nicel sonuçlara bağlamsal derinlik kazandırılmış olur (Plano Clark et al., 2013).

Tüm bu gerekçelerle, karma yöntem araştırması olarak tasarlanan mevcut çalışmada hem baskın olan nicel boyut hem de baskın olan yöntemle veri derinliği kazandırması adına nitel boyut bulunmaktadır. Tasarlanan araştırma basamakları Şekil 5’de gösterilmiştir.



Şekil 5. Tasarlanan araştırma basamakları

Araştırmanın nicel boyutu, ön test-son test kontrol gruplu 2x2’lik yarı deneysel desende yapılandırılmıştır. Bu araştırma deseni hem deney hem de kontrol grubuna müdahale öncesi ve sonrası ölçümlerin yapıldığı, dolayısıyla zamana bağlı değişimlerin karşılaştırmalı biçimde değerlendirilebildiği bir modelidir. Katılımcıların gruplara rastgele atanmadığı bu yapı, tam deneysel olmaktan çok yarı deneysel bir nitelik taşır (Shadish et al., 2002). Araştırmanın bağımsız değişkeni affetme odaklı duygu düzenleme psiko eğitim programıdır. Bağımlı değişkenler ise affetme ve duygu düzenleme düzeyleridir.

Araştırma modelinin simgesel gösterimi Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	EAÖ	AODD Psikoeğitim Programı	EAÖ
	ÇEDDÖ	OİNF	ÇEDDÖ
Kontrol	EAÖ	X	EAÖ
	ÇEDDÖ		ÇEDDÖ

(EAÖ: Ergenler İçin Affetme Ölçeği; ÇEDDÖ: Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği; AODD Psikoeğitim Programı: Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı; OİNF: Oturum İçi Nitel Formlar)

Araştırmada, deney grubuna 10 oturumluk affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı uygulanmış ve oturumlarda çeşitli nitel formlar da kullanılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Süreçte, ön test ve son test olarak Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ile Ergenler İçin Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Psikoeğitim programının tamamlanmasından üç hafta sonra, deney grubuyla odak grup görüşmesi yapılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada iki farklı çalışma grubu kullanılmıştır. İlk çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim öğretim yılında Adana ili Yüreğir ilçesindeki bir Anadolu lisesinde öğrenim gören 9.sınıf ve 10.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya 11.ve 12.sınıf öğrencilerinin de dahil edilmek istenmesine rağmen, üniversiteye hazırlık sürecinde olmaları nedeniyle bu öğrenciler çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır. Tablo 5’de görüldüğü gibi, ilk çalışma grubundaki 420 öğrencinin 265’i kız, 155’i erkektir. Katılımcıların 204’ü dokuzuncu sınıfa, 216’sı ise onuncu sınıfa devam etmektedir.

Tablo 5.

İlk Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler

Değişken	Özellik	f	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	265	63.1	420
	Erkek	155	36.9	
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	204	48.5	420
	10.Sınıf	216	51.5	

Araştırmanın ikinci çalışma grubundan, geliştirilen affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının etkisini incelemeyi amaçlayan yarı deneysel çalışmada yararlanılmıştır. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde, deney grubunda 15 (9 kadın ve 6 erkek) ve kontrol grubunda ise 15 (10 kadın ve 5 erkek) olmak üzere toplam 30 katılımcı yer almaktadır.

Araştırmada uygulanan psikoeğitim programı sürecinde, deney grubu üyelerine çeşitli oturum içi nitel formlar uygulanmıştır. Psikoeğitim programının tamamlanmasından üç hafta sonra ise deney grubu üyelerine odak grup görüşmesi formu uygulanmıştır.

3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla, Adana ili Yüreğir ilçesinde bulunan bir Anadolu lisesinin 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin tamamından oluşan 420 kişiye, Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ile Ergenler İçin Affetme Ölçeği uygulanmıştır.

Bu araştırmada, nicel ve nitel boyutlar için seçilecek çalışma gruplarını belirlemek amacıyla farklı örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır. Kullanılan örnekleme yöntemleri, araştırmanın nicel aşaması ile nitel aşaması için olmak üzere iki temel grup altında incelenmiştir.

Araştırmanın nicel aşamasında yer alacak çalışma grubunu belirlemek amacıyla iki aşamalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlk aşamada, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolay/uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Seçkisiz olmayan örnekleme, bireylerin örnekleme dahil edilme olasılıklarının eşit olmadığı ve seçim sürecinin araştırmacı tarafından bilinçli tercihler doğrultusunda yürütüldüğü bir

yöntemdir. Bu yaklaşım, özellikle zaman, bütçe ve erişim sınırlılıkları nedeniyle tercih edilmektedir. Bireylerin örnekleme dahil edilmesi; kolay ulaşılabilirlikleri, belirli özellikleri taşıma durumları ya da araştırma amacına uygunluk gibi etkenlere göre belirlenir. Seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden biri olan kolay/uygun örnekleme ise, araştırmacının ulaşımı daha kolay olan bireyleri veya grupları örnekleme dahil etmesini içerir. Bu yöntemde seçim süreci genellikle zaman, coğrafi yakınlık ve pratik ulaşılabilirlik gibi faktörlere dayanır. Temel amaç, veri toplama sürecini hızlı ve ekonomik bir şekilde gerçekleştirmektir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2022). Bu yolla oluşturulan örneklem grubundaki bireylere, ön test niteliğinde nicel veri toplama ölçekleri uygulanmıştır.

Daha sonra, bu ölçeklerden elde edilen puanlara dayalı olarak tanımlayıcı analizler yapılmış ve puanların ölçek kriterlerine göre değerlendirilmesiyle bir ölçüt belirlenmiştir. Bu ölçütün yanı sıra, deney ve kontrol grubunu oluşturmak amacıyla çeşitli dahil etme ve dışlama kriterleri de kullanılmıştır. Bu doğrultuda, araştırmanın bu aşamasında amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tercih edilmiştir.

Amaçlı örnekleme, araştırmanın hedefleri doğrultusunda en uygun bilgiye sahip bireylerin bilinçli olarak seçildiği bir örnekleme yaklaşımıdır (Patton, 2002). Bu yöntemde, kaynakların verimli kullanımı esas alınır ve yalnızca uygun katılımcılarla çalışarak zaman ve maliyet açısından verimlilik sağlanır (Creswell, 2013). Kriter/ölçüt örnekleme ise, amaçlı örnekleme türlerinden biridir ve araştırmaya katılacak bireylerin önceden belirlenmiş ölçütlere göre seçilmesini temel alır (Patton, 2002). Bu yöntemde katılımcılar, araştırmanın amacına doğrudan hizmet edecek nitelikteki belirli kriterlere göre seçilir (Yıldırım & Şimşek, 2022). Böylece araştırmaya doğrudan katkı sağlayarak bireylerin dahil edilmesi sağlanarak veri kalitesi artırılır (Merriam & Tisdell, 2016). Tüm bu gerekçelerle, çeşitli kriterler baz alınarak psikoeğitim grubundan en fazla yarar sağlayabilecek katılımcıların belirlenmesi amaçlanmıştır.

Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı; duygu düzenleme becerileri ve affetme konusunda yetersizlikleri olan, bu alanlarda güçlük yaşayan işlevsel olmayan stratejiler kullanan bireylerin, affetmeyi işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmelerine destek sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Aşağıda belirtilen dahil etme ve dışlama kriterleri doğrultusunda, affetme ve duygu düzenleme alanlarında desteğe en fazla ihtiyaç duyan ve psikoeğitim programından yararlanma potansiyeli en yüksek olan katılımcıların belirlenmesi hedeflenmiştir. Ayrıca, bu kriterler aracılığıyla

hem herhangi bir müdahale geçmişi olan bireyler (örneğin ilaç tedavisi, bireysel/grupla terapi süreci vs.) hem de kritik yaşam olaylarının birey üzerindeki kısa ve orta vadeli etkileri dikkate alınmış; böylece bu tür dışsal değişkenlerin araştırma bulguları üzerindeki karıştırıcı etkilerinin kontrol edilmesi amaçlanmıştır.

Dahil Etme Kriterleri:

- ✓ Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeğinden (ÇEDDÖ) ölçek değerlendirme kriterine uygun puan almış olmak
- ✓ Ergenler İçin Affetme Ölçeğinden (EAÖ) ölçek değerlendirme kriterine uygun puan almış olmak
- ✓ Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak
- ✓ Çalışmaya katılmak için veli izni bulunmak

Dışlama Kriterleri

- ✓ Son altı ay içerisinde yaşamında kritik/önemli (kayıp, intihar girişimi, trafik kazası vb. gibi) bir olay yaşamış olmak
- ✓ Son altı ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik rahatsızlıktan dolayı ilaç tedavisi görmüş olmak
- ✓ Şu an devam etmekte olan psikiyatrik rahatsızlıktan kaynaklı ilaç tedavisi süreci içerisinde bulunmak
- ✓ Son altı ay içerisinde bireysel/grupla psikolojik terapi süreci geçirmiş olmak
- ✓ Şu an devam etmekte olan bireysel/grupla psikolojik terapi süreci içerisinde bulunmak

Uygulamalar sonucunda, doldurdukları ölçeklerde eksik madde bulunduğu tespit edilen 12 öğrenci değerlendirme dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 408 öğrenciye uygulanan ön test ölçüm puanları incelendiğinde, grubun normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle, Ergenler İçin Affetme Ölçeğinden elde edilen affetme toplam puanları, aritmetik ortalamanın 1 standart sapma üzeri (67.25) sınır kabul edilerek bu değerin altındaki 198 katılımcı belirlenmiştir. Affetme toplam puanlarının düşük olması, affetme becerisinin de düşük olduğu anlamına gelmektedir. Belirlenen bu 198 katılımcı, Çocuk

ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğine verdikleri yanıtlar açısından da incelenmiştir. Bastırma duygu düzenleme stratejisi, yeniden değerlendirme stratejisine göre daha işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edildiğinden, bastırma puanları için aritmetik ortalamanın 1 standart sapma üzeri (15.45) sınır olarak alınmış ve bu sınırın üzerindeki 83 katılımcı belirlenmiştir. Çocuk ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği bastırma alt boyutu puanının yüksek olması, bu stratejinin daha sık kullanıldığı anlamına gelmektedir.

Ön test formları ve ölçek değerlendirme kriterleri doğrultusunda belirlenen 83 kişilik ön çalışma grubuna Kişisel Bilgi Formu ve Ön Görüşme Formları uygulanmıştır. Bu formlar aracılığıyla katılımcılara araştırmanın kapsamı hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış; aynı zamanda dahil etme ve dışlama kriterlerine uygunlukları değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda, psikoeğitim grubuna katılım kriterlerini karşılamadığı belirlenen 23 katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir.

Mevcut 50 katılımcıya Bilgilendirilmiş Onam Formu, Veli İzin Dilekçesi ve Gönüllülük Esası dikkate alınarak ulaşıldığında; 17 katılımcı çalışmaya katılmak istemediğini beyan etmiş, 3 katılımcının ise katılma isteğine rağmen velileri çalışmaya katılmalarına izni vermemiştir. Bu doğrultuda, çalışmaya katılımı onaylanan 30 katılımcının 15'i deney, 15'i ise kontrol grubuna yansız bir şekilde atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların belirlenmesinde ise amaçlı örnekleme ve tesadüfi bloklama örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Tesadüfi bloklama örnekleme yönteminde, öncelikle evrendeki bireyler yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi ölçülebilir özelliklere göre benzer gruplara ayrılır. Ardından, her blok içerisinde basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirli sayıda katılımcı seçilerek örnekleme dahil edilir. Bu sayede, her alt grubun temsili sağlanır ve gruplar arası karşılaştırmalar daha güvenilir hale gelir (Karasar, 2018). Bu yöntemin en önemli avantajı, grup içi değişkenliği azaltarak istatistiksel analizlerin duyarlılığını artırmasıdır. Ayrıca, gruplar arası dengeli temsil sayesinde karşılaştırmalı analizlerde güçlü veriler sunar. Bu nedenle, özellikle deneysel çalışmalarda karıştırıcı değişkenlerin etkisini en aza indirmek amacıyla tercih edilmektedir (Creswell & Creswell, 2018). Bu çalışmada da tesadüfi bloklama örnekleme yöntemi kullanılarak aday katılımcılar cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre bloklanmış; ardından bilgisayar tabanlı yazılım programı aracılığıyla deney ve kontrol gruplarına tesadüfi olarak atanmıştır. Katılımcıların gruplara dağıtımında, araştırmacıların belirlediği sayısal aralıklar içinde rastgele sayı üretebilen ve

bu sayılar doğrultusunda örneklem grupları oluşturmaya imkân tanıyan çevrim içi bir yazılım olan Research Randomizer kullanılmıştır (Urbaniak & Plous, n.d.).

Grupların oluşturulma sürecinde, deney ve kontrol grubuna atanan katılımcılar arasında Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Ergenler İçin Affetme Ölçeği açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir.

3.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Toplam ve Alt Ölçek Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Deney ve kontrol grubuna atanan katılımcıların toplam ve alt ölçek ön test puanlarına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6.

Deney ve Kontrol Grubunun EAÖ ve ÇEDDÖ ve Alt Ölçeklerine Ait Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

ÖLÇEKLER		DENEY (n=15)		KONTROL (n=15)			
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	t	p
EAÖ	AB	12.20	3.78	13.20	3.72	-.72	.47
	İA	11.06	5.44	11.46	4.17	-.22	.82
	ÖS	12.86	4.08	10.20	4.07	1.79	.08
	EK	7.00	2.61	6.73	3.10	.254	.80
	EAÖTP	43.13	6.75	41.60	7.18	.60	.55
ÇEDDÖ	YD	20.86	4.65	19.60	4.65	.74	.46
	B	14.86	1.84	14.66	1.39	.33	.74

p<.05 (EAÖ: Ergenlerde Affetme Ölçeği; ÇEDDÖ: Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği; AB: Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği; İA: İntikam Alma Alt Ölçeği; ÖS: Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği; EK: Empati Kurma Alt Ölçeği; EAÖTP: EAÖ Toplam Puan; YD: Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği; B: Bastırma Alt Ölçeği)

Tablo 6’da verilen bağımsız gruplar için t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ toplam puanı ile “Affetmenin Bileşenleri”, “İntikam Alma”, “Öfkeyi Sürdürme” ve “Empati Kurma” alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (EAÖ için $t(28) = .60$, $p = .55$ [$p > .05$]; Affetmenin Bileşenleri $t(28) = -.72$, $p = .47$ [$p > .05$]; İntikam Alma $t(28) = -.82$, $p = .42$ [$p > .05$]; Öfkeyi Sürdürme $t(28) = 1.79$, $p = .08$ [$p > .05$]; Empati

Kurma $t(28) = .54$, $p = .80$ [$p > .05$]). Elde edilen tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, deney ve kontrol gruplarının belirtilen değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ve birbirine denk olduğu söylenebilir.

Benzer biçimde, Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçekleri t-testi analiz sonuçlarına bakıldığında; deney ve kontrol grubundaki katılımcıların “Yeniden Düzenleme” ve “Bastırma” puan ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (Yeniden Düzenleme $t(28) = .46$, $p = .65$ [$p > .05$]; Bastırma $t(28) = .34$, $p = .74$ [$p > .05$]). Bu bulgulara göre, deney ve kontrol gruplarının puanları bakımından birbirine denk olduğu söylenebilir. Elde edilen tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, deney ve kontrol gruplarının tabloda belirtilen değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ve birbirine denk olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, deney ve kontrol gruplarının tabloda belirtilen değişkenler açısından ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı anlaşılmıştır. Bu durum, uygulama öncesinde grupların birbirine denk yapıda olduğunu göstermektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ)

Bu araştırmada çocuk ve ergenlerin duygularını düzenleme becerilerini değerlendirmek için Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 10-18 yaş arasındaki bireylerde duygu düzenleme stratejilerinin (yeniden değerlendirme ve bastırma) ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sertap Tetik ve Fulya Cenkseven Önder tarafından yapılmış ve Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi’nde yayımlanmıştır. Ölçek, 10 madde (6 yeniden değerlendirme, 4 bastırma) içerir ve 5’li likert tipi bir değerlendirme sistemi ile puanlanır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en yüksek ve düşük puanlar; yeniden değerlendirme alt ölçeğinde 6 ve 30, bastırma alt ölçeğinde 4 ve 20’dir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar alt ölçeğin temsil ettiği duygu düzenleme stratejisinin sık kullanıldığını ifade etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, her iki alt boyutun yapı geçerliliğini onaylamıştır. Cronbach alfa güvenirlik katsayıları yeniden

değerlendirme için .79, bastırma için .53; test-tekrar test güvenirlikleri ise sırasıyla .64 ve .57 olarak bulunmuştur. Ölçek, farklı yaş ve cinsiyet gruplarında da tutarlı sonuçlar vermektedir (Tetik & Cenkseven Önder, 2021).

3.3.1.1. ÇEDDÖ Geçerlilik Çalışmaları

Bilimsel araştırmalarda kullanılan psikolojik ve sosyal ölçeklerin geçerliliğini değerlendirmek elde edilen bulguların anlamlılığı açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda özellikle yapısal geçerliği belirlemek amacıyla faktör analizi sıklıkla başvurulmuş bir istatistiksel tekniktir (DeVellis, 2017). Araştırmacı eğer yeni bir ölçek geliştiriyorsa, öncelikle ölçekte yer alan maddelerin hangi boyutlarda toplandığını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmalıdır. Sonrasında ise ortaya çıkan yapıyı test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılması önerilir (Brown, 2015). Daha önce geliştirilmiş bir ölçek başka bir dile uyarlanıyorsa ya da mevcut bir ölçek farklı bir örneklem grubunda ilk kez kullanılacaksa benzer biçimde yapısal geçerliliğinin yeniden test edilmesi gerekir (Çapık, 2014). Tüm bunlara karşılık geçerlik ve güvenirlik çalışmaları daha önce yapılmış ve kullanılan ölçek, benzer bir örneklem grubuna uygulanacaksa tekrardan faktör analizi yapılması zorunlu değildir (Tavşancıl, 2014).

Alan yazında, geçerlilik çalışması tamamlanmış bir ölçeğin farklı çalışmalarda doğrudan kullanılmasının yeterli olduğu ve her durumda faktör analizi yapılmasının zorunlu olmadığı vurgulanmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu, & Büyüköztürk, 2018). Bu gerekçeden hareketle, mevcut çalışmada kullanılan Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) daha önce Türkçeye uyarlanarak psikometrik özellikleri detaylı biçimde test edildiği için yeniden faktör analizleri yapılmamıştır. Uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki boyutlu yapısını desteklemiştir.

3.3.1.2. ÇEDDÖ Güvenirlik Çalışmaları

Bir ölçeğin güvenirliğini incelemek için en yaygın kullanılan istatistiklerden biri Cronbach's Alpha'dır. Bu katsayı, ölçeğin maddeleri arasındaki iç tutarlılığı yani aynı kavramı ölçüp ölçmediklerini ortaya koyar (DeVellis, 2017). Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .79 ve bastırma alt boyutu için .53 olarak bulunmuştur (Tetik & Cenkseven Önder, 2021).

Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmede sıkça kullanılan Cronbach alfa katsayısı aynı zamanda ölçek içerisindeki madde sayısına da duyarlıdır. Ölçme araçlarında yer alan madde sayısı azaldıkça, alfa katsayısının da düşme eğilimi göstermesi beklenen bir durumdur. Bu nedenle, özellikle sınırlı sayıda maddeden oluşan kısa alt ölçeklerde elde edilen düşük alfa değerleri her zaman ölçüm aracının güvenilirliğiyle ilgili olumsuz bir gösterge olarak kabul edilmemelidir. Konuya ilişkin çeşitli kaynaklarda, üç ya da dört maddeden oluşan yapılarda .50 düzeyine yakın alfa katsayılarının dahi anlamlı kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Field, 2018; Streiner, 2003). ÇEDDÖ'nün Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .79, bastırma alt boyutu için ise .53 olarak raporlanmıştır (Tetik & Cenkseven Önder, 2021). Yeniden değerlendirme alt boyutunun .79 değeri kabul edilebilir düzeyde güçlü bir iç tutarlılığa işaret ederken, bastırma alt boyutunun .53 düzeyindeki katsayısı görece düşük bulunmuştur. Literatürde, özellikle madde sayısı az olan alt ölçeklerde Cronbach alfa katsayılarının sınırlı olabileceği ve bu nedenle güvenilirlik değerlerinin düşük çıkmasının olağan olduğu belirtilmektedir (Tavşancıl, 2014). Bu bağlamda bastırma alt boyutunda sınırlı bir iç tutarlılık söz konusu olsa da, ölçeğin genel yapısının geçerli ve kullanılabilir olduğu uyarılama çalışmasının bulgularıyla desteklenmektedir.

Bununla birlikte, araştırmalarda Cronbach alfa katsayısının .70 ile .80 arasında olması durumunda güvenilirliğin kabul edilebilir düzeyde olduğu; .60 ile .70 arasındaki değerlerin ise orta düzeyde güvenilirlik göstergesi sayılabileceği vurgulanmaktadır (Tavakol & Dennick, 2011). Bu araştırma için ÇEDDÖ'den elde edilen puanlar üzerinden 420 katılımcıdan toplanan verilerle hesaplanan Cronbach alfa katsayısı, yeniden değerlendirme alt boyutu için .73 ve bastırma alt boyutu için .66 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, mevcut araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa düzeylerinin kabul edilebilir güvenilirlik değerlerini karşıladığı söylenebilir.

3.3.2. Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ)

Bu çalışmada, ergen bireylerin affetme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Asıcı ve Karaca (2018) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) kullanılmıştır. Ölçek, ergenlerin kişilerarası ilişkilerde affedicilik düzeylerini ölçek amacıyla geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış psikometrik açıdan güçlü bir ölçüm aracıdır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir (1= Beni hiç tanımlamıyor, 5= Beni tamamen

tanımlıyor) ve dört alt boyut içermektedir: affetmenin bileşenleri, öfkeyi sürdürme, intikam alma ve empati kurma. Ölçekten toplam puan alınırken öfkeyi sürdürme ve intikam alma alt boyutlarına ait maddelerin tersten puanlanması gerekmektedir. Her bir alt boyut puanı ayrı ayrı analiz edilebilirken toplam puan üzerinden genel affedicilik eğilimi de değerlendirilebilmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puanların artması bireyin o alt boyutun değerlendirdiği özelliğe daha çok sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 21 ile 105 arasında değişir ve alınan toplam puanın artması bireyin affetme eğiliminin artması anlamına gelmektedir. EAÖ bu yönüyle özellikle ergenlik dönemine özgü sosyal ilişkileri anlamada ve psiko-eğitsel müdahale programlarının etkililiğini değerlendirmede işlevsel bir araç olarak kullanılmaktadır. Ölçeğin geliştirilme süreci doğrultusunda 1177 lise öğrencisinden elde edilen verilerle açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış, elde edilen modelin uyum indekslerinin ($RMSEA < .05$; $CFI = .99$; $GFI = .97$) oldukça iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .70 ile .90, iki yarı test güvenilirliği .65 ile .80 ve yapı güvenilirliği katsayıları .71 ile .76 arasında değişmektedir. Her bir alt boyut puanı ayrı ayrı analiz edilebilmekte olup, toplam puan üzerinden genel affedicilik eğilimi de değerlendirilebilmektedir. Yüksek puanlar bireyin affetmeye yatkın olduğunu göstermekte ve EAÖ bu yönüyle özellikle ergenlik dönemine özgü sosyal ilişkileri anlamada ve psiko-eğitsel müdahale programlarının etkililiğini değerlendirmede işlevsel bir araç olarak kullanılmaktadır (Asıcı ve Karaca, 2018).

3.3.2.1. EAÖ Geçerlilik Çalışmaları

Alan yazında, geçerlilik çalışması tamamlanmış bir ölçeğin farklı çalışmalarda doğrudan kullanılmasının yeterli olduğu ve her durumda faktör analizi yapılmasının zorunlu olmadığı vurgulanmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu, & Büyüköztürk, 2018). Bu gerekçeden yola çıkılarak; mevcut çalışmada kullanılan Ergenler İçin Affetme ölçme aracının daha önce Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin detaylı biçimde test edilerek doğrulanmış olması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan örneklemlemlerle benzer özellikler taşıyan örneklem grubuna uygulanacak olması nedeniyle yeniden faktör analizleri yapılmasına gerek duyulmamıştır.

3.3.2.2. EAÖ Güvenirlik Çalışmaları

Bir ölçeğin güvenilirliğini incelemek için en yaygın kullanılan istatistiklerden biri Cronbach's Alpha'dır. Bu katsayı, maddeler arasındaki iç tutarlılığı ortaya koymaktadır (DeVellis, 2017). Ölçeğin geliştirme çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .70 ile .90 aralığında olduğu görülmektedir (Asıcı & Karaca, 2018).

Alpha değeri interpretasyonunda genel kabul gören görüşe göre .70 ve üzeri değerler ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu; .80 ve üzerinde elde edilen sonuçlar ise ölçeğin yüksek iç tutarlılık gösterdiğini işaret eder (George & Mallery, 2023). Bu araştırma için Ergenlerde Affetme Ölçeğinden elde edilen puanlar için 420 katılımcıdan toplanan verilerle hesaplanan Cronbach alfa katsayıları; affetmenin bileşenleri alt ölçeği için .76; öfkeyi sürdürme alt ölçeği için .74; intikam alma alt ölçeği için .85 ve empati kurma alt ölçeği için ise .72 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre Ergenlerde Affetme Ölçeğinden mevcut araştırma için elde edilen Cronbach alfa düzeylerinin kabul edilebilir güvenilirlik değerlerini karşıladığı söylenebilir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılacak üyelerin belirlenmesinde kullanılan kişisel bilgi formu; ad-soyad, telefon, e-posta, cinsiyet, yaş ve ailesel bilgiler gibi demografik verileri içermektedir. Buna ek olarak formda; bireylerin problem yaşadıklarında ilk olarak kimlerle iletişim kurdukları, affetmekte zorlandıkları yaşantılarda hangi duyguları hissettikleri ve bu duyguları nasıl düzenledikleri ile ilgili sorular yer almaktadır. Ayrıca, bu tür durumlarda duygularını düzenleyebilmenin ya da düzenleyememenin ilişkiler üzerindeki etkilerine dair sorular da bulunmaktadır. Formun son bölümünde ise, affetmekte zorlandıkları yaşantılara dair duygularını düzenleyebilmek amacıyla ne tür bilgi ve beceriler edinmek istedikleri katılımcılara sorulmuştur. Bu form; ölçüt örnekleme doğrultusunda çalışmaya dahil edilecek katılımcıları belirlemeye odaklanan, dahil etme ve dışlama kriterlerini sorgulayan soruları içerecek şekilde geliştirilmiş ve tez izleme komitesinin geri bildirimleri doğrultusunda düzenlenmiştir.

3.3.4. Öngörüşme Formu

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılacak üyelerin belirlenmesinde kullanılan bir diğer form da ön görüşme formudur. Bu formda;

uygulamanın amacı, uygulanma ilkeleri ve sürece dair genel bilgilendirmeler yer almaktadır. Ayrıca katılımcılara bu grupta yer alma nedenleri, kendileriyle ilgili başarmak istedikleri hedefler ve gruba sağlayabileceklerini düşündükleri olası katkılar hakkında sorular yöneltilmektedir.

3.3.5. Bilgilendirilmiş Katılımcı Onam Formu

Bilgilendirilmiş Katılımcı Onam Formu, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılacak bireyleri süreç hakkında ayrıntılı şekilde bilgilendirmeyi amaçlayan bir formdur.

3.3.6. Veli İzin Dilekçesi

Veli İzin Dilekçesi Formu, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılacak olan on sekiz yaşından küçük bireylerin, çalışmaya katılımlarına ilişkin veli onay ve imzalarını içeren bir formdur.

3.3.7. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı, ergenlerin affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmelerini, işlevsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik farkındalık geliştirmelerini ve affetme ile duygu düzenlemeye dair kazandıkları becerileri aktif olarak yaşamlarına geçirebilmelerini hedefleyen bir programdır. Her hafta bir oturum olmak üzere toplam 10 hafta sürecektir şekilde planlanan programda, her oturum ortalama 85 dakika sürmektedir.

3.3.8. Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı uygulamalarının grup üyeleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla, her bir oturuma ilişkin katılımcı deneyimlerini ölçmek üzere Kivlighan ve Goldfine (1991) tarafından geliştirilen ve Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan oturum sonu süreç değerlendirme formu kullanılmıştır.

3.3.9. Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu (Üye Formu)

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı uygulamalarının grup üyeleri üzerindeki genel etkilerini değerlendirmek amacıyla, son oturumun kapanışında katılımcıların yaşantılarına ilişkin veriler DeLuci-Waack (2006) tarafından geliştirilen ve Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan grup sürecinin genel değerlendirilmesi formu (üye formu) aracılığıyla elde edilmiştir.

3.3.10. Odak Grup Görüşmesi Formu

Araştırmanın denenceleri göz önünde bulundurularak bir odak grup görüşmesi formu hazırlanmıştır. Formun içeriği EKler bölümünde sunulmuştur.

Odak grup görüşmesi, bireylerin belirli bir konu hakkındaki düşünce, duygu ve deneyimlerini karşılıklı etkileşim içerisinde aktardıkları nitel veri toplamaya yönelik bir yöntemdir. Bu tür görüşmeler, önceden hazırlanmış bir tartışma kılavuzu çerçevesinde yürütülmektedir (Morgan, 2020). Odak grup görüşmeleri yalnızca bireylerin kişisel düşüncelerini ortaya koymakla kalmaz aynı zamanda katılımcılar arasındaki etkileşim süreçlerini gözlemlene fırsatı da sunar (Barbour, 2007). Odak grup görüşmesi, katılımcılar arasındaki karşılıklı etkileşim aracılığıyla bireysel bakış açılarının daha derinlemesine anlaşılmasına imkân tanırken, grup içindeki farklı görüşlerin çatışması veya uzlaşması yoluyla çok boyutlu ve zengin verilerin elde edilmesine katkı sunar (Krueger & Casey, 2015). Bu yöntem, yapılandırılmış görüşme veya anketlere göre daha esnek bir yapıya sahip olduğu için, katılımcıların yanıtlarını detaylandırmalarına olanak tanır. Araştırmacı, bu süreçte daha önce fark edemediği bakış açılarına ulaşabilir. Ayrıca, birden çok katılımcıdan eşzamanlı veri toplanabilmesi hem zaman hem de maliyet açısından avantaj sağlar (Stewart & Shamdasani, 2014).

Tüm bu gerekçeler doğrultusunda, araştırmacı tarafından hazırlanan odak grup görüşmesi formuna, tez izleme komitesi üyelerinin görüşleri doğrultusunda son şekli verilmiştir. Form, psikoeğitim programı oturumlarında hedeflenen kazanımlar, amaçlar ve hedef davranışlar temel alınarak oluşturulmuştur. Odak grup görüşmesindeki sorular, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programından edinilen bilgi ve becerilerin katılımcılar üzerindeki uzun vadeli etkilerine ilişkin görüşlerin elde edilmesini amaçlamaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında geliştirilen affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının uygulanması ve etkililiğinin incelenmesine yönelik verilerin toplanmasına ilişkin olarak, Çukurova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (Etik Kurul Onayı-EK). Uygulamaların yapılacağı okulun bağlı bulunduğu Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izin temin edilmiştir (MEB İzni-EK).

Araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alacak katılımcıları belirlemek amacıyla, öncelikle öğrencilere Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Ergenler İçin Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçeklere dair belirlenen kriterlere göre yapılan ön değerlendirme sonucunda, 420 katılımcı arasından 83 katılımcı seçilmiştir. Seçilen 83 katılımcı; kişisel bilgi formu, ön görüşme formu, bilgilendirilmiş katılımcı onam formu, veli izin dilekçesi ve gönüllülük esasına göre değerlendirilmiş, bu süreç sonunda toplam 30 kişilik bir çalışma grubuna ulaşılmıştır. Bu 30 katılımcıdan 15'i deney grubuna, 15'i ise kontrol grubuna yansız bir şekilde atanarak psikoeğitim programı uygulama süreci başlatılmıştır.

Deney grubuyla toplam 10 haftada yürütülen program, haftada bir gün olmak üzere gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programının ilk oturumu 11 Mart 2024 tarihinde ve son oturumu 20 Mayıs 2024 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programı tamamlandıktan sonra ise odak grup görüşmesi 10 Haziran 2024 tarihinde yapılmıştır.

3.4.1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Geliştirilmesi Sürecinde Uygulanan Pilot Çalışma

6 Şubat 2023 depremleri ve süregelen etkileri nedeniyle, 2023 yılı ikinci döneminde yapılması planlanan pilot uygulama 2023 Eylül dönemine ertelenmiştir. Pilot çalışma, Eylül 2023-Aralık 2023 tarihleri arasında, haftada bir kez olmak üzere gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programının uygulanmasından yaklaşık bir buçuk ay sonra yapılan odak grup görüşmesi sonucunda, araştırma amacını tam olarak karşılamayan ve katılımcılar tarafından net anlaşılamadığı düşünülen sorular yeniden düzenlenmiştir. Pilot uygulama sürecinde nicel verilerden de yararlanılmıştır. Tek gruplu ön test-son test desenli araştırma modeli kapsamında elde edilen nicel veriler, bağımlı gruplar için t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. T-testi sonuçlarına göre, pilot program uygulandıktan sonra katılımcıların Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği ile

Ergenler İçin Affetme Ölçeği puanlarının tamamında son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Pilot çalışmadan elde edilen tüm sonuçlar dikkate alınarak, tez izleme komitesi görüş ve önerileri doğrultusunda programda gerekli değişiklikler yapılmış ve de revize edilen programa son şekli verilmiştir.

3.4.2. Pilot Uygulama Sonrası Program Üzerinde Yapılan Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeler

Pilot uygulama sonrasında programda gerçekleştirilen değişiklikler şu şekilde özetlenebilir:

60 dakikalık sürenin mevcut psikoeğitim programı için yeterli olmadığı değerlendirilmiş ve bu nedenle oturum sürelerinin ortalama 90 dakika olmasına karar verilmiştir. Ayrıca, tez izleme komitesi üyelerinin katılımcı sayısının fazla olduğu yönündeki geri bildirimleri doğrultusunda, programa katılacak kişi sayısının 18’den 15’e düşürülmesinin daha uygun olacağına karar verilmiştir. Pilot uygulama sırasında elde edilen katılımcı geri bildirimleri doğrultusunda, oturumlarda kullanılan yazılı form sayısı ve içerikleri her oturum bazında dengeli biçimde azaltılmıştır. Başlangıçta 14 oturum olarak planlanan program, sadeleştirilerek 10 oturum haline getirilmiştir. Tez izleme komitesinde görüşülen bir diğer değişiklik ise odak grup görüşmesi formunun uygulanma zaman aralığına ilişkindir. Pilot uygulama sürecinde, psikoeğitim programının tamamlanmasından bir buçuk ay sonra odak grup görüşmesi formu uygulanmıştır. Ancak, bu sürenin uygulamanın etkilerinin devamlılığını test etmek için uzun olduğu değerlendirilmiş ve bu nedenle psikoeğitim programının tamamlanması ile odak grup görüşmesi arasındaki sürenin bir buçuk aydan üç haftaya indirilmesine karar verilmiştir. Ayrıca, pilot uygulamada kullanılan odak grup görüşmesi formundaki “grup oturumlarının bitmesiyle ilgili neler hissediyorsunuz?”, “gruptan öğrendiklerinizi yaşamınızda nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?”, “psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?” gibi soruların katılımcılar açısından fazla genel ve muğlak olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle oturumlar, etkinlikler, kazanımlar ve kullanılan formlar göz önünde bulundurularak odak grup görüşmesi soruları yeniden yapılandırılmıştır.

Oturumlar ve etkinlikler bazında yapılan değişiklikler kapsamında; psikoeğitim programı içerisinde yer alan ancak anlaşılması güç olan etkinlikler, katılımcıların yaş grubuna ve sürece uygun şekilde yeniden düzenlenerek programa son şekli verilmiştir.

Oturumlarda yer alan etkinliklerin sayısı azaltılarak kullanılan yazılı form sayısı düşürülmüş, bu sayede üyelerin daha fazla sözel etkileşimde bulunmaları hedeflenmiştir. Ayrıca, oturumlardaki tekrar eden ya da birbirine benzerlik gösteren etkinlikler sadeleştirilmiş, böylece oturumların anlaşılabilirliği artırılmıştır. Oturum sonrası verilen sorumluluk ve kendini izleme çalışmalarının sayısı da azaltılmıştır. Pilot uygulamalardan elde edilen bulgular, ısınma etkinliklerinin mümkün olduğunca üyeleri harekete geçiren türden seçilmesinin, onların ilgisini artırdığını ve kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağladığını göstermiştir. Bu nedenle, psikoeğitim programı uygulanırken ısınma etkinliklerinin seçiminde söz konusu kriterler dikkate alınarak karar verilmiştir.

3.5. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Genel Nitelikleri

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının geliştirilme sürecinde öncelikle, duygu düzenleme ve affetme kavramlarına ilişkin güncel alan yazın incelenmiştir. Bu kavramlara dair kuramsal çerçeve oluşturulmuş; ergen bireylerle gerçekleştirilen ve etkililiği sınanmış yaklaşımlar, yöntemler, grup uygulamaları ve araştırma bulguları gözden geçirilmiştir. Böylelikle, ergen bireylerin affetme ve duygu düzenleme konularındaki ihtiyaçlarını ideal düzeyde karşılaması hedeflenen psikoeğitim programı için temel alınacak kuramsal yaklaşım belirlenmiştir.

Programın geliştirilmesi aşamasında, duygu düzenlemeye ilişkin kuramsal çerçeve çizilirken, duygu düzenleme becerileri kazandırmaya yönelik çeşitli programlar incelenmiştir (Greenberger & Padesky, 2012; Macklem, 2011; Stallard, 2017; Southam-Gerow, 2014; Tummers, 2011). Aynı şekilde, affetmeye ilişkin kuramsal çerçeve oluşturulurken de affetme becerilerini kazandırmaya yönelik programlara yer verilmiştir (Asıcı, 2018; Bugay & Demir, 2012; Çolak, 2014; Enright & Fitzgibbons, 2000; Hilbert, 2015; Özgür & Eldeklioğlu, 2017; Worthington, 2013). Araştırmacı tarafından hazırlanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının içeriği; Gratz ve Roemer (2004)'ün ifade ettiği; bireyin kendi duygularının farkına varması, duygularını anlaması ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmesi esasına dayalı olarak tasarlanmıştır. Mevcut program geliştirilirken aynı zamanda Macklem (2011)'in duygu düzenleme sürecinde önemli gördüğü duyguların farkına varma, duyguları ifade etme ve düzenleme gibi temel noktalar da referans alınmıştır. Ayrıca, affetme odaklı bu program oluşturulurken; derin nefes alma, kas gevşetme egzersizleri, meditasyon gibi duygu düzenlemeye yönelik davranışsal beceriler ile bilişsel davranışçı terapi

tekniklerinden de yararlanılmıştır (Christner et al., 2007). Duygu düzenlemeye dair kuramsal çerçeve incelenerek, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının duygu düzenleme boyutunda; duygu düzenleme süreç modeli, bilişsel davranışçı terapi, duygu odaklı terapi ve bilişsel duygu düzenleme modeli olmak üzere dört farklı kuramsal yaklaşım temel alınmış ve eklektik bir bakış açısı benimsenmiştir. Bu yaklaşım ve modellerin sistematik biçimde bir araya getirilmesiyle oluşturulan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programında, programın geliştirilmesinde temel alınan yaklaşımlardan nasıl yararlanıldığı araştırmanın kuramsal açıklamalar bölümünde detaylandırılmıştır.

Oturlar yapılandırılırken, DeLucia-Waack (2006)'ın önerdiği başlangıç/ısınma, çalışma, işleme ve sonlandırma aşamalarından yararlanılmıştır. Başlangıç/ısınma aşamasında, bir önceki oturum özetlenmiş, ısınma etkinlikleri yapılmış ve ödevlendirmeler gözden geçirilmiştir. Bu aşamada ayrıca, oturumun amacı da açıklanmıştır. Çalışma aşaması, oturumun amaç ve kazanımlarına uygun etkinlik ve uygulamaların gerçekleştirildiği bölümdür. İşleme aşamasında, katılımcıların oturum sürecine ilişkin kazanım ve geribildirimlerini yansıtan görüşleri alınmıştır. Sonlandırma aşamasında ise oturum özetlenmiş ve bir sonraki oturuma yönelik ödevlendirme yapılmıştır. Çalışmanın her bir oturumu, bu aşamalar referans alınarak oluşturulmuştur.

Programın kuramsal çerçevesi belirlendikten sonra içeriği yapılandırılmıştır. İçerik oluşturulurken her bir oturumda ele alınacak konu, amaç ve hedefler göz önünde bulundurulmuştur. Beceri eğitime dayanan bu programda, bireylere yaşam boyu kullanabilecekleri becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır. Bu yönüyle programın önleyici ve geliştirici bir işlev taşıdığı söylenebilir. Aynı zamanda, affetme becerisi düşük olan ve duygularını düzenleme konusunda güçlük yaşayan katılımcılar için psikoeğitim programının çare bulucu bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Programın grup temelli bir uygulamaya dayanması nedeniyle insan gücü, zaman ve maliyet açısından ekonomiklik ilkesi de gözetilmiştir.

Tüm bu program geliştirme adımları dikkate alınarak, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı oluşturulmuştur. Programa; gerçekleştirilecek etkinlikler, kullanılacak formlar ve materyaller, yönergeler ve ek açıklamalar da dahil edilerek kapsamlı bir yazılı metin hazırlanmıştır. Psikoeğitim programının geliştirilmesine yönelik tüm süreçler, başta tez danışmanı olmak üzere tez izleme komitesinin süpervizörlüğü altında yürütülmüştür.

3.5.1. Oturumların Amaçları ve Genel Akışı

Pilot uygulama sonrasında yapılan tüm değişiklikler doğrultusunda, psikoeğitim programı haftada bir gün, toplamda 10 hafta süresince ve her biri ortalama 90 dakika olacak şekilde uygulanmıştır.

Uygulanan program ile, ergenlerin affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmeleri, işlevsel duygu düzenleme stratejilerine yönelik farkındalıklarının artırılması ve affetme ile duygu düzenlemeye ilişkin kazanımlarını günlük yaşamda uygulamaya geçirebilmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda programın temel içeriği aşağıda sunulmuştur.

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Hedef ve İçeriği:

1. Oturum: Programın Tanıtımı, Grup Kuralları ve Affetme-Duygu Düzenleme Temel Kavramları (“Tanışma ve Temel Kavramlar”)

- ✓ Grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olunması
- ✓ Grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olunması
- ✓ Grup kurallarının öğrenilmesi
- ✓ Katılımcıların psikoeğitim grubuna dair bireysel amaçlarını belirlemesi
- ✓ Affetmeye dair temel bilgilerin edinilmesi
- ✓ Duygu düzenlemeye dair temel bilgilerin edinilmesi

2. Oturum: Duygu-Düşünce-Davranış Modeli, Duyguların İfadelenilmesi ve Affetme Kavramının Doğru Tanımlanması (“Duygular ve Tanımlar”)

- ✓ Duygu ifadelerinin öğrenilmesi
- ✓ Duygu-Düşünce-Davranış ayrımının yapılabilmesi
- ✓ Affetmenin doğru tanımının öğrenilmesi
- ✓ Affetmeyle karıştırılan kavramların ayırt edilmesi
- ✓ Affetme ve duygular arasındaki ilişkinin kurulması

3. Oturum: Temel Duygular ve Empati Üzerine Çalışma, Affetmenin Anlamı ve Esnekliğinin Değerlendirilmesi (“Duygular ve Empati”)

- ✓ Affetmenin avantaj/dezavantajlarının kavranması
- ✓ Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin yeniden ele alınması/tekrar gözden geçirilmesi

- ✓ Temel duygu ifadeleri üzerinde çalışılması
- ✓ Empati kavramının öğrenilmesi
- ✓ Affetmenin birey için ne anlama geldiğinin düşünülmesi / sorgulanması

4. Oturum: Bilinçli Affediciliğin Sınırları, Affetmenin Sağlığa Etkileri ve Empati ile Duygu Düzenleme İlişkisinin Derinleştirilmesi (“Affetmenin Sınırları”)

- ✓ Gerçek affetmeye dair detaylı bilgilerin edinilmesi
- ✓ Doğru ve bilinçli affediciliğin sınırlarının kavranması
- ✓ Affetmenin sağlık açısından önemini kavranması
- ✓ Empati-Duygu Düzenleme-Affetme süreçlerinin birbirini nasıl etkilediğinin örnekler üzerinden incelenmesi
- ✓ İfade edilen durumlara empatik tepkiler verilmesinin desteklenmesi
- ✓ Affedilemeyen durumların içeriğinin analiz edilmesi
- ✓ Affedilmeye ihtiyaç duyulan durumların içeriğinin analiz edilmesi

5. Oturum: Duygu Düzenleme ve Duygusal Esnekliğin Derinleştirilmesi, İşlevsel Strateji Geliştirme ve Affedici Bireyin Özelliklerinin Keşfi (“Duygusal Esneklik”)

- ✓ Kişiyi affeden bireye yönelik teşekkür mektubu yazılması
- ✓ Duygu düzenleme stratejilerinin özümsemişi
- ✓ İşlevsel duygu düzenleme stratejilerinin üretilmesi
- ✓ Hissedilen duyguları sakince değerlendirilmesi
- ✓ Duygu düzenleme becerileri ile duygusal esneklik arasındaki ilişkinin örnek yaşantılar üzerinden incelenmesi
- ✓ Affedici nitelikteki bireylerin özelliklerinin tanımlanması

6. Oturum: Affetme Sürecinin Zaman ve Emek Gerektiren Yapısının Kavranması, İşlevsel-İşlevsel Olmayan Stratejilerin Ayırt Edilmesi ve Alternatif Strateji Geliştirilmesi (“Affetme Süreci”)

- ✓ Affetmenin süreç gerektiren bir olgu olduğunun kavranması
- ✓ Affedilen kişiye mektup yazılması
- ✓ Affetme odaklı bireysel amaç belirleme formunun doldurulması
- ✓ İşlevsel duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunun öğrenilmesi
- ✓ İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunun öğrenilmesi

- ✓ İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine karşılık işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin üretilmesi
- ✓ Duygularını düzenlerken işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin tercih edilmesi

7. Oturum: Duygu Düzenleme Süreçlerinin Yapılandırılması, Affetme ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Derinleştirilmesi ve Affetmenin İşlevsel Bir Strateji Olarak Değerlendirilmesi (“Affetme ve Duygu Düzenleme”)

- ✓ İşlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının öneminin kavranması
- ✓ Duygu düzenleme süreçlerinin aşamalarının öğrenilmesi
- ✓ Duygu düzenleme süreçleri ile affetme davranışı arasındaki ilişkinin örnek yaşantılar üzerinden incelenmesi
- ✓ Duygularını işlevsel biçimde düzenleyebilmenin bireye sağlayacağı katkı ve kazanımların farkına varılması
- ✓ İzlenen film kesitindeki affetme davranışı ve duygu düzenleme süreçlerinin karakterlerin duygusal tepkileri açısından analiz edilmesi
- ✓ Affetme sonucunda ortaya çıkan duyguların neler olduğunun farkına varılması
- ✓ Affetmeme sonucunda ortaya çıkan duyguların neler olduğunun farkına varılması
- ✓ Affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunun kabul edilmesi

8. Oturum: İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri Üretme, REACH Affetme Süreç Modelini Kavrama ve Affetme, Duygu Düzenleme ile Empati Arasındaki İlişkiyi Pekiştirme (“REACH Modeli”)

- ✓ İşlevsel duygu düzenleme stratejileri konusunda grup üyelerinden fikir alınması
- ✓ Bireyin kendi yaşamına ilişkin işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin üretilmesi
- ✓ Reach Affetme Süreç Modelinin kavranması
- ✓ Affetme kavramının boyutları ile birlikte netleştirilmesi/açıklığa kavuşturulması
- ✓ Affetme, duygu düzenleme ve empati süreçleri arasındaki ilişkinin örnek yaşantılar üzerinden pekiştirilmesi
- ✓ Kişinin kendisini affettiği için kendisine bir teşekkür mektubu yazılması
- ✓ Affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunun kabul edilmesi

9. Oturum: Psikoeğitim Sürecinin Kapsamlı Tekrarı, Temaların Pekiştirilmesi ve Hikaye-Egzersiz-Metafor-Etkinliklerin Değerlendirilmesi (“Genel Tekrar”)

- ✓ Sekiz oturum boyunca kullanılan hikayelere atıfta bulunularak yöneltilen soruların cevaplanması
- ✓ Sekiz oturum boyunca yapılan egzersizlere atıfta bulunularak yöneltilen soruların cevaplanması
- ✓ Sekiz oturum boyunca kullanılan metaforlara atıfta bulunularak yöneltilen soruların cevaplanması
- ✓ Sekiz oturum boyunca yapılan etkinliklere atıfta bulunularak yöneltilen soruların cevaplanması
- ✓ Sekiz oturum boyunca işlenen temalara yönelik yöneltilen soruların cevaplanması

10. Oturum: Psikoeğitim Sürecinin Kapanışı, Hedeflerin Değerlendirilmesi ve Öğrenilen Becerilerin Gündelik Yaşama Aktarılmasının Teşvik Edilmesi (“Kapanış ve Değerlendirme”)

- ✓ Veda oturumuna dair duygu ve düşüncelerin ifade edilebilmesi
- ✓ Oturum süresince yaşanan deneyimlere ilişkin örneklerin paylaşılmasının istenmesi
- ✓ Psikoeğitim sürecinden önceki durum ile oturumlar sonrasındaki farkın ifade edilmesi
- ✓ Grup sürecine dair oluşturulan bireysel hedeflere ne ölçüde ulaşıldığının katılımcılar tarafından değerlendirilmesi
- ✓ Grup sürecine dair oluşturulan affetme odaklı bireysel hedeflere ne ölçüde ulaşıldığının katılımcılar tarafından değerlendirilmesi
- ✓ Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanma becerisinin geliştirilmesi
- ✓ Psikoeğitim oturumları süresince öğrenilenlerin gündelik yaşamda kullanılmasının planlanması / teşvik edilmesi

3.5.2. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Uygulanması

Oturumlar, öğrencilerin kendi okullarında bulunan etüt odalarında gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun oturumları, grup lideri olarak görev yapan araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Deney grubundaki üyelere AODD Psikoeğitim

Programı uygulanmış ve oturumlar sırasında nitel formlar kullanılmıştır. Kontrol grubundaki üyelere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulamalara ilişkin video kayıtları, katılımcıların izni alınarak gerçekleştirilmiştir. Programın başında, deney grubundaki öğrencilere kişiye özel portfolyo dosyaları verilmiş; oturumlar süresince kullanacakları formlar ile sorumluluklarına ilişkin materyal ve ürünleri bu dosyada muhafaza etmeleri istenmiştir.

Bir sağaltım programının deney grubunda olumlu sonuçlar vermesi halinde, aynı yararlılardan kontrol grubundaki bireylerin de faydalanmasına imkan tanımak etik açıdan önem taşımaktadır. Özellikle yaşam kalitesini artıran veya mevcut sorunları hafifletici etkisi olan bir müdahalenin yalnızca deney grubuna uygulanması, araştırma etiğiyle bağdaşmamaktadır (Goodwin, 1995). Bu gerekçeyle, deney grubuna yönelik tüm çalışmalar tamamlandıktan sonra, 2024 Eylül döneminde affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı, kontrol grubundaki öğrencilere de uygulanmıştır.

Psikoeğitim programının her oturumunun uygulaması bu başlık altında açıklanmıştır.

1. Oturum

Grup üyelerine, oturum başlamadan önce yaka kartları (isimlik) dağıtılır ve boyunlarına asmaları istenir. Ardından, “İsim Zinciri” adlı tanışma etkinliği gerçekleştirilir. Bu etkinliğin ardından, grup hakkında genel bir bilgilendirme yapılarak grubun amacı, oturum sürecinde gerçekleştirilecek çalışmalar ve uyulması gereken kurallar açıklanır. Grup üyelerine, bu kapsamda hazırlanan grup sözleşmesi imzalatılır. Grup lideri tarafından oturum öncesinde hazırlanan ve grup üyelerinin on oturum boyunca yapacakları çalışmaları ile dolduracakları formları muhafaza etmeleri amacıyla oluşturulan isme özel portfolyo dosyaları, her bir grup üyesine dağıtılır. Grup lideri tarafından affetme odaklı grup rehberliğinin amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılır. Ardından, grup üyelerinin grup yaşantısına ilişkin duygu, düşünce ve beklentileri paylaşımları sağlanır ve bireysel amaç belirleme formu doldurmaları istenir. Oturumun ilerleyen dakikalarında, grup üyelerinin psikoeğitim ortamında kendilerini güvende hissederek duygularını daha iyi yönetebilmeleri amacıyla “Güvenli Yer Edinme Tekniği” adlı bir egzersiz uygulanır. Grup üyelerinin kendilerini bu gruba ait hissetmelerini desteklemek amacıyla “Bu gruba bir isim verme hakkın olsaydı, ne isim verirdin?” sorusu yöneltilir ve gelen isim önerileri bir kutuya atılır. Grup lideri tarafından affetme ve duygu

düzenleme kavramları hakkında açıklamalar yapılır. Oturum sonunda üyeler, süreç değerlendirme formunu doldurur. Grup lideri, bir sonraki oturuma hazırlık amacıyla katılımcılara şu düşünsel sorumluluğu verir: “Duygu kelimesi size ne ifade ediyor? Duygular denince aklınıza hangi kavramlar geliyor?” Bu düşünsel yönlendirme ile oturum sonlandırılır.

2. Oturum

Oturuma, bir önceki oturumun özetinin grup lideri tarafından sunulmasıyla başlanır. Ardından, ilk oturumda isim kutusunda biriken öneriler mantar panoya asılır ve grup üyelerine yüksek sesle okunur. Grup lideri ve üyelerin ortak kararıyla, grup sürecinin daha verimli ilerlemesi amacıyla üç motto belirlenir: İş Birliği, Birliktelik ve Paylaşım. Bu mottolar, grup lideri tarafından ikinci oturum öncesi renkli kartonlara yazılarak, birinci oturumda belirlenmiş olan grup kuralları listesinin yanına duvara asılır. Isınma etkinliği olarak, grup kurallarının gizli şekilde yer aldığı “Sözcük Avı” etkinliği uygulanır. Bu etkinlik ile grup üyelerinin, kuralları tekrar ederek pekiştirmeleri hedeflenir. İlk oturum sonunda verilen “Duygular deyince aklınıza neler geliyor?” düşünsel sorumluluğuna ilişkin paylaşımlar alınır. Sonrasında, grup lideri temel duygular ve bu duygulara eşlik eden ara duygular hakkında bilgi verir; duygu ifadelerini açıklayarak paylaşır. Ardından, Duygu-Düşünce-Davranış kavramlarına ilişkin olası karışıklıkları önlemek amacıyla grup lideri bazı örnek cümleler okur ve grup üyelerinden bu cümlelerin hangi kategoriye (duygu, düşünce, davranış) ait olduğunu belirtmeleri istenir. Devamında, grup lideri yaşantı örnekleri okur ve grup üyeleri bu yaşantılar üzerinden Yaşantım-Duygum-Düşüncem-Bedensel Etkileri-Davranışım Formunu doldurur. Böylece aynı yaşantının, bireylerde nasıl farklı duygu, düşünce, bedensel etki ve davranışlara yol açabileceği üzerine düşünülmesi sağlanır. Duygularımızı daha sağlıklı şekilde düzenleyebilmek amacıyla Duyguyu Hissederek ve Adlandırarak Yargısız Keşif adlı egzersiz uygulanır. Grup lideri, affetmenin tercih edilen bir davranış biçimi ve bir eylem olduğunu vurgulayarak, bu kavramın oldukça karmaşık yapısına dikkat çeker ve bazı kavramlarla karıştırılabileceğini ifade eder. Bu noktada, “Hangi İki Affetmeyi Tanımlamaktadır?” başlıklı etkinlik uygulanır. Bu etkinlikte, affetme ile sıkça karıştırılan kavramların yer aldığı Tombala Etkinliği gerçekleştirilir. Etkinlik sonunda, “Affetmek Ne Değildir?” ve “Affetme Nedir?” başlıklı bilgi yazıları grup üyelerine okunur ve konu detaylandırılır. Affetme kavramının pekiştirilmesi amacıyla “Affet ama Unutma” adlı

hikâye okunur ve üzerine grupça değerlendirme yapılır. Oturum sonunda, süreç değerlendirme formu grup üyelerine doldurtularak ikinci oturum sonlandırılır.

3. Oturum

Oturuma, bir önceki oturumun özetinin sunulmasıyla başlanır. Isınma etkinliği olarak, grup üyelerine birbirinin aynısı olan kalemler dağıtılır ve her bir üye, kendi kalemine kişisel bir işaret ekler. Grup lideri, bu kalemlerin hissedilen duyguları temsil eden birer metafor olarak kullanılacağını ve duyguların sadece bize özgü olmadığını, başkalarının da benzer duyguları yaşayabileceğini vurgular. Ardından, üyelerden kendi işaretledikleri kalem kalem yığını içinden ne kadar sürede bulabildikleri sorulur. Etkinlik sonrasında grup lideri, kişinin yalnızca kendi hissettiklerinin değil, başkalarının hissettiklerinin de önemli olduğunu; duygunun ismini koymanın ve yoğunluğunu fark etmenin zor ama gerekli olduğunu ifade eder. Daha sonra, Affetmek (Olumlu Duygular- Olumsuz Duygular) formu uygulanarak üyelerin affetmenin kendilerine kazandırdığı olumlu ve olumsuz duyguları belirtmeleri istenir. Ardından, Duygusal Döngülerimiz tablosu üzerinden duygu-düşünce-davranış ilişkisinin tekrar vurgulandığı “Duygu mu, Düşünce mi?” adlı egzersiz yapılır. Bu çalışmayı, Duyguların Yargısız Keşfi egzersizinin devamı niteliğinde olan Duyguların Kabulü Meditasyonu izler. Tüm bu etkinliklerin ardından grup ikiye ayrılır. Her gruba, altı temel duyguyu temsil eden duygu pastasından üçer dilim seçmeleri istenir. Seçilen duygulara ait ara duygular ve bu duygularla ilişkili deyimler üzerine grupça konuşulur. Grup lideri, karşıdakinin ne hissettiğini anlamaya ve bunu doğru şekilde ifade etmeye dayalı bir kavram olan empati üzerine bilgi verir. Diyalog örnekleriyle verilen tepkilerin empatik olup olmadığı üzerine alıştırmalar yapılır. Son olarak, grup üyelerinden “Affetmek benim içingibidir.” ifadesinin yer aldığı formu doldurmaları istenir. Bu formlardaki yanıtlar, bir sonraki oturumda isim belirtilmeden paylaşılır ve grupça değerlendirilir. Grup lideri, affetmenin farklı durumlar karşısında nasıl değerlendirilebileceğine dair açıklama yapar. Ardından, Affetme Konusunda Esnek Olmanın Avantajları ve Dezavantajları Formu grup üyelerine doldurtulur ve grupça değerlendirilir. Bu form üzerine yapılan tartışmalar sonrasında, hatalı durumların en kolay affedilenden en zor affedilene göre sıralanmasının istendiği cümle sıralama alıştırmaları uygulanır. Grup lideri; affetmenin niteliğinin ve derecesinin, içinde bulunulan duruma, kişiye ve koşullara göre değişebileceğini vurgular. Ayrıca, affetme sürecinde olaydan sorumlu kişinin ne kadar çaba gösterdiğini değerlendirme

becerisinin, bu sürecin önemli bir parçası olduğunu ifade eder. Oturumun sonunda grup lideri, üyelerle birlikte oturumu özetler. Ardından, grup üyeleri Süreç Değerlendirme Formunu doldurur. Oturum bitiminde, gelecek oturuma kadar düşünmeleri için şu düşünsel sorumluluk verilir: “Gerçekten empatik bir tepki verdiğinizizi düşündüğünüz bir yaşantı örneğini canlandırınız.” Bu yönlendirme ile oturum sonlandırılır.

4. Oturum

Önceki haftanın özetinin yapılmasının ardından, grup üyelerinin empatik tepkiler verdikleri yaşantı örnekleri üzerine konuşulur. Bu örneklerle ek olarak, duygu düzenleme ve empati kavramlarının ve aralarındaki ilişkinin pekiştirilmesi amacıyla, grup liderinin okuduğu durumlara yönelik empatik tepkiler yazma etkinliği gerçekleştirilir. Geçen oturumda yapılan “Affetmek benim içingibidir” etkinliğinde verilen cevapların yer aldığı fon kartonu grup üyeleriyle birlikte değerlendirilir. Verilen yanıtlardaki affetme kavramına ilişkin eksik ya da hatalı bilgiler, affetmeyle karıştırılan kavramlar ve affetmeye dair bilişsel çarpıtmalar birlikte ele alınır. Grup üyelerinin yazdıkları arasında kavramsal bağlantılar kurulmaya çalışılır. Ardından grup lideri, affetme esnekliği kavramının önemini vurgulanarak her olayın kendi koşulları içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini hatırlatır. Grup lideri, affetmeye dair zihnimizde eksik kalan alanların birlikte tamamlanmaya çalışıldığını belirtir. Aynı zamanda grup lideri, bugünkü açıklamaları dikkate alarak affetmenin fiziksel ve ruhsal sağlığa olası etkileri konuşmayı önerir. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, affetmenin sağlığa etkisi hakkında bilgilendirici bir metin okunur. Ayrıca affetmenin çok boyutlu (durumu affetme, başkalarını affetme, kendini affetme, affedilmeyi bekleme) bir kavram olduğu üzerinde durulur. Ardından, “Affedemediklerim” formu ile grup üyelerinin neyi affedemedikleri ve affedemedikleri olayın/durumun/kişinin kendilerine neler hissettirdiği üzerine çalışılır. Buna paralel olarak, “Affedilmeye İhtiyaç Duyma” formu ile grup üyelerinin ne tür bir hata yaptıklarını düşündükleri, neler hissettikleri, affedilme ihtiyacı hissettiklerinde duygusal olarak ne yaşadıkları ve kındıkları kişiden af dilediklerinde neler hissettiklerine yönelik paylaşımları alınır. Daha sonra, şefkatli varoluş etkinliğine atıf yapılarak, grup üyelerinden affetme konusunda kendilerine model olabilecek gerçek ya da hayali bir birey seçmeleri istenir. İlerleyen oturumlarda affetme konusunda desteğe ihtiyaç duyduklarında bu imgeye yeniden başvurabilecekleri bilgisi verilir. Ardından grup lideri ve üyeler birlikte oturumu özetler ve grup üyeleri oturum sonu süreç değerlendirme

formunu doldurur. Grup üyelerine, sizi affeden kişiye teşekkür mektubu yazma şeklinde bir sorumluluk verilerek oturum sonlandırılır.

5. Oturum

İlk olarak, önceki oturumun özeti yapılır. Önceki oturumda grup üyelerine sorumluluk olarak verilen, affedilen kişiye teşekkür mektubu yazma etkinliği kapsamında hazırlanan mektuplar okunur ve değerlendirilir. Sonrasında “Duygu Aynası” adlı ısınma etkinliğine geçilir. İki üye seçilir. Birinin sırtına duygu ifadesi yazılı bir kâğıt yapıştırılır. Diğer üye ise, bu duygu ifadesini hareketlerle, sözcük kullanmadan, sessiz sinema şeklinde anlatmaya çalışır. İzleyici olan diğer üyeler ise, bu duygu ifadesinin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır. Isınma etkinliğinin ardından affeden kişiye yazılan teşekkür mektupları okunarak değerlendirilir. Sonrasında “Duygu Köşesi” adlı etkinlik yapılır. Grup üyelerinden, grup liderinin okuduğu ifadelere göre hangi duyguyu hissettiklerini belirleyerek, o duyguya uygun olan köşeye (öfke köşesi, tikslenme köşesi, şaşkınlık köşesi, üzüntü köşesi, mutluluk köşesi) geçmeleri istenir. Olayın niteliği ve ifadenin içeriğine göre üyelerin farklı köşelere yöneldiği görülür. Grup üyelerinin duygularının birbirinden farklı olduğu görülür. Ardından “Çikolata Yeme Meditasyonu” etkinliğine geçilir. Grup üyelerinin her birine birer adet çikolata verilir ve grup liderinin söylediği yönergeler doğrultusunda, çikolatanın bilinçli farkındalıkla yenmesi istenir. Etkinlik sonunda, bu çalışmanın amacı hakkında konuşulur. Günlük hayatta pek çok duyguyu otomatik olarak yaşadığımız ve bu duygular üzerinde yeterince düşünemediğimiz vurgulanır. Çalışmanın, basit bir deneyimden yola çıkarak temel duygulara ulaşmayı ve duyguların daha bilinçli fark edilmesini amaçladığı belirtilir. Son olarak, her gruba slime verilir ve beş dakika içinde istedikleri şekli vermeleri istenir. Süre sonunda, her grubun ortaya çıkardığı şekiller değerlendirilerek, grup üyeleriyle bu şekillerin duygularımızı nasıl yansıttığı üzerine konuşulur. Bu etkinlikte, duygularımızı düzenlemek ile nesneler arasında nasıl bir bağlantı kurduğumuz sorgulanır. Grup üyelerine, aynı malzemelere sahip olmalarına rağmen her grubun farklı şekiller ortaya koyduğu ve tıpkı aynı olaylara karşı her bireyin farklı duygular hissetmesi gibi, bu farkın doğal olduğu bilgisi verilir. Grup üyelerine, bu etkinlikte yaptıkları şekillerle duygularını düzenleme arasında nasıl bir bağlantı kurabilecekleri sorulur. Katılımcılardan; aynı malzemeleri kullanmalarına rağmen farklı ürünler ortaya çıkarmalarının, tıpkı aynı olaylara karşı bireylerin farklı duygular hissetmesi gibi olduğu; farklı renkli slimelerin ise bu duyguların çeşitliliğini temsil ettiği

yönünde yorumlar alınır. Ayrıca slime ile şekil oluşturma zor olması ve sabır gerektirmesi, duygularımızı düzenleme sürecine benzetilerek, bu sürecin de çaba ve zaman gerektirdiği vurgulanır. Slime etkinliğinin ardından grup lideri, bir görsel üzerinden “Tardigrad” adlı hayvanı tanıtır. Tardigrad’ın zorlu koşullara uyum sağlama ve hayatta kalma becerisi, duygusal esneklik ve dayanıklılık kavramlarıyla ilişkilendirilir. Böylece, bu hayvan bir metafor olarak ele alınarak duygusal düzenleme stratejilerine vurgu yapılır. Tıpkı Tardigrad gibi bizlerin de doğru zamanda ve uygun biçimde etkili duygu düzenleme stratejileri kullanarak olaylara karşı daha dayanıklı ve esnek tepkiler geliştirebileceğimiz vurgulanır. Grup lideri, duygusal esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair açıklamalarda bulunur. Gün içinde birden fazla duyguyu aynı anda yaşayabileceğimizi, esas olanın ise bu duygular arasındaki geçişin farkında olmak ve onları düzenleyebilmek olduğunu belirtir. Duygusal esnekliğin, bu geçiş sürecini yönetebilme kapasitesiyle ilgili olduğu ifade edilir. Grup lideri bu noktada, duygusal esneklikten kastedilenin, çeşitli problem durumlarında işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmek olduğunu vurgular. Ardından, grup üyelerinden, varsayım olarak karşılaştacakları bazı problem durumları için kullanabilecekleri işlevsel duygu düzenleme stratejilerini yazmaları istenir. Örnek olarak verilen görseldeki boşluklara, yalnızca üretici ve işlevsel stratejilerin, yani yaşama katkı sağlayan, kolaylaştırıcı, yapıcı ve olumlu yönleri olan ifadelerin yazılması gerektiği belirtilir. Grup içi paylaşımlar tamamlandıktan sonra “Affedici Kimdir?” etkinliği başlığı altında, önceki oturumda yapılan “şefkatli varoluş” çalışmasına atıfta bulunularak, affedici bireylerin sahip oldukları özellikler ve bu özelliklerin yaşam kalitesiyle ilişkisi üzerine konuşulur. Grup lideri ve üyeler birlikte oturumu özetler. Ardından, üyeler oturum sonunda süreç değerlendirme formunu doldurur. Son olarak, grup üyelerinden affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak düşünmeleri ve bunu gündelik yaşamlarında uygulamaya geçirmeleri istenir. Böylece oturum, duygusal esneklik ve sorumluluk temalarıyla sona eren duygu düzenleme stratejisi olarak nasıl kullanabiliriz şeklinde düşünsel sorumluluk verilerek oturum sonlandırılır.

6. Oturum

İlk olarak önceki oturumun özeti yapılır. Önceki oturumda grup üyelerine, sorumluluk çerçevesinde affetmenin duygularımızı düzenlerken bir duygu düzenleme stratejisi olarak nasıl kullanılabileceği üzerine düşünsel sorumluluk aktarılır. Grup lideri,

katılımcılardan tükenmez kalemle avuçlarına; affettiklerinde içlerinde en çok kalan kırgınlık, kaygı, pişmanlık gibi duyguları yazmalarını ister. Ardından, affetmenin gerçek anlamda bir süreç gerektirdiğini vurgulamak üzere lavaboya gider ve elini yüzeysel biçimde sabunsuz olarak suya tutar. Yazının hemen silinmemesinin, affedilen kişinin yaşantımızda bıraktığı derinliğe ve bu duyguların gitmesi için zamana ihtiyaç olduğuna işaret ettiği açıklanır. Aynı şekilde, affettiğimiz kişiyle ilişkimize devam etmek istiyorsak, bu sürecin hem bizim hem de onun açısından yeniden yapılandırma, çaba ve zaman gerektireceği vurgulanır. Yazılan duygular bir anda yok olmayacağı gibi, bu duyguların silinmesi de zaman alacaktır. Bu noktada karşılıklı empatiye duyulan ihtiyaç üzerinde durulur. Ardından, üyeler iki gruba ayrılır. Duyguları ifade etmeye yönelik deyimlerin kullanıldığı “tabu” benzeri bir oyun oynanır. Böylece duyguların dile getirilmesi ve başkaları tarafından anlaşılmasının affetme sürecindeki önemi pekiştirilmiş olur. Grup lideri, üyelere affetme odaklı bireysel amaç belirleme formunu vererek, affetme temelli yaşantı içerikli hedefler oluşturmalarını ister. Ardından, grup üyelerine duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel ve işlevsel olmayan türleri hakkında açıklama yapar. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile işlevsel olanların neler olabileceği grup lideri ve üyelerce birlikte tartışılır. Daha sonra karton bardak etkinliğine geçilir. Grup lideri, üyelere dağıtılan karton bardaklara günlük yaşamda kullandıkları her bir işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi için birer delik açmalarını ister. Açılan her bir delik, bir işlevsel olmayan stratejiyi simgeler. Üyelerden, bu stratejilere alternatif olarak işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretmeleri ve bu stratejilerle delikleri düzeltmeleri istenir. Etkinlik sırasında gülen yüz emojiilerinin, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini temsil ettiği vurgulanır. Üyeler, bardaklarındaki delikleri, ürettikleri her bir işlevsel strateji için bir emoji ile kapatırlar. Etkinliğin ardından grup lideri, deliklerle simgelenen işlevsel olmayan stratejilere karşılık geliştirilen işlevsel stratejilerin, tıpkı burada olduğu gibi gündelik hayatımıza da uyarlanabileceğini ifade eder. Bu yolla, bireylerin duygu düzenleme becerilerini alternatif ve işlevsel yöntemlerle geliştirebileceği mesajı verilir. Grup lideri, karton bardak etkinliğinin ardından yine bir metafor olarak kullanılan “kupon biriktirme” etkinliğini uygular. Bu etkinlikte, grup lideri kupon biriktirmenin duygularımızı bastırmak anlamına geldiğini; buna karşın kuponu biriktirmeden kullanmanın ise duygularımızı bastırmadan, anında ve işlevsel bir şekilde ifade etmek anlamına geldiğini açıklar. Lider, olumsuz bir durum yaşadığımızda, korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, endişelendiğimizde veya öfkelendiğimizde

duygularımızı bastırmamızın, farkında olmadan kupon biriktirmemize neden olduğunu belirtir. Bu kuponları biriktirdikçe, ilerleyen süreçte olumsuz bir davranışla bu bastırılmış duyguları ani bir şekilde açığa çıkarabileceğimizi ve bunun da ilişkilerde olumsuzluklara yol açabileceğini vurgular. Etkinlikte, biriken kuponların, işlevsel duygu düzenleme stratejileriyle ya hiç oluşturulmadan önlenebileceği ya da oluştuktan sonra yırtılıp atılarak etkisiz hale getirilebileceği ifade edilir. Ancak bu stratejiler uygulanmadığında ve biriken kuponlar ileride bir olayla birlikte “değiş-tokuş yapılarak” bozdurulursa, kişiler arası ilişkilerin zarar görebileceği belirtilir. Etkinlik gerçekleştirilir ve grup üyelerinden paylaşımları alınır. Grup lideri etkinlik sonunda, aslında duygu düzenlemenin, hangi stratejiyi kullanacağımıza kendimizin karar verebildiği bir süreç olduğu; dolayısıyla doğru ve bilinçli bir affediciliğin, duygularımızı işlevsel biçimde düzenleyebilmemiz açısından önemli bir seçenek olarak akılda tutulması gerektiğini vurgular. Ardından grup lideri ve üyeler oturumu birlikte özetler. Grup üyeleri, oturum sonu süreç değerlendirme formunu doldurur ve oturum sona erer.

7. Oturum

İlk olarak bir önceki oturumun özeti yapılır. Ardından grup lideri, “Yaşamak istediğiniz duyguları artırmak ve yaşamınızı zorlaştıran duyguların yoğunluğunu azaltmak için neler yapabilirsiniz?” sorusuyla etkileşimi başlatır. Grup üyelerinden gelen cevaplar doğrultusunda, duyguları işlevsel duygu düzenleme stratejileriyle düzenleyebilme üzerine konuşulur. Devamında grup lideri, insanlarda hataya yol açan faktörlerin neler olabileceğini sorar. Grup üyeleri genellikle anlık duygu yoğunlukları, duyguları yönetememe, empati eksikliği ve iletişim sorunları gibi nedenler öne sürer. Bu cevaplar grupça tartışılır. Ardından, grup üyelerinin duygularını düzenlerken bedenlerini dinlemeleri ve bedensel farkındalık kazanmaları amacıyla “vücut tarama meditasyonu” etkinliği yapılır. Daha sonra grup lideri üyeleri iki gruba ayırarak “Duygu Heykeli” adlı müzikli bir etkinlik uygular. Üyeler müzik eşliğinde ortadaki boş alanda serbestçe hareket eder. Müzik durduğunda ise herkes, grup liderinin söylediği duygu ifadesini bedensel bir heykel tasarımıyla ifade eder ve hareketsiz biçimde durur. Etkinlik boyunca grup üyeleri birbirlerine geri bildirim verir. Grup lideri ise duygu düzenleme süreçlerine ilişkin detaylı bilgiler sunar ve bu kapsamda hazırladığı, duygu düzenlemeye dair temel bilgilerin yer aldığı kitapçıkları dağıtır. Oturumun sonunda grup lideri, duygu düzenlemenin; amaç edinme, duyguları tanıma, duyguları kontrol etme, duyguları değerlendirme, duyguları

değiştirme, durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin yayılması, bilişlerin değişmesi ve tepkilerin düzenlenmesi aşamalarından oluştuğunu vurgular. Durum seçimiyle kastedilenin, rahatsız edici bir duyguyu yaşamamak amacıyla belirli durumlara dahil olmamak ya da istenen çözüme ulaşmak için uygun ortamlara yönelmek olduğu belirtilir. Bilişlerin değişmesi ise, düşünme biçimimizin ve olayları yorumlama tarzımızın değişerek duygu oluşumunu etkileyen faktörlerde farklılık yaratması olarak tanımlanır. Bu açıklamalarla birlikte, duygu düzenleme süreçleri grup üyelerinin zihninde daha somut bir hal alır. Grup lideri, bu süreci pekiştirmek amacıyla renkli fon kartonlarına yazarak duvara astığı, “en iyi başa çıkma şarkıları” ve “topraklama tekniği” görsellerinden yararlanarak duygu düzenleme stratejileri hakkında ekstra bilgiler verir. Grup lideri, duygu düzenleme ile affetme arasındaki bağlantıyı kurabilmek amacıyla grup üyelerinden affedemedikleri bir yaşantıyı film senaryosu gibi düşünmelerini ister. Bu bağlamda, televizyonda izlenen kısa filmler metafor olarak kullanılır; grup üyelerinden hayatlarını dışarıdan bir izleyici gibi gözlemlemeleri, senaryoda yer alan öfke, kırgınlık ve affedilemeyen kişiler gibi unsurları fark etmeleri beklenir. Ardından grup lideri, “Filmin sonunda affetmeyle bağlantılı olarak neler yapılırsa senaryonun gidişatı değişir?” şeklinde bir yönerge verir. Devamında grup üyelerinden, kendilerini dışarıdan bir film eleştirmeni gibi düşünmeleri ve senaryoya katkı sağlayacak şekilde yapacakları yorumları bir sonraki oturumda paylaşmaları istenir. Grup lideri, bu paylaşımların birlikte değerlendirileceğini vurgular. Ardından grup lideri, üyelerine duygularını etkili biçimde düzenleyebilen bir bireyin yaşamında ne gibi değişiklikler olabileceğini ve bunun hayatına nasıl katkılar sağlayabileceğini sorar. Üyelerden gelen cevaplar genellikle şu şekilde özetlenir: sakın kalabilme becerisi, düşük kaygı düzeyi, stresle başa çıkabilme, sağlıklı iletişim kurma, bedensel olarak daha sağlıklı bir birey olma ve akranlarla daha rahat anlaşabilme. Bu paylaşımların ardından, grup lideri ve üyeler birlikte duygu düzenleme stratejilerini değerlendirir. Daha sonra grup lideri, üyelere kısa bir dizi kesiti izleteceğini ve bu kesitin affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alıp alamayacaklarını tartışmalarını isteyeceğini belirtir. Dizinin adının Masumlar Apartmanı olduğu söylenerek, konusuna kısaca değinilir. İzletilecek sahnede, vefat etmiş annelerinin mezarına giderek anneleriyle yüzleşen iki kardeşin bulunduğu bir kesit seçilmiştir. Bu sahne izlenir ve ardından grup lideri ile üyeler, affetme-duygu düzenleme bağlantısı çerçevesinde sahneyi analiz eder. Kadın karakter, annesiyle yüzleşen ve onu affeden bir profil çizerken; erkek karakter, annesiyle yüzleşmekten kaçınan ve onu affetmeyi

reddeden bir profildedir. Kadın karakter, duygusal yüklerinden kurtulmak ve özgürleşmek amacıyla affetmeyi seçtiğini vurgular. Bundan sonraki yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmek için yüzleşmenin ve affetmenin gerekli olduğuna inanır. Annesinin yaşarken içinde bulunduğu koşulları anlamaya çalışır ve onunla empati kurma çabası içindedir. Gerçek affetme kavramı doğrultusunda, duygularını bastırmak yerine yeniden düzenlemeyi hedefler. Bilişsel yeniden yapılandırmayı tercih eder ve erkek kardeşini de bu yönde teşvik eder. Olayları ve yaşantıları değerlendirirken, geçmişin koşullarını ve o dönemin psikolojik atmosferini göz önünde bulundurur. Bu sayede yeni bir başlangıç yapma gücünü ve içsel enerjisini yeniden keşfeder. Buna karşılık, dizinin erkek karakteri affetmeyi reddeder. Çok sayıda olumsuz duygusal yük taşır ve henüz affetmeye hazır olmadığını ifade eder. Hayat kalitesi düşüktür; gergin, stresli ve bastırılmış duygularla dolu bir birey profili çizer. Bastırılmış duygularının ve içsel hesaplaşmalarının yükü altında ezildiğini hisseden erkek karakter, kaygı düzeyi açısından kadın karaktere kıyasla çok daha yüksek durumdadır. Geleceğe dair umutsuzdur; yeni bir başlangıç yapma gücünü ve enerjisini kendisinde bulamaz. Dizi kesitine dair grup etkileşimi sonrasında grup lideri toparlayıcı bir özet yapar ve filmdeki kadın karakterin, affedicilik etkinliğinde tanımlanan affedici niteliklerin çoğunu taşıdığını vurgular. Ayrıca grup lideri, bir duygu düzenleme stratejisi olarak affetmenin çok boyutlu bir seçenek olduğunu belirtir. Affetmenin; yeniden değerlendirme, problem çözme stratejilerini kullanma, empati kurma, iletişim, fark etme, duyguları dinleme, uzun vadeli hedeflere odaklanma, olaylara farklı açılardan bakabilme, durumu felaketleştirmeme ve çözüm odaklı olma gibi pek çok değişkeni içerdiğini vurgular. Grup lideri ve üyeler birlikte oturumu özetler. Oturum sonunda grup üyeleri, süreç değerlendirme formunu doldurur. Grup lideri, üyelerin televizyon metaforuna dair düşünsel sorumluluğunu hatırlatarak oturumu sonlandırır.

8. Oturum

İlk olarak bir önceki oturumun özeti yapılır. Isınma etkinliği olarak üyeler iki gruba ayrılır. Grup üyeleri, “Bim Bam Bom” nakaratlı şarkıdaki her nakarat kısmını temsil eden hareketi gösterir. Üyeler müzik devam ederken nakarat geldiğinde bu hareketleri ritmik bir biçimde yaparlar. Yanlış yapanlar diskalifiye olur, kalanlar oyuna devam eder. Bu eğlenceli ısınma etkinliğinin ardından, bir önceki oturumda verilen televizyon metaforu konulu düşünsel sorumluluğa dair paylaşımlar alınır. Grup lideri,

üyelerle bu televizyon örneğinde anlatılan kötü senaryoya nasıl müdahale edilebileceği üzerine konuşur ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretmelerine yardımcı olacak sorular sorar. Üyelerden gelen fikirler doğrultusunda işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında; sakın kalma, empati kurma, kendine odaklanma, sevdiği aktiviteleri yapma, olayı anlamaya çalışma, duyguyu bastırmak yerine analiz etme, ortamdan uzaklaşma, sevilen bir şarkıyı mırıldanma, düşünsel olarak farklı bir ortamda kendini hayal etme, başkalarını affetme ve kendini affetme gibi yöntemler sıralanır. Sonrasında grup lideri, üyelerden geçen hafta yapılan etkinliği hatırlamalarını ister. Ardından, duygularımızı düzenlerken yaşanan olayla bağlantı kurmalarını sağlamak amacıyla, daha önce kendilerine dağıtılan “duygu düzenleme kitapçığını” tekrar incelemeleri istenir. Grup üyelerinin paylaşımlarını dinleyen grup lideri, duygularımızı düzenlerken yaşanan olaylar sırasında en yoğun hissettikleri duygunun ne olduğunu ve bu duyguyu bu denli yoğun hissetmelerine neden olan faktörleri sorguladır. Ayrıca, bu yaşantının kendileri için ne anlama geldiğini, bu durum karşısındaki beklentilerini, olayın bireysel önemini ve bu olayla ilgili ön yargılı bir tepki verip vermediklerini düşünmelerini ister. Grup lideri, farklı bir zamanda ya da ruh halinde olursa da tepkilerinin değişip değişmeyeceğini sorgulamanın duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacağını ifade ederek bu süreci toparlayıcı bir özetle tamamlar. Bu etkinlikte grup üyeleri ayrıca duygu düzenleme stratejileri olarak; problem çözme, yaparak yaşayarak öğrenme, psikolojik yardım alma becerisini geliştirme, düşünce-duygu-davranış döngüsünü sağlıklı kurma, kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme, empati kurma, etkili iletişim ve güçlü yönle odaklanma gibi öneriler geliştirir. Grup lideri, üyelere Reach Affetme Modelini (Affetmenin Süreç Modeli) açıklar ve modele dair formun üyelerce doldurulmasını sağlar. Sonrasında form üzerine grup içi paylaşımlar alınır. Hem affetmenin hem de duyguların düzenlenmesine yönelik eylemlerin bir süreç olduğu vurgulanır. Grup lideri, üyelerden herhangi bir olayda kendilerini affettikleri ve kendileriyle barışmayı seçtikleri teşekkür mektubu yazmalarını ister. Mektup yazma etkinliğinin ardından, grup üyeleri yazdıklarını paylaşır. Etkinliğin sonunda grup lideri, duygularımızı işlevsel biçimde düzenleyebilmenin bir yolunun da kendimizi affetmek olduğunu vurgular. Grup lideri ve üyeler etkinliği birlikte tamamlar. Grup lideri, üyelere sekiz oturum boyunca yapılanların zihinlerinde analiz edilmesi şeklinde bir düşünsel sorumluluk vererek oturumu sonlandırır.

9. Oturum

İlk olarak, bir önceki oturumun özeti yapılır. Bu oturumda grup lideri ve üyeler, sekiz oturum boyunca gerçekleştirdikleri çalışmaları ve edindikleri bilgileri tekrar ederler. Bu tekrar için, grup liderinin önceden hazırlayıp duvarlara astığı, renkli fon kartonlarına renkli kalemle yazılmış quiz çalışmaları kullanılır. Genel tekrar amacıyla hazırlanan bu quiz çalışmalarının içeriğinde özetle şu tür etkinlikler ve sorular yer alır: doğru-yanlış soruları (doğruysa neden doğru, yanlışsa doğrusu ne olmalı şeklinde), önceki oturumlara ait hikaye, egzersiz, metafor ve etkinliklere atıfta bulunan sorular, temalı sorular (güvenli yer edinme tekniği, affetme esnekliği, duyguyu hissederek ve adlandırarak yargısız keşif, affetme tombalası, Affet ama Unutma hikayesi, kahverengi kupon etkinliği, köpük bardak etkinliği, televizyon metaforu, kalem bulma etkinliği, duygu pastası, duygu aynası vb gibi), boşluk doldurma soruları (akışa bırakmak, şefkatli varoluş, işlevsel duygu düzenleme stratejileri, affetmenin üç boyutu olan durumu affetme, başkalarını affetme, kendini affetme), mektup yazma etkinliği (affettiğimiz kişiye mektup, bizi affeden kişiye teşekkür mektubu, kendimizi affettiğimiz için kendimize teşekkür mektubu), işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğuna dair uygulamalar. Grup lideri ve üyeler, oturumu birlikte özetler. Ardından grup üyeleri, oturum sonu süreç değerlendirme formunu doldurur. Grup lideri, haftaya son oturum olacağını hatırlatarak kapanış yapar.

10. Oturum

İlk olarak, önceki oturumun kısa bir özeti yapılır. Bugünün son oturum olduğu grup üyelerine hatırlatılır. Grup lideri, bu son oturumda hem psikoeğitim programının genel bir değerlendirmesinin yapılacağını hem de lider ile üyelerin birbirlerine olumlu geribildirimlerde bulunacaklarını belirtir. Grup lideri, önceden renkli A4 kağıtlarına yazarak oluşturduğu ve film şeridi metaforuna uygun şekilde birbirine eklediği kağıtları duvara asar. Tüm oturumlar bu film şeridi metaforu üzerinden, grup lideri ve üyeler tarafından birlikte tekrar edilir. Daha sonra, oturum öncesinde grup lideri tarafından hazırlanmış eğlenceli ve renkli pankartlar eşliğinde ortak bir özetleme etkinliği gerçekleştirilir. Örneğin: Challenge is loading%99 (Bu psikoeğitim programı boyunca öğrendiklerinizi gündelik hayatta uygulayabilmeniz, aslında sizin kendinize yönelik gerçekleştireceğiniz bir meydan okuma olacaktır. Hayatınıza grup oturumlarından olumlu kazanımlar taşıyabilerseniz, bu sizin kendinize elde ettiğiniz

en değerli kazanım olacaktır!) Ardından, grup üyelerinden portföy dosyalarında yer alan ve daha önce doldurmuş oldukları bireysel hedef belirleme formu ile affetmeye odaklı bireysel hedef formunda yer alan ifadelerini tekrar gözden geçirmeleri istenir. Bu hedeflere ulaşma konusunda kendilerini şu anda hangi düzeyde gördüklerini belirtmeleri için, 1 (En Düşük) ile 10 (Hedefe Çok Yakın) arasında bir puan vermeleri beklenir. Grup lideri, üyelerden sürece dair değerlendirmelerini hem değişim açısından hem de grup süreci öncesi ve sonrası kıyaslamasıyla yapmalarını ister. Bu değerlendirmeler grup içinde paylaşılır. Sonrasında, “sevgi bombardımanı” etkinliğine geçilir. Bu etkinliğin amacı, grubun olumlu duygularla sonlandırılmasıdır. Etkinlikte grup üyeleri, liderin yönlendirmesiyle birbirlerine olumlu geribildirimlerde bulunur. Son bölümde grup üyeleri, son test olarak kendilerine verilen ölçekleri cevaplar. Ardından, grup sürecinin genel değerlendirmesi yapılır ve formlar toplanır. Eğlenceli bir bitiş olması amacıyla, bir grup üyesinin önerisi doğrultusunda mezuniyet kepi atma metaforundan esinlenilerek üçten geriye doğru sayılır ve portfolyo dosyaları havaya fırlatılır. Böylece, on oturumluk psikoeğitim programı süreci tamamlanmış olur.

3.6. Araştırmacının Rolü

Lisans ve yüksek lisans eğitimini Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde tamamlayan araştırmacı, aynı üniversitede doktora eğitimine devam etmektedir. Araştırmacı, lisans ve lisansüstü düzeyde grup uygulamalarına yönelik çeşitli dersler almış ve süpervizyonlu uygulamalar da yapmıştır. Benzer şekilde, araştırmacı lisansüstü düzeyde istatistik ve nitel araştırma yöntemleri dersleri alarak, nitel, nicel ve karma yöntemleri içeren çeşitli araştırma taslakları hazırlamıştır. Dolayısıyla, araştırmacının bu çalışma kapsamında gerçekleştirilecek nicel ve nitel araştırmalar ile uygulamalar için gerekli temel yeterlilik ve deneyime sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmacı, ayrıca Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokulda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır. Meslek yaşamı boyunca çeşitli hizmet içi kurslara katılmış; özellikle “Davranışsal Bağımlılıkları Önlemeye Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Uygulayıcı Eğitimi Kursu” ile “Bağımlılıkla Mücadelede Yaşam Becerileri Eğitici Eğitimi”ne kursiyer olarak katılım göstermiştir. Bu eğitimlerin devamı niteliğinde, ortaokul öğrencileri ile psikolojik danışmanlardan oluşan çeşitli grup eğitim eğitimlerini formatör olarak yürütmüştür. Ayrıca araştırmacı, tez danışmanı ile birlikte Kapadokya

Üniversitesi tarafından 12-17 Kasım 2024 tarihlerinde düzenlenen Eğitimde Sürdürülebilirlik ve İnovasyon Kongresine bildiri sunumu yoluyla katılım göstermiştir.

Mevcut araştırmanın her bir aşamasında araştırmacı farklı roller üstlenmiştir. Araştırmanın ilk aşaması olan nicel boyutta; araştırmacı, yanlılığı önlemek amacıyla katılımcıların belirlenmesi, bilgilendirilmiş onamların alınması, yönergelerin takip edilmesi, katılımcıların bilgilendirilmesi, ölçeklerin uygulanması ve değerlendirilmesi, verilerin toplanması ve kaydedilmesi gibi başlıklardan oluşan süreç ve uygulama prosedürlerini önceden belirlemiştir. Bu süreçte tez izleme komitesi üyelerinin görüş ve önerilerine de başvurulmuştur. Araştırmacı, tüm süreç boyunca önceden belirlenen uygulama prosedürlerine uygun hareket etmeye özen göstermiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise psikoeğitim programı geliştirilerek uygulanmış ve programın etkililiği sınanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen “Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı” hazırlanırken; konuyla ilgili kuramsal açıklamalar, alan yazındaki güncel araştırmalar ve mevcut psikoeğitim programları kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Program geliştirme sürecinde tez izleme komitesi üyelerinden düzenli olarak geribildirimler alınmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda ise araştırmacı, nitel veri analizlerinden doküman analizi ve içerik analizi tekniklerini kullanmıştır. Bu süreçte araştırmacı tarafından gerçekleştirilen analizler, tez danışmanı tarafından da düzenli olarak incelenmiş; böylece araştırmacı yanlılığının önüne geçilmeye çalışılmıştır. Ayrıca, araştırmanın nitel boyutunun bir parçası olan odak grup görüşmesinin uygulanması esnasında araştırmacı, araştırmanın amacını esas alarak önceden hazırladığı yönergeyi takip etmiş; süreç boyunca tarafsızlığını korumak adına azami özen göstermiştir. Etkin dinleme, asgari düzeyde teşvik, içerik ve duygu yansıtma gibi tekniklerle her bir katılımcının sürece objektif bir biçimde dahil edilmesine dikkat edilmiştir.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel ve nitel verilerinin analizlerine ilişkin bilgilere aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

3.7.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmaya dair nicel veri analizleri için SPSS 26 paket programı kullanılmış ve analizlerde hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.7.1.1. Varsayımların Karşılanmasına Yönelik Yapılan Analizler

1. Normallik Testi

A. Betimsel İstatistiklere Göre Normallik İncelemesi

Araştırmanın elde edilen verilerin analizinde hangi testlerin kullanılmasının uygun olacağına karar vermek amacıyla, deney ve kontrol gruplarının Ergenler İçin Affetme Ölçeği ve Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeklerinden elde edilen puanların parametrik testlerin varsayımlarını karşılanıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu kapsamda ilk sayıltı olarak örneklemin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olduğu varsayılarak bağımlı değişkenlere ait puanların her iki grupta da normal dağılım göstermesi beklenmiştir.

Normal dağılıma ilişkin kabul görmüş kesin standartlar bulunmamakla birlikte, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -3 ve +3 aralığında olması, normal dağılım varsayımının karşılandığına işaret etmektedir ve bu kriter araştırmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Kline, 2011; Moors, 1986; Tabachnick & Fidell, 2019). Ayrıca hem George ve Mallery (2023) hem de Kim (2013), -3 ve +3 aralığında yer alan z-değerlerinin normal dağılıma uygunluk açısından kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir.

Bu bağlamda, mevcut araştırmada normal dağılım varsayımının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla, çarpıklık ve basıklık katsayılarının standart hatalara bölünmesiyle elde edilen z-değerleri kullanılmıştır. Normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını belirlemek üzere, deney ve kontrol gruplarına uygulanan tüm ölçek ve alt ölçeklerin ön test ölçümlerine ait puanlar için z-çarpıklık ve z-basıklık değerleri hesaplanmıştır. Her bir ölçek ve alt ölçekleri için elde edilen sonuçlar aşağıda ayrı ayrı sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubuna ait Ergenler İçin Affetme Ölçeği toplam puan ve alt boyutları ön test ve son test puanlarına ilişkin betimsel değerler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ'den Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri

Grup	Ölçekler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	Ort	z-Çarpıklık	z-Basıklık
Deney Grubu	AB	Ön Test	15	12.20	3.78	11.00	2.96	2.27
		Son Test	15	32.53	5.68	33.00	0.15	-0.76
	İA	Ön Test	15	11.06	5.44	11.00	0.30	-1.11
		Son Test	15	8.93	5.17	8.00	1.67	0.12
	ÖS	Ön Test	15	12.86	4.08	12.00	0.32	-0.24
		Son Test	15	9.80	3.90	10.00	-0.24	-0.32
	EK	Ön Test	15	7.00	2.61	8.00	-0.66	-1.31
		Son Test	15	13.20	2.21	14.00	-1.60	-0.38
	EAÖTP	Ön Test	15	43.13	6.75	43.00	-1.06	-0.27
		Son Test	15	70.53	9.92	67.00	1.40	-0.30
	AB	Ön Test	15	13.20	3.72	14.00	1.18	-0.19
		Son Test	15	10.60	2.38	9.00	2.26	0.28
	İA	Ön Test	15	11.46	4.17	13.00	-1.07	-0.84
		Son Test	15	8.80	2.75	9.00	0.25	-0.48
Kontrol Grubu	ÖS	Ön Test	15	10.20	4.07	8.00	0.56	0.08
		Son Test	15	10.10	3.97	8.00	0.48	-0.16
	EK	Ön Test	15	6.73	3.10	7.00	-0.46	-0.97
		Son Test	15	5.93	2.28	6.00	0.01	-1.19
	EAÖTP	Ön Test	15	41.60	7.18	43.00	-1.13	-0.88
		Son Test	15	35.66	6.28	35.00	0.07	-0.84

(AB: Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği; İA: İntikam Alma Alt Ölçeği; ÖS: Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği; EK: Empati Kurma Alt Ölçeği; EAÖTP: EAÖ Toplam Puan)

Tablo 7'deki deney ve kontrol grubuna ait EAÖ ve alt ölçekleri ön test ve son test puanlarından elde edilen z-çarpıklık ve z-basıklık katsayıları incelendiğinde, normallik varsayımına ilişkin kriterlerden biri olan z-değerlerinin -3 ve +3 aralığında olması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen tüm değerlerin bu aralıkta yer aldığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ön test ve son test puanlarına ilişkin betimsel değerler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ’den Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	Ort	z-Çarpıklık	z-Basıklık
Deney Grubu	YD	Ön Test	15	20.86	4.65	21.00	0.16	-0.22
		Son Test	15	23.86	5.98	24.00	-0.47	-0.64
	B	Ön Test	15	14.86	1.84	14.00	2.82	3.02
		Son Test	15	7.20	1.85	8.00	-0.44	-0.46
Kontrol Grubu	YD	Ön Test	15	19.60	4.65	19.00	0.42	-0.40
		Son Test	15	20.53	4.48	20.00	0.07	0.78
	B	Ön Test	15	14.66	1.39	15.00	0.56	-0.86
		Son Test	15	16.86	1.30	17.00	1.25	1.00

(YD: Yeniden Düzenleme Alt Ölçeği; B: Bastırma Alt Ölçeği)

Yapılan inceleme sonucunda; deney ve kontrol gruplarına ait ÇEDDÖ Yeniden Düzenleme (YD) ve Bastırma (B) alt ölçeklerinin ön test ve son test verilerinin büyük çoğunluğunun normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ancak deney grubuna ait bastırma alt ölçeği ön test verisinin z-basıklık değeri (3.02), -3 ve +3 aralığını aştığı için bu ölçümde normal dağılım varsayımının sağlanmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak, mevcut araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerin ön test ve son test puanlarına ilişkin normal dağılım varsayımı; z-çarpıklık ve z-basıklık değerleri temel alınarak değerlendirilmiştir. Parametrik testlerin uygulanabilirliğine karar verilirken bu durum göz önünde bulundurulmuş; normal dağılım göstermeyen alt ölçek ölçümleri için ise non-parametrik testler tercih edilmiştir.

B. Shapiro-Wilk Testine Göre Normallik İncelemesi

Bu bölümde Shapiro-Wilk testi sonuçlarına yer verilmektedir. Shapiro-Wilk testi, özellikle 50'den az sayıdaki örneklerde normaliteyi sınamak için önerilen en güçlü seçeneklerden biridir (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Karşılaştırmalı çalışmalar, Shapiro-Wilk testinin küçük ve orta örneklerde Kolmogorov-Smirnov ya da Anderson-Darling gibi alternatif testlere kıyasla daha yüksek ayırt edici güce sahip olduğunu ortaya koymuştur (Razali & Wah, 2011). Test sonucunda elde edilen p değeri .05'in altına düştüğünde, dağılım ile teorik normal dağılım arasında anlamlı bir fark olduğu kabul edilir. Bu durumda araştırmacı, parametrik yöntemler yerine uygun non-parametrik analizleri tercih edip etmeyeceğine karar verebilir (Shapiro & Wilk, 1965).

Tüm bu gerekçeler dikkate alınarak, mevcut araştırmada Shapiro-Wilk testi verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. P (Sig.) değerinin 0.5'ten büyük olduğu alt ölçeklerde normal dağılım varsayımının sağlandığı; 0.5'e eşit ya da bu değerden küçük olduğu alt ölçeklerde ise normal dağılım varsayımının sağlanmadığı kabul edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarına ait Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ) toplam puanları ile alt ölçeklerin ön test ve son test puanlarına uygulanan Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9.

Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	W	Sd	p
Deney Grubu	AB	Ön Test	.77	15	.00
		Son Test	.95	15	.68
	İA	Ön Test	.92	15	.25
		Son Test	.86	15	.03
	ÖS	Ön Test	.96	15	.57
		Son Test	.97	15	.71
	EK	Ön Test	.88	15	.05
		Son Test	.79	15	.00
	EAÖTP	Ön Test	.95	15	.51
		Son Test	.90	15	.10
	AB	Ön Test	.91	15	.14
		Son Test	.71	15	.00
	İA	Ön Test	.89	15	.08
		Son Test	.97	15	.94
Kontrol Grubu	ÖS	Ön Test	.95	15	.42
		Son Test	.96	15	.64
	EK	Ön Test	.91	15	.16
		Son Test	.87	15	.04
	EAÖTP	Ön Test	.88	15	.05
		Son Test	.96	15	.69

(AB: Affetmenin Bileşenleri; İA: İntikam Alma; ÖS: Öfkeyi Sürdürme; EK: Empati Kurma; EAÖTP: EAÖ Toplam Puan)

Tablo 9 incelendiğinde, deney grubunun ön test ve son testlerine ait Shapiro-Wilk normallik testi sonuçlarına göre, EAÖ'ın affetmenin bileşenleri alt ölçeği ön test ($p=.00$), intikam alma alt ölçeği son test ($p=.03$), empati kurma alt ölçeği ön test ($p=.05$) ve son test ($p=.00$) değerleri dışında kalan tüm ölçümlerde dağılımın normal olduğu görülmektedir. Belirtilen bu ölçümlerde gözlemlenen dağılım ile normal dağılım varsayımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bağlamda, deney

grubuna ilişkin diğer ölçümlerde dağılımın normal olduğu ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenden seçilmiş olduğu varsayımı sağlanmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, kontrol grubunun ön test ve son testlerine ait Shapiro-Wilk normallik testi değerlerine bakıldığında; EAÖ'nün affetmenin bileşenleri alt ölçeği son test ($p = .00$), empati kurma alt ölçeği son test ($p = .04$) ve toplam puan ön test ($p = .05$) dışındaki tüm ölçümlerde, gözlemlenen dağılım ile normal dağılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bağlamda, kontrol grubuna ilişkin diğer ölçümlerde dağılımın normal olduğu ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenden seçilmiş olduğu varsayımı sağlanmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) alt ölçekleri ön test ve son test puanlarına uygulanan Shapiro-Wilk normallik testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.

Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	W	Sd	p
Deney Grubu	YD	Ön Test	.98	15	.97
		Son Test	.94	15	.46
	B	Ön Test	.83	15	.01
		Son Test	.92	15	.22
Kontrol Grubu	YD	Ön Test	.93	15	.37
		Son Test	.95	15	.52
	B	Ön Test	.90	15	.09
		Son Test	.91	15	.17

(YD: Yeniden Düzenleme; B: Bastırma)

Tablo 10 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubunun ön test ve son testlerine ait Shapiro-Wilk normallik test sonuçlarına göre, yalnızca deney grubunun bastırma ön testi ($p = .01$) dağılımı normal dağılımdan anlamlı şekilde sapma göstermiştir. Diğer tüm ölçümlerdeki dağılımla normal dağılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

fark bulunmamıştır. Bu doğrultuda, ÇEDDÖ ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların, deney grubu bastırma ön testi hariç, normal dağılım varsayımını karşıladığı ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenden geldiği kabul edilebilir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, alt ölçeklerin büyük çoğunluğunda p (sig.) değerleri 0.5'ten büyük bulunmuştur. Bu durum söz konusu verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ancak, normal dağılım varsayımının ihlal edildiği ya da sınırda değerlere sahip olduğu durumlarda, yorum yapılırken dikkatli olunması gerekmektedir. Bu nedenle analiz sürecinde test seçimi alt ölçek düzeyinde titizlikle yapılmalı ve uygun istatistiksel yöntemler tercih edilmelidir. Bu doğrultuda, normal dağılım varsayımının sağlandığı alt ölçeklerde parametrik testler; normal dağılım göstermeyen veya sınırda değerlere sahip alt ölçeklerde ise parametrik olmayan testler kullanılacaktır.

Mevcut araştırmada normallik sayılıştısının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği z-çarpıklık ve z-basıklık değerleri ile incelenmiştir. Ardından Shapiro-Wilk testi uygulanarak normallik durumu istatistiksel olarak sınanmıştır. Ayrıca histogram ve Q-Q plot grafiklerine ait görsel veriler de dikkate alınmıştır. Mevcut araştırma için uygulanan normallik testlerinin sonuçları arasında farklılıklar gözlenmiştir. Bu nedenle aşağıdaki yol haritası izlenmiştir:

Verilerin dağılım özellikleri normallikten anlamlı şekilde sapıyorsa veya birden fazla yöntem normalliği desteklemiyorsa non-parametrik testlere geçilmesi daha uygun olabilir. Ancak yalnızca bir istatistiksel testin sonucu üzerinden bu kararı vermek sağlıklı değildir. Özellikle küçük örneklerde grafiksel ve betimleyici yöntemlerin de dikkate alınması önerilmektedir. Çünkü histogram, Q-Q plot gibi grafiksel analizler de dağılımın doğasına dair önemli görsel bilgiler sunmaktadır ve bu veriler istatistiksel testlerin sonuçlarını doğrulayıcı ya da dengeleyici bir rol oynamaktadır (Pallant, 2020). Bu gerekçelerle mevcut araştırmada test sonucunda elde edilen p değerleri .05 anlamlılık düzeyi ile karşılaştırılarak normallik varsayımı değerlendirilmiş, p değerinin .05'ten büyük olması durumunda, normal dağılım varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir. Bununla birlikte normallik değerlendirmesi yalnızca istatistiksel testle sınırlı kalmamış; histogram ve Q-Q plot gibi grafiksel incelemeler de dikkate alınmıştır. Ancak tezde görsel kalabalığı önlemek amacıyla söz konusu grafikler metin içerisine dahil edilmemiş, yalnızca analiz sürecinde karar destekleyici unsurlar olarak kullanılmıştır.

Shapiro-Wilk testi örneklem sayısı 50'nin altında olduğunda önerilen güçlü bir normallik testidir (Razali & Wah, 2011). Ancak özellikle bu test, küçük ve orta büyüklükteki örneklerde ($n < 50$) oldukça duyarlıdır ve ufak sapmalarda bile dağılımı normal kabul etmeme eğilimindedir. Shapiro-Wilk testi küçük örnekler için önerilen güçlü bir test olsa da, örneklem büyüklüğü arttıkça, özellikle $n = 30$ gibi eşik durumlarda, testin duyarlılığı artmakta ve verideki küçük sapmalar bile anlamlı sonuçlar doğurabilmektedir (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Dolayısıyla yalnızca Shapiro-Wilk sonucuna dayanarak normallik reddedilmemelidir (Tabachnick & Fidell, 2019). Benzer şekilde Field (2018); örneklem büyüklüğü 30 ve üzeri olduğunda küçük normallik sapmalarının test sonuçlarını anlamlı düzeyde etkilemeyeceğini ve bu durumda parametrik testlerin tercih edilebileceğini belirtmektedir.

Sonuç olarak; Shapiro-Wilk testinin anlamlı çıkması durumunda bile, eğer z-çarpıklık ve z-basıklık değerleri normallik aralığında ise, grafiksel analizler (Q-Q plot, histogram) dağılımın kabaca normal olduğunu gösteriyorsa ve örneklem sayısı 30 ve üzerindeyse parametrik testlerin uygulanması istatistiksel olarak gerekçelendirilebilir bir yaklaşımdır (Laerd Statistics, 2020; Field, 2018).

Mevcut araştırmada, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine karar verilirken yalnızca tek bir istatistiksel yöntem veya teste bağlı kalınmamış; z-basıklık ve z-çarpıklık değerleri, Shapiro-Wilk testi sonuçları, histogram ve Q-Q plot grafikleri birlikte dikkate alınarak çok yönlü bir değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirme Şekil 6 ve Şekil 7 ile özetlenmektedir.

			Z-Çarpıklık Z-Basıklık	Histogram Grafiği	Q-Q Pilot Grafiği	Shapiro- Wilk Testi
Deney Grubu	Ön Test	YD	✓	✓	✓	✓
		B	X	X	X	X
	Son Test	YD	✓	✓	✓	✓
		B	✓	✓	✓	✓
Kontrol Grubu	Ön Test	YD	✓	✓	✓	✓
		B	✓	✓	✓	✓
	Son Test	YD	✓	✓	✓	✓
		B	✓	✓	✓	✓

Şekil 6. ÇEDDÖ normallik sayıltısına karar verme kriterleri

Şekil 6'a göre deney ve kontrol gruplarının Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği alt ölçeklerine ait ön test ve son test puanlarının normal dağılıma uygunluğu; z-çarpıklık, z-basıklık, histogram grafiği, Q-Q plot grafiği ve Shapiro-Wilk testi olmak üzere beş farklı yöntemle değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda, yalnızca deney grubunun bastırma alt ölçeği ön test verilerinin normal dağılım varsayımını karşılamadığı, diğer tüm ölçümlerin ise normal dağılım varsayımını sağladığı görülmüştür. Bu nedenle, analiz sürecinde deney grubunun bastırma alt ölçeği ön test verileri için non-parametrik testler tercih edilmiş; diğer ölçümler için ise parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir.

			Z-Çarpıklık Z-Basıklık	Histogram Grafiği	Q-Q Plot Grafiği	Shapiro Wilk Testi
Deney Grubu	Ön Test	AB	✓	✓	✓	X
		İA	✓	✓	✓	✓
		ÖS	✓	✓	✓	✓
		EK	✓	✓	✓	X
		TP	✓	✓	✓	✓
	Son Test	AB	✓	✓	✓	✓
		İA	✓	✓	✓	X
		ÖS	✓	✓	✓	✓
		EK	✓	✓	✓	X
		TP	✓	✓	✓	✓
Kontrol Grubu	Ön Test	AB	✓	✓	✓	✓
		İA	✓	✓	✓	✓
		ÖS	✓	✓	✓	✓
		EK	✓	✓	✓	✓
		TP	✓	✓	✓	X
	Son Test	AB	✓	✓	✓	X
		İA	✓	✓	✓	✓
		ÖS	✓	✓	✓	✓
		EK	✓	✓	✓	X
		TP	✓	✓	✓	✓

Şekil 7. EAÖ normallik sayılına karar verme kriterleri

Şekil 7'e göre, deney ve kontrol gruplarının Ergenlerde Affetme Ölçeği alt ölçeklerine ait ön test ve son test puanlarının normal dağılıma uygunluğu; z-çarpıklık, z-basıklık, histogram grafiği, Q-Q plot grafiği ve Shapiro-Wilk testi olmak üzere beş farklı yöntemle değerlendirilmiştir. Çoklu kriterlere göre yapılan bu inceleme sonucunda; deney grubunun affetmenin bileşenleri alt ölçeği ön test ölçümü, empati kurma ön test ve son test ölçümleri ile intikam alma son test ölçümleri ve kontrol grubunun EAÖ toplam puan ön test ölçümü, affetmenin bileşenleri alt ölçeği son test ölçümü ve empati kurma son test ölçümlerinin normal dağılım varsayımını tam olarak karşılamadığı görülmüştür.

Literatürde, bağımsız grupların karşılaştırılmasında parametrik testlerin kullanılabilmesi için, karşılaştırılan değişken açısından hem deney hem de kontrol grubunun normal dağılıma sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır (Field, 2018; Tabachnick & Fidell, 2019). İlgili ölçümlerde bu koşul sağlanmadığı için parametrik testler yerine, bağımsız gruplar için Mann-Whitney U testi tercih edilmiş; normallik varsayımının karşılandığı diğer ölçümler için ise parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda (z-çarpıklık, z-basıklık, histogram grafiği, Q-Q plot grafiği, Shapiro-Wilk testi) bazı alt ölçeklerde normalliğin sağlandığı görülmüş ve bu ölçümler için parametrik testlerin uygulanabileceği düşünülmüştür. Ancak parametrik testlerin bir diğer varsayımı olan varyansların homojenliği de ayrıca kontrol edilmiştir. Bu kapsamda Levene testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre varyansların eşit olup olmadığı belirlenmiştir. Tüm bu değerlendirmeler sonucunda, yalnızca normallik değil aynı zamanda varyansların homojenliği varsayımını da karşılayan ölçümler için bağımsız gruplar t testinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu süreç, analizlerde uygun test seçimlerinin yapılabilmesi için gerekli istatistiksel ön koşulların sırayla ve dikkatli şekilde kontrol edildiğini göstermektedir. Tüm bu adımlar dikkate alındığında; mevcut araştırmada parametrik test olarak bağımsız gruplar t-testi, non-parametrik test olarak ise Mann-Whitney U testi kullanılması uygun görülmüştür. Süreçte deney grubunun kendi içindeki değişimi incelemek amacıyla, normal dağılım gösteren ölçümlerde eşli grup t testi; normal dağılım göstermeyen ölçümlerde ise Wilcoxon işaretli sıralar testi tercih edilmiştir.

Bağımsız gruplar t testi, iki bağımsız grubun bir ölçüm değişkeni üzerindeki ortalamalarının karşılaştırılmasında sıklıkla kullanılan parametrik bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2022). Bu doğrultuda yapılan analizler, gruplar arası farkın sadece tesadüfi olup olmadığını değil, aynı zamanda anlamlı ve sistematik olup olmadığını da ortaya koymaktadır (Field, 2018). Tüm bu gerekçelerle mevcut çalışmada, deney ve kontrol gruplarının bağımsız olması nedeniyle parametrik dağılım gösteren ölçümlerde, iki grubun ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi tercih edilmiştir.

Eşli gruplar t testi ise aynı bireylerden elde edilen iki farklı ölçüm arasındaki farkı incelemeye yönelik bir yöntemdir. Bu test türü genellikle bir uygulama ya da müdahale öncesi ve sonrası elde edilen verilerle çalışılan araştırmalarda tercih edilir (Field, 2018).

Özellikle sosyal bilimlerde, araştırmacıların katılımcıların zaman içerisindeki değişimlerini değerlendirme ihtiyacı sıklıkla ortaya çıkar. Bu tür durumlarda eşli gruplar t testi, ön test-son test gibi karşılaştırmalarda uygun bir analiz aracı olarak öne çıkar çünkü her bireyin kendi içinde meydana gelen değişiklikleri esas alır (Büyüköztürk, 2022). Bu doğrultuda parametrik dağılım gösteren ölçümlerde müdahale öncesi ve sonrasında deney grubundaki değişimleri ortaya koymak adına eşli gruplar t testi kullanılmıştır.

Mann-Whitney U testi, bağımsız iki grubun medyanlarına dayalı karşılaştırmalar yapılmasına olanak tanır ve özellikle veriler normal dağılmadığında veya örneklem büyüklüğü küçük olduğunda tercih edilmektedir (Field, 2018). Mann-Whitney U testi, gruplar arasındaki sıralama farklılıklarına odaklanarak anlamlı bir fark olup olmadığını değerlendirir ve özellikle normallik varsayımı sağlanmadığında bağımsız gruplar arasındaki farkın daha güvenilir şekilde test edilmesini sağlar (Pallant, 2020). Bu doğrultuda mevcut çalışmada, deney ve kontrol gruplarının bağımsız olması nedeniyle parametrik dağılım göstermeyen ölçümlerde bağımsız gruplar t testinin alternatifi olarak Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Wilcoxon işaretli sıralar testi ise parametrik testlerin ön koşullarının karşılanmadığı durumlarda, özellikle iki bağımlı ölçüm arasındaki farkların incelendiği çalışmalarda, alternatif yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu test özellikle aynı bireylerden elde edilen iki farklı zaman noktasına ait verilerin karşılaştırılmasında uygundur (Field, 2018). Bu doğrultuda non-parametrik dağılım gösteren ölçümlerde müdahale öncesi ve sonrasında deney grubundaki değişimleri ortaya koymak adına Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.

Mevcut araştırmada, bağımsız gruplar t testi ve Mann-Whitney U testi sonuçları aynı zamanda etki büyüklükleri açısından da değerlendirilmiştir. Bağımsız gruplar t testinde, istatistiksel fark elde edilmesi durumunda bu farkın büyüklüğünü belirlemek için Cohen'in d katsayısı kullanılmıştır. Cohen (1988), etki büyüklüğünü küçük (0.20), orta (0.50) ve büyük (0.80 ve üzeri) olarak sınıflandırmaktadır. Mann-Whitney U testi için ise, farkın büyüklüğünü değerlendirmede genellikle r katsayısı tercih edilmekte ve bu değer Cohen (1988)'in önerilerine göre küçük etki (0.10), orta düzey etki (0.30) ve büyük etki (0.50 ve üzeri) olarak sınıflandırılmaktadır.

Sonuç itibarıyla, bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın bulgular bölümü yapılandırılmıştır.

3.7.2. Nitel Verilerin Analizi

Bu bölümde, araştırmada kullanılan oturum içi nitel formlar ve odak grup görüşmesi formundan elde edilen verilerin nasıl analiz edildiğine dair bilgilendirmeler yapılmıştır.

Oturum içi nitel formlardan (oturum sonu süreç değerlendirme formu ve grup sürecinin genel değerlendirilmesi üye formu) elde edilen veriler nitel analiz yöntemlerinden doküman analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri olan doküman analizi, araştırmacının mevcut belgeleri belirli bir sistem dahilinde inceleyerek bilgiye ulaşmasını sağlar. Bu belgeler, yazılı dokümanlar (raporlar, mektuplar, yazışmalar vs.), görsel içerikler (fotoğraflar, afişler vs.), ses dosyaları ya da dijital veriler şeklinde olabilir. Bu yöntem, araştırmanın bağlamsal yönünü güçlendirmenin yanı sıra, olaylara dair farklı bakış açıları geliştirmeye de katkı sunar (Bowen, 2009). Doküman incelemesi yöntemi, zaman ve maliyet açısından ekonomiktir, aynı zamanda da doğrudan gözlem yapılmasının mümkün olmadığı koşullarda belgeler aracılığıyla olayların anlaşılmasına olanak tanır (Yıldırım & Şimşek, 2022).

Araştırmada odak grup görüşmesi yoluyla elde edilen veriler, nitel veri analiz yöntemlerinden içerik analizi yoluyla analiz edilmiştir. Verilerin kodlanması, kodlardan temalara ulaşma, temaların anlamlandırılması ve örnek alıntılara yer verilmesi şeklinde aşamalar takip edilmiştir. İlk olarak, görüşme kayıtları gibi ham veriler incelenerek anlam taşıyan parçalara ayrılır ve bu parçalara belirli kodlar verilir. Sonrasında elde edilen kodlar arasındaki benzerlikler dikkate alınarak bunlar belirli gruplar altında toplanır ve böylece temalar belirlenir. Temaların anlamlandırılması aşamasında belirlenen temalar, araştırmanın sorularına yanıt verecek şekilde değerlendirilerek yorumlanır. Son aşamada ise belirlenen temaların somut hale getirilmesi için örnek alıntılara yer verilir (Yıldırım & Şimşek, 2022). Katılımcıların deneyimlerine ve görüşlerine yönelik verilerin detaylı biçimde çözümlenmesine olanak tanıyan içerik analizi, bu yönüyle yüzeysel betimlemenin ötesine geçerek daha kapsamlı bir anlam üretimini mümkün kılar (Mayring, 2014). Ayrıca açıkça dile getirilmeyen ya da dolaylı biçimde ifade edilen düşünce ve mesajların ortaya çıkarılmasında içerik analizinin etkili bir yaklaşım sunduğu belirtilmektedir (Krippendorff, 2019).

Araştırmada tıpkı odak grup görüşmesinde olduğu gibi doküman analizi incelemesinde de içerik analizi tekniğinden destek alınmıştır. Her iki süreçte de kodlama

aşamasında mevcut araştırmanın amacı ve araştırma soruları göz önünde bulundurularak katılımcıların ifadeleri, duygu düzenleme ve affetmeyle ilgili alan yazında kullanılan, araştırmacının veri setine uygun bulduğu kavramlar kodlama ve kategorileri isimlendirme için kullanılmıştır. Tüm bu süreçlerde başta tez danışmanı olmak üzere tez izleme komitesi üyelerinden de görüş ve geribildirimler alınmıştır. Yine her iki süreçte de birbiriyle ilişkili kodların doğru kategoriler altında toplanmasına, verilere uygun kodlamalar yapılmasına, birbiriyle ilişkili kodların farklı kategoriler altında yer almamasına yani iç geçerliliği sağlamaya dikkat edilmiştir. Yine bu noktada tez danışmanı ve tez izleme komitesi üyelerinden destek alınmıştır. İçerik analizi neticesinde görülen kategorilerin verileri anlamlı bir bütün olarak yansıtabildiği sonucu aynı zamanda dış geçerlik için de bir kanıt niteliğindedir. Araştırmanın bulgular kısmında da katılımcıların görüşlerini yansıtan doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Verilen alıntıların sonunda katılımcıların isimlerinin gizli tutulması adına K1, K2, K3 şeklinde kodlar kullanılmıştır. Araştırmanın güvenilirliği için katılımcılar, araştırma yöntem ve prosedürü açık, net ve ayrıntılı biçimde tanımlanmış ve de verilerin toplanması, kaydedilmesi, kodlanması, sonuçların sunulması vb. gibi tüm süreçler için önceden belirlenen adımlar takip edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu kısımda, psikoeğitim programının etkililiğini sınamak amacıyla denenceleri test etmek için gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ve analizlerden elde edilen nicel bulgulara yer verilmiştir. Aynı zamanda programın etkililiğinin daha detaylı sınanmasına katkı sağlayacak nitel bulgulara da yer verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

4.1.1. Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği (ÇEDDÖ) Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Denence 1: Deney grubu ile kontrol grubunun “Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Bu denencenin test edilmesine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

4.1.1.1. Denence 1.1: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Bastırma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney grubunun verileri normal dağılım göstermediği için non-parametrik bir test olan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların bastırma puanı ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ Bastırma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	14.86	1.84
	Son Test	15	7.20	1.85
Kontrol Grubu	Ön Test	15	14.66	1.39
	Son Test	15	16.86	1.30

Deney ve kontrol grubu ÇEDDÖ bastırma alt ölçeği ön test ve son test puanları için betimleyici Tablo 11 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların bastırma alt ölçeği ön test puan ortalamasının $\bar{x}=14.86$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=7.20$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise bastırma alt ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{x}=14.66$ ve son test puan ortalaması ise $\bar{x}=16.86$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında bastırma düzeyinde bir azalma eğilimi, kontrol grubunda ise bir artış eğilimi gözlenmektedir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.1 nolu denencesini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının ÇEDDÖ Bastırma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	Ön Test	15	15.03	225.50	111.500	0.967
Kontrol	Ön Test	15	15.97	239.50		
Deney	Son Test	15	22.30	334.50	225.000	0.00*
Kontrol	Son Test	15	8.70	130.50		

Tablo 12 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının ÇEDDÖ bastırma alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U testi

yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında bastırma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=111.500$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının bastırma düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Bastırma alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($U=225.000$, $p<.05$) bulunmuştur. Bu farkın etki büyüklüğünün ($r=.85$) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında; son testte deney grubunun sıra ortalamasının kontrol grubununkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, uygulanan müdahalenin bastırma alt boyutunda gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı bir değişime yol açtığını göstermektedir.

Deney grubunun ÇEDDÖ ölçeğinin bastırma alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13.

Deney Grubunun Bastırma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıra	15	8.00	120.00	-3.415	.001*
	Pozitif Sıra	0	0	0		
	Eşit	0	0	0		

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun bastırma alt boyutu ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark olduğu ($Z= -3.415$, $p< .05$) görülmüştür. Bu farkın etki büyüklüğü $r=.88$ olup bu değer yüksek düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Bu bulgular, deney grubuna uygulanan müdahalenin katılımcıların bastırma düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda Hem Mann Whitney U testi hem de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan müdahalenin bastırma düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu nedenle denence 1.1 doğrulanmıştır.

4.1.1.2. Denence 1.2: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Yeniden Değerlendirme” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol grubunun verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik bir test olan bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar t-testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların yeniden değerlendirme ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 14.

Deney ve Kontrol Gruplarının ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	20.86	4.65
	Son Test	15	23.86	5.98
Kontrol Grubu	Ön Test	15	19.60	4.65
	Son Test	15	20.53	4.48

Deney ve kontrol grubu ÇEDDÖ yeniden değerlendirme alt ölçeği ön test ve son test puanları için betimleyici Tablo 14 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların yeniden değerlendirme alt ölçeği ön test puan ortalamasının $\bar{x}=20.86$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=23.86$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise yeniden değerlendirme alt ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{x}=19.60$ ve son test puan ortalaması ise $\bar{x}=20.53$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında yeniden değerlendirme düzeyinde bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise yeniden değerlendirme düzeyinde görece sınırlı bir artış gözlenmiştir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.2 nolu denencesini test etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının ÇEDDÖ Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	t	p
Deney	Ön Test	15	0.750	0.463
Kontrol	Ön Test	15		
Deney	Son Test	15	1.724	0.095
Kontrol	Son Test	15		

Tablo 15 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının ÇEDDÖ yeniden değerlendirme alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında yeniden değerlendirme düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(28)=0.740$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının yeniden değerlendirme düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Yeniden değerlendirme alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(28)=1.724$, $p>.05$). Etki büyüklüğünün ($d=.63$) orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, müdahalenin yeniden değerlendirme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir değişim yaratmadığını göstermektedir.

Deney grubunun ÇEDDÖ ölçeğinin yeniden değerlendirme alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Eşli Gruplar T Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16.

Deney Grubunun Yeniden Değerlendirme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Eşli Gruplar T Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	t	sd	p
Deney Grubu	Ön Test-Son Test	1.50	14	.156

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun yeniden değerlendirme alt boyutu ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır

($t(14)=1.50$, $p>.05$). Ancak hesaplanan etki büyüklüğü $d=.39$ olup, bu değer küçük-orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Bu durum, deney grubuna uygulanan müdahalenin yeniden değerlendirme düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmamış olsa da uygulamanın pratikte sınırlı da olsa bir etki yaratmış olabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem bağımsız gruplar t testi hem de eşli gruplar t testi sonuçlarına göre deney grubuna uygulanan müdahalenin yeniden değerlendirme düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmanın 1.2. numaralı denencesi istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

4.1.2. Ergenlerde Affetme Ölçeği (EAÖ) Toplam Puan ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Denence 2: Deney grubu ile kontrol grubunun “Ergenlerde Affetme Ölçeği toplam puan ve alt boyutlarının” ön test-son test puan ortalamalarının farkları arasında deney grubuna katılan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır.

Bu denencenin test edilmesine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

4.1.2.1. Denence 2.1: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Toplam Puan” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, kontrol grubunun verileri normal dağılım göstermediği için non-parametrik bir test olan Mann Whitney- U testi uygulanmıştır. Mann Whitney- U testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların toplam puan ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Toplam Puan Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	43.13	6.75
	Son Test	15	70.53	9.92
Kontrol Grubu	Ön Test	15	41.60	7.18
	Son Test	15	35.66	6.28

Deney ve kontrol grubu EAÖ toplam puan ön test ve son test puanları için betimleyici Tablo 17 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların toplam puan ön test puan ortalamasının $\bar{x}=43.13$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=70.53$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise toplam puan ön test puan ortalaması $\bar{X}=41.60$ ve son test puan ortalaması ise $\bar{x}=35.66$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında toplam puan düzeyinde bir artış olduğu söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.1 nolu denencesini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Toplam Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	Ön Test	15	16.53	248.00	128.00	0.533
Kontrol	Ön Test	15	14.47	217.00		
Deney	Son Test	15	23.00	345.00	225.00	0.00*
Kontrol	Son Test	15	8.00	120.00		

Tablo 18 incelendiğinde görülmektedir ki EAÖ toplam puan ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında toplam puan düzeyleri bakımından anlamlı

bir fark bulunmamıştır ($U=128.00$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının affetme toplam puan düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Affetme toplam puan son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($U=225.00$, $p<.05$) belirlenmiştir. Bu farkın etki büyüklüğü ($r=.85$) olup bu değer yüksek düzeyde bir etkiyi göstermektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, son testte deney grubunun sıra ortalamasının kontrol grubununkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, uygulanan müdahalenin affetme toplam puan düzeyinde gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı bir değişime yol açtığını göstermektedir.

Deney grubunun EAÖ ölçeğinin affetme toplam puan alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19.

Deney Grubunun Affetme Toplam Puan Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümüne İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-3.410	.001*
	Pozitif Sıra	15	8.00	120.00		
	Eşit	0	0	0		

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun affetme toplam puan alt boyutu ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark olduğu ($Z= -3.410$, $p<.05$) belirlenmiştir. Bu farkın etki büyüklüğü $r=.88$ olup bu değer yüksek düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Bu bulgular, deney grubuna uygulanan müdahalenin katılımcıların affetme toplam puan düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem Mann Whitney U testi hem de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan müdahalenin affetme toplam puan düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu nedenle denence 2.1 doğrulanmıştır.

4.1.2.2. Denence 2.2: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Affetmenin Bileşenleri” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol grubunun verileri normal dağılım göstermediği için non-parametrik bir test olan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların affetmenin bileşenleri puanının ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	12.20	3.78
	Son Test	15	32.53	5.68
Kontrol Grubu	Ön Test	15	13.20	3.72
	Son Test	15	10.60	2.38

Deney ve kontrol grubu EAÖ affetmenin bileşenleri ön test ve son test puanları için betimleyici Tablo 20 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların affetmenin bileşenleri ön test puan ortalamasının $\bar{x}=12.20$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=32.53$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise affetmenin bileşenleri ön test puan ortalaması $\bar{x}=13.20$ ve son test puan ortalaması $\bar{x}=10.60$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların ön test ve son test puan ortalamalarında affetmenin bileşenleri düzeyinde bir artış gözlenmektedir. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise affetmenin bileşenleri düzeyinde bir düşüş olduğu söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.2 nolu denencesini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Affetmenin Bileşenleri Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	Ön Test	15	14.40	216.00	133.000	0.389
Kontrol	Ön Test	15	16.60	249.00		
Deney	Son Test	15	23.00	345.00	0.000	0.000*
Kontrol	Son Test	15	8.00	120.00		

Tablo 21 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının EAÖ affetmenin bileşenleri alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında affetmenin bileşenleri düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=133.000$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının affetmenin bileşenleri düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Affetmenin bileşenleri alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($U=0.000$, $p<.05$); bu farklılığın etki büyüklüğünün ($r=.86$) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında; son testte deney grubunun sıra ortalamasının kontrol grubunununkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, uygulanan müdahalenin affetmenin bileşenleri alt boyutunda gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı bir değişime yol açtığını göstermektedir.

Deney grubunun EAÖ ölçeğinin affetmenin bileşenleri alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22.

Deney Grubunun Affetmenin Bileşenleri Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
	Negatif Sıra	0	0	0.00	-3.411	.001*
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	15	8.00	120.00		
	Eşit	0	0	0		

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun affetmenin bileşenleri alt boyutu ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark olduğu ($Z = -3.411$, $p < .05$) belirlenmiştir. Bu farkın etki büyüklüğü ($r = .88$) olup yüksek düzeyde bir etkiyi göstermektedir. Bu bulgular, deney grubuna uygulanan müdahalenin katılımcıların affetmenin bileşenleri düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem Mann Whitney U testi hem de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan müdahalenin affetmenin bileşenleri düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu nedenle denence 2.2 doğrulanmıştır.

4.1.2.3. Denence 2.3: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “İntikam Alma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney grubunun verileri normal dağılım göstermediği için non-parametrik bir test olan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Mann-Whitney U testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların intikam alma ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ İntikam Alma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	11.06	5.44
	Son Test	15	8.93	5.17
Kontrol Grubu	Ön Test	15	11.46	4.17
	Son Test	15	8.80	2.75

Deney ve kontrol grubu EAÖ intikam alma ön test ve son test puanları için betimleyici Tablo 23 incelediğinde, deney grubundaki katılımcıların intikam alma ön test puan ortalamasının $\bar{x}=11.06$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=8.93$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise intikam alma ön test puan ortalaması $\bar{x}=11.46$ ve son test puan ortalaması $\bar{x}=8.80$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular, her iki grupta da intikam alma puanlarında bir düşüş olduğunu göstermektedir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.3 nolu denencesini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 24.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ İntikam Alma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	Ön Test	15	15.03	225.45	119.500	0.775
Kontrol	Ön Test	15	15.97	239.55		
Deney	Son Test	15	14.70	220.50	124.500	0.624
Kontrol	Son Test	15	16.30	244.50		

Tablo 24 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının EAÖ intikam alma alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında intikam alma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=119.500$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının intikam alma düzeyleri

bakımından homojen olduklarını göstermektedir. İntikam alma alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda da deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U=124.500$, $p>.05$). Hesaplanan etki büyüklüğü ($r=.09$) çok küçük düzeyde olup, bu sonuç uygulanan müdahalenin intikam alma alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir değişime yol açmadığını göstermektedir.

Deney grubunun EAÖ ölçeğinin intikam alma alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 24.

Deney Grubunun İntikam Alma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Ön Test-Son Test	Negatif Sıra	9	7.94	71.50	-1.199	.230
	Pozitif Sıra	5	6.70	33.50		
	Eşit	1	0	0		

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun intikam alma ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($Z= -1.199$, $p>.05$). Ancak hesaplanan etki büyüklüğü değeri ($r= .32$) küçük düzeyde olup, bu durum uygulanan müdahalenin pratikte sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, deney grubuna uygulanan müdahalenin intikam alma düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını ancak sınırlı düzeyde bir etki oluşturmuş olabileceğini göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem Mann Whitney U testi hem de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubuna uygulanan müdahalenin intikam alma düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmanın 2.3 numaralı denencesi istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

4.1.2.4. Denence 2.4: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Öfkeyi Sürdürme” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol grubunun verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik bir test olan bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar t-testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların öfkeyi sürdürme ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 25.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	12.86	4.08
	Son Test	15	9.80	3.90
Kontrol Grubu	Ön Test	15	10.20	4.07
	Son Test	15	10.10	3.97

Deney ve kontrol grubu EAÖ öfkeyi sürdürme ön test ve son test puanları için belirleyici Tablo 26 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öfkeyi sürdürme ön test puan ortalamasının $\bar{x}=12.86$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=15.86$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunda ise öfkeyi sürdürme ön test puan ortalaması $\bar{x}=10.20$ ve son test puan ortalaması $\bar{x}=10.33$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular, deney grubunda öfkeyi sürdürme puanlarında bir azalış eğilimi olduğunu; kontrol grubunda ise puanların görece sabit kaldığını göstermektedir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.4 nolu denencesini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 26.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Öfkeyi Sürdürme Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçüm	n	t	p
Deney	Ön Test	15	1.790	0.084
Kontrol	Ön Test	15		
Deney	Son Test	15	3.192	0.003*
Kontrol	Son Test	15		

Tablo 27 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının EAÖ öfkeyi sürdürme alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında öfkeyi sürdürme düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(28)=1.790$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının öfkeyi sürdürme düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Öfkeyi sürdürme alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($t(28)=3.192$, $p<.05$) belirlenmiştir. Bu farklılığın etki büyüklüğü ($d=1.20$) olup yüksek düzeyde bir etkiye işaret etmektedir.

Deney grubunun EAÖ ölçeğinin öfkeyi sürdürme alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Eşli Gruplar T Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 27.

Deney Grubunun Öfkeyi Sürdürme Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Eşli Gruplar T Testi Sonuçları

Grup	Ölçüm	t	sd	p
Deney Grubu	Ön Test-Son Test	3.25	14	.006

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun öfkeyi sürdürme alt boyutu ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($t(14)=1.75$, $p<.05$) bulunmuştur. Hesaplanan etki büyüklüğü $d=.90$ olup bu değer yüksek düzeyde bir

etkiye işaret etmektedir. Bu bulgular deney grubuna uygulanan müdahalenin katılımcıların öfkeyi sürdürme düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem bağımsız gruplar t testi hem de eşli gruplar t testi sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan müdahalenin öfkeyi sürdürme düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu nedenle denence 2.4 doğrulanmıştır.

4.1.2.5. Denence 2.5: “Deney Grubu İle Kontrol Grubunun “Empati Kurma” Ön Test-Son Test Puan Ortalamalarının Farkları Arasında Deney Grubunda Yer Alan Katılımcıların Lehine Anlamlı Fark Vardır” Denencesinin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla, deney ve kontrol grubunun verileri normal dağılım göstermediği için non-parametrik bir test olan Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Mann Whitney-U testi öncesinde deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların empati kurma ön test ve son test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 29’da sunulmuştur.

Tablo 28.

Deney ve Kontrol Gruplarının EAÖ Empati Kurma Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Ön Test	15	7.00	2.61
	Son Test	15	13.20	2.21
Kontrol Grubu	Ön Test	15	6.73	3.10
	Son Test	15	5.93	2.28

Deney ve kontrol grubu EAÖ empati kurma ön test ve son test puanları için belirleyici tablo 29 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların empati kurma ön test puan ortalamasının $\bar{x}=7.00$ ve son test puan ortalamasının $\bar{x}=13.20$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubunda ise empati kurma ön test puan ortalaması $\bar{x}=6.73$ ve son test puan ortalaması $\bar{x}=5.93$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular, deney grubunda empati kurma puanlarında bir artış eğilimi olduğunu; kontrol grubunda ise puanlarda bir düşüş görüldüğünü göstermektedir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu

değişikliğin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.5 nolu denencesini test etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 29.

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının EAÖ Empati Kurma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	Ön Test	15	16.13	242.00	122.00	0.707
Kontrol	Ön Test	15	14.87	223.00		
Deney	Son Test	15	22.80	342.00	222.00	0.00*
Kontrol	Son Test	15	8.20	123.00		

Tablo 30 incelendiğinde görülmektedir ki deney ve kontrol gruplarının EAÖ empati kurma alt boyutu ön test puanlarının karşılaştırılması amacıyla Mann-Whitney testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ön testte deney ve kontrol grupları arasında empati kurma düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=122.00$, $p>.05$). Bu sonuç, müdahale öncesinde deney ve kontrol gruplarının empati kurma düzeyleri bakımından homojen olduklarını göstermektedir. Empati kurma alt boyutu son test puanlarının karşılaştırılması sonucunda ise deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($U=222.00$, $p<.05$) bulunmuştur. Bu farkın etki büyüklüğü ($r=0.82$) olup bu değer yüksek düzeydedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında; son testte deney grubunun sıra ortalamasının kontrol grubunun sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, uygulanan müdahalenin empati kurma alt boyutunda gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı bir değişime yol açtığını göstermektedir.

Deney grubunun EAÖ ölçeğinin empati kurma alt boyutuna ilişkin ön test ve son test arasındaki farkın, hangi ölçüm lehine olduğunu belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin bulgular Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 30.

Deney Grubunun Empati Kurma Alt Boyutu Ön Test ve Son Test Ölçümü Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
	Negatif Sıra	1	1.5	1.5		
Ön Test-Son Test	Pozitif Sıra	14	8.46	118.5		
	Eşit	0	0.0	0.0	-3.325	.001*

Analiz sonuçlarına göre deney grubunun empati kurma alt boyutu ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark olduğu ($Z = -3.325$, $p < .05$) bulunmuştur. Hesaplanan etki büyüklüğü ($r = .86$) ise bu farkın büyük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular deney grubuna uygulanan müdahalenin katılımcıların empati kurma düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem Mann Whitney U testi hem de Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, deney grubuna uygulanan müdahalenin empati kurma düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu nedenle denence 2.5 doğrulanmıştır.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

4.2.1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulgular

Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı uygulamalarının etkisini değerlendirmek amacıyla her bir oturuma dair katılımcıların deneyimleri; Kivlighan ve Goldfine (1991) tarafından oluşturulup Çolakkadioğlu (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu" kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılardan cevaplarından elde edilen veriler doküman incelemesi yöntemiyle analiz edilmiştir. Random yolla iki katılımcı belirlenmiş ve bu katılımcıların on oturum boyunca verdikleri cevaplar alıntılanmıştır. Böylece aynı katılımcıların ilk oturumdan son oturuma kadar geçen süreçteki değişimlerini gözlemlemek amaçlanmıştır.

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının birinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 31.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Birinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	Grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olma	12
	Bireysel amaç belirleme	10
	Grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olma	9
	Affetmenin tanımını öğrenme	9
	Grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma	8
	İsim zinciri etkinliği	8
	Yeni bireyler tanıma	8
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Grup üyelerini daha yakından tanıma	15
	Psikoeğitim grubuna dair bilgi edinme	12
	Kendimi daha rahat hissetme	10
	Yeni bir tanışma etkinliği öğrenme	8
	Diğer oturumları merak etme	5

Tablo 32’de görüldüğü gibi katılımcılar birinci oturumda kendileri için önemli olayların; “grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olma”, “bireysel amaç belirleme”, “grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olma”, “affetmenin tanımını öğrenme”, “grup kuralları hakkında bilgi sahibi olma”, “isim zinciri etkinliği” ve “yeni bireyler tanıma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “grup üyelerini daha yakından tanıma”, “psikoeğitim grubuna dair bilgi edinme”, “kendimi daha rahat hissetme”, “yeni bir tanışma etkinliği öğrenme” ve “diğer oturumları merak etme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Birinci oturumda grup üyelerini tanıma, gruba dair bilgiler edinme, affetmeye dair temel bilgiler edinme ve psikoeğitim ortamında kendini güvende hissetme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının birinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemliydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“İsim zinciri etkinliğini çok beğendim. Çünkü hem eğlendik hem de yeni kişiler tanıdık. İlk defa bu kadar değişik tarzda bir tanışma etkinliği deneyimim oldu. Kişilerin isimlerini onları yansıtan sıfatlarla bağdaştırarak aklımızda kalıcı hale getirebildik diye düşünüyorum. Gruptan olumlu bir enerji aldım ve bu beni mutlu etti.” (K3)

“Bireysel amaç belirleme formu dikkatimi çekti çünkü bu grup için düşündüğüm amaçlarımı sıraladım. Psikoeğitim grubu ne demek onu öğrendim, yeni insanlar tanıdım ve affetmenin tanımını dinledim. Şimdilik bunları söyleyebilirim.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Grup üyelerini biraz daha yakından tanıdığım için kendimi daha rahat hissetmeye başladım. Ayrıca yeni ve eğlenceli bir tanışma etkinliği öğrenmiş oldum.” (K3)

“Diğer oturumları merak etme hissi oluştu bende. Bundan dolayı heyecanlıyım. Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu hakkında ön bilgilere sahip olmak benim için en etkili kazanımdı diye düşünüyorum.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının ikinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 33’de verilmiştir.

Tablo 32.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının İkinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	Duygu-düşünce-davranış ayırdına varabilme	11
	Affetme ve duygularımız bağlantısını kurma	10
	Tombala Oyunu	9
	“Affet ama Unutma” adlı hikaye	8
	Affetmeyle karıştırılan kavramları ayırt etme	10
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Affetmenin doğru tanımını netleştirme	9
	“Affet ama Unutma” adlı hikaye kazanımı	7

Tablo 33’de görüldüğü gibi katılımcılar ikinci oturumda kendileri için önemli olayların; “duygu-düşünce-davranış ayırdına varabilmek”, “affetme ve duygularımız bağlantısını kurma”, “tombala oyunu”, “Affet ama Unutma adlı hikâye” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “affetmeyle karıştırılan kavramları ayırt etme”, “affetmenin doğru tanımını netleştirme” ve “Affet ama Unutma adlı hikâyenin kazanımı” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. İkinci oturumda duygu-düşünce-davranış ayırdına varabilme, affetmenin doğru tanımını öğrenme, affetme-duygu düzenleme bağlantısı kurma ve affetmeyle karıştırılan kavramları ayırt etme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının ikinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Bu oturum sayesinde affetme ile duygularımız arasındaki bağı keşfettim. Bu oturumda benim için en önemli etkinlik duygu-düşünce-davranış kavramlarının birbirleriyle olan ilişkilerini öğrenip bu kavramları ayırt edebilmektir. Hatta etkinliği yaparken düşünceme duygularımı karıştırdım ve bunu bir arkadaşım fark etti. Aslında günlük hayatta da bunu çok sık yaptığımı fark ettim. Bundan sonra bu konuda daha dikkatli olacağım.” (K3)

“Tombala oyunu çok dikkatimi çekti. Çünkü hem çok eğlendik hem tatlı bir rekabet ortamı oluştu hem de affetmeyle karıştırılan kavramların farkına vardık. Çünkü böylece affetmeyle karıştırılan kavramları zihnimden elemiş oldum, zihnim sadeleşti. Ayrıca grup liderinin okuduğu hikâye sayesinde affetme ve unutmanın aynı şey demek olmadığını öğrendik.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Grup liderinin okuduğu Affet ama Unutma hikayesiyle, yaşananları unutmayarak ders çıkarmamız gerektiğini, unutmak ile affetmek arasında fark olduğunu öğrendim.” (K3)

“Grup liderinin okuduğu hikâye sayesinde affetmenin doğru tanımını ve affetmeyle karıştırılan kavramları vurguladık. Affetme ve unutma kavramlarının birbirlerine çok benzer ve yakın kavramlar olduğunu sanıyordum. Ancak bu oturum sayesinde bu bilgimin yanlış olduğunu fark ettim ve bilgimi düzelttim.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının üçüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 34’de verilmiştir.

Tablo 33.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Üçüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	Affetme odaklı ruh hali listesini kavrama	15
	Affetmenin avantaj/dezavantajlarını kavrama	12
	“Duygu Pastası” etkinliği	8
	“Kalem Bulma” etkinliği	7
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Affetme odaklı ruh hali listesini öğrenme	15
	Affetmenin avantaj/dezavantajlarını öğrenme	12
	“Kalem Bulma” etkinliği kazanımını kavramı	7

Tablo 34’de görüldüğü gibi katılımcılar üçüncü oturumda kendileri için önemli olayların; “affetme odaklı ruh hali listesini kavrama”, “affetmenin avantaj/dezavantajlarını kavrama”, “duygu pastası etkinliği” ve “kalem bulma etkinliği” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “affetme odaklı ruh hali listesini öğrenme”, “affetmenin avantaj/dezavantajlarını öğrenme” ve “kalem bulma etkinliği kazanımını kavrama” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Üçüncü oturumda affetmenin avantaj ve dezavantajlarını kavrama, affetmenin kendisi için ne anlam ifade ettiğini düşünme ve temel duygu ifadeleri üzerinde çalışma başlıca amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının üçüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Affetme odaklı ruh hali listesi sayesinde affetme kavramının avantaj ve dezavantajlarını pekiştirmiş oldum. Ayrıca affetmeye dair ruh halleri listesi bu oturumda en çok dikkatimi

çeken etkinlikti. Çünkü acaba bu ruh hallerinden kaç tanesini ben taşıyorum diye kendimi test etme imkânı yakaladım. Kendi duygularımı ve bu duygularımın affetmeyle bağlantısını sorguladığım bir oturum oldu.” (K3)

“Duygu pastası denilen etkinlik benim için önemliydi. Hayatımızda ne kadar fazla duygu çeşitliliği olduğunun farkına vardım. Ayrıca kalem bulma etkinliği benim için oldukça enteresandı. Bu etkinliği duygularımızı tanıyabilmek ve ayırt edebilmekle bağdaştırmak bence çok yaratıcıydı.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Bu oturumda affetmenin avantaj ve dezavantajlarını öğrenmem sayesinde affetme noktasında biraz daha esnek olmam gerektiği kazanımını elde ettim.” (K3)

“Kalem bulma etkinliği sayesinde duygu çeşitliliği ve duyguları ayırt edebilmenin önemini anladım. Ayrıca affetmeye dair ruh halleri listesi, affetme ile duygular arasında daha rahat ve sağlıklı bağlantı kurmamı sağladı.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının dördüncü oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 35’de verilmiştir.

Tablo 34.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Dördüncü Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	Gerçek affetmeye dair detaylı bilgi edinme	15
	Doğru affediciliğin sınırlarını kavrama	15
	Affetmenin sağlık açısından önemini kavrama	11
	Empati-duygu düzenleme-affetme bağlantısı kurma	11
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Affetmeye dair detaylı bilgi edinme	15
	Gerçek affetmeyi hayatıma uygulama	13
	Bilinçli affedebilmenin sınırlarını kavrama	11
	Doğru affediciliğin sağlığa etkisini kavrama	11

Tablo 35’de görüldüğü gibi katılımcılar dördüncü oturumda kendileri için önemli olayların; “gerçek affetmeye dair detaylı bilgi edinme”, “doğru affediciliğin sınırlarını kavrama”, “affetmenin sağlık açısından önemini kavrama” ve “empati-duygu düzenleme-affetme bağlantısı kurma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “affetmeye dair detaylı bilgi edinme”, “gerçek affetmeyi hayatıma uygulama”, “bilinçli affedebilmenin sınırlarını kavrama” ve “doğru affediciliğin sağlığa etkisini kavrama” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Dördüncü oturumda affetmenin sağlık açısından önemini kavrama, empati-duygu düzenleme-affetme bağlantısını kurma, gerçek affetmeye dair bilgi edinme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amaçları doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dördüncü oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Bu oturumda gerçek affetmenin sınırlarının neler olduğunu öğrendik. Affetmenin fiziksel ve ruhsal sağlığımız açısından önemi ve faydalarını konuşmamız benim açımdan oldukça önemliydi.” (K3)

“Bu oturumda empati-duygu düzenleme-affetme kavramlarına yakından odaklanma fırsatı buldum. Ayrıca affetme kavramını detaylandırmak bana iyi geldi.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Gerçek affetmeyi hayatıma nasıl uygulayabilirim noktasında bilgi edinmem benim için önemliydi. Çünkü doğru ve bilinçli affetmeyle fiziksel ve ruhsal sağlığıma olumlu katkı sağlamak öncelikli amacım.” (K3)

“Diğer oturumlarda gerçek affetmenin içeriğini tanımaya başlamıştık. Bu oturumda da yeni grup etkinlikleri sayesinde konuyu pekiştirmiş oldum.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının beşinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 36’da verilmiştir.

Tablo 35.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Beşinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	“Çikolata Meditasyonu” etkinliği	10
	“Duygu Köşesi” etkinliği	8
	“Slim ile şekil verme” etkinliği	6
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Duygu düzenleme stratejilerini özümseme	12
	İşlevsel duygu düzenleme stratejileri üretebilme	11
	“Duygu Köşesi” etkinliği	8

Tablo 36’da görüldüğü gibi katılımcılar beşinci oturumda kendileri için önemli olayların; “çikolata meditasyonu etkinliği”, “duygu köşesi etkinliği” ve “slim ile şekil verme etkinliği” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “duygu düzenleme stratejilerini özümseme”, “işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretebilme” ve “duygu köşesi etkinliği” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Beşinci oturumda duygu düzenleme stratejilerini özümseme, işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretme ve hissedilen duyguları sakince değerlendirme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının beşinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Eğlenceliydi. Hatta en çok eğlendiğim oturumdu diyebilirim. Çikolata yerken ilk defa bu kadar ayrıntılı ve düşünerek yedim. Şimdiye kadarki en hareketli ve eğlenceli oturum olduğunu düşünüyorum.” (K3)

“Duygu köşesi denilen etkinlik benim için önemliydi. Bu etkinlik sayesinde her insanın aynı olaylara karşı farklı duyguları olduğunu öğrendik. Hem duygu köşesi etkinliğiyle hem de slimler ile şekil verme etkinliğiyle aynı olay karşısında herkesin farklı düşünce ve duyguları olduğunu ve kullandıkları farklı duygu düzenleme stratejileri olduğunu kavradım.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Yeni işlevsel duygu düzenleme stratejileri öğrendim. Ayrıca herkesin aynı olay karşısında farklı duygular hissederek farklı duygu düzenleme stratejileri geliştirebildiklerini gördüm bu oturum sayesinde.” (K3)

“Bu oturum sayesinde yaşadığım farklı olaylara karşı işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirebilme alıştırmaları yapma imkânı yakaladım. Duygu köşesi etkinliğiyle her insanın farklı duygular yaşayabileceğini gördüm.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının altıncı oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 36.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Altıncı Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?	“Karton bardak” etkinliği	13
	Affedeceğimiz kişiye mektup	8
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Affetme odaklı bireysel amaç belirleme formu	12
	İşlevsel/İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini pekiştirme	10

Tablo 37’de görüldüğü gibi katılımcılar altıncı oturumda kendileri için önemli olayların; “karton bardak etkinliği” ve “affedeceğimiz kişiye mektup” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “affetme odaklı bireysel amaç belirleme formu” ve “işlevsel/işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini pekiştirme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Beşinci oturumda affedilen kişiye mektup yazma, affetme odaklı bireysel amaçlar belirleme, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine karşılık işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretebilme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının altıncı oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Benim için en önemlisi köpük bardak etkinliği idi. Çünkü hem hissettiğim duygular üzerinde düşünme fırsatım oldu hem de duygularımın ne kadar yoğun olduğunu somut bir şekilde görmüş oldum.” (K3)

“Affedeceğimiz kişiye mektup yazmak benim için oldukça enterasan bir etkinlikti. Çünkü bu mektupla o kişiye affetmenin sınırlarını ve doğru affediciliği anlattık. Bir nevi altı oturum boyunca öğrendiklerimizi tekrar ettik.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Köpük bardak etkinliğiyle işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini pekiştirmem bence benim için altıncı oturumun en kazançlı tarafı oldu.” (K3)

“Affetme odaklı bireysel amaç belirleme diye bir form doldurduk. En çok bu formu faydalı buldum çünkü bence doğru ve bilinçli affedebilmeyi kendimize amaç edinirsek duygularımızı daha kolay ve sağlıklı düzenleyebiliriz.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının yedinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 38’de verilmiştir.

Tablo 37.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Yedinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu? Kimler nasıl tepkiler verdiler?	Film kesiti	12
	Affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu kabul etme	10
	Affetmeyi duygu düzenleme yöntemi kabul etme	13
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Film kesiti	12
	Affetme ve affetmeme sonucunda oluşan duyguların neler olduğunun farkına varma	9

Tablo 38’de görüldüğü gibi katılımcılar yedinci oturumda kendileri için önemli olayların; “film kesiti” ve “affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu kabul etme” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “affetmeyi duygu düzenleme yöntemi kabul etme”, “film kesiti” ve “affetme ve affetmeme sonucunda oluşan duyguların neler olduğunun farkına varma” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Yedinci oturumda affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu kabul etme, izlediği film kesitini affetme-duygu düzenleme bağlantısı çerçevesinde analiz etme ve affetme/affetmeme sonucunda oluşan duyguların neler olduğunun farkına varma başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının yedinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“İzlediğimiz film kesiti etkileyiciydi. Affetmeyi tercih eden ve affetmeyi tercih etmeyen bireylerin ne gibi sonuçlar yaşadığını gördük bu film kesitinde. Bu sayede affetmeyi analiz etmiş olduk.” (K3)

“İzlediğimiz film kesiti sayesinde duygularımızı işlevsel bir şekilde düzenlemenin bir yolunun da affetme olduğunun farkına varmış olduk.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Benim için önemli olan izlediğimiz film kesitiydi çünkü affetmeyle ilgili olan eski düşüncemi ve grup oturumları ile birlikte oluşan düşüncemi karşılaştırdığımda olumlu yönden çok fark olduğunu gördüm ve bu durum beni oldukça mutlu etti.” (K3)

“Bu film kesiti sayesinde affeden ve affedemeyen bireylerde oluşan duygu yoğunluklarını gözlemleme fırsatım oldu. Affetmeyi tercih etmenin bir duygu düzenleme yöntemi olduğunu ve işe yaradığını bu film kesitindeki kahramanlar sayesinde fark ettim.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının sekizinci oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 38.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Sekizinci Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın:Gerçekten ne oldu? Kimler nasıl tepkiler verdiler?	Kendimize affetme konusunda mektup	11
	İşlevsel duygu düzenleme konusunda grup üyelerinden fikir alma	10
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	İşlevsel duygu düzenleme stratejileri üretme	14
	Affetme kavramının boyutlarıyla netleşmesi	11
	Reach affetme süreç modelini kavrama	10
	Affetme-duygu düzenleme-empati bağlantısını kurabilme	9

Tablo 39’da görüldüğü gibi katılımcılar sekizinci oturumda kendileri için önemli olayların; “kendimize affetme konusunda mektup” ve “işlevsel duygu düzenleme konusunda grup üyelerinden fikir alma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretme”, “affetme kavramının boyutlarıyla netleşmesi”, “Reach affetme süreç modelini kavrama” ve “affetme-duygu düzenleme-empati bağlantısını kurabilme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Sekizinci oturumda kendi hayatına dair işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretebilme, kendisini affettiği için kendisine teşekkür mektubu yazma ve affetme süreç modelini öğrenme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının sekizinci oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Benim için önemli olan işlevsel duygu düzenlemeye dair grup arkadaşlarımdan fikir almaktı. Böylece daha farklı ve çeşitli işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretilebildiğini görmüş oldum.” (K3)

“Kendimize affetme konusunda mektup yazmamız çok hoşuma gitti. Hem affetmeye dair şimdiye kadarki öğrendiklerimizi tekrar etmiş oldum hem de kendime hitap ederek kendi kendime mektup yazmak bana kendimi çok değerli ve önemli hissettirdi.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Tüm bu etkinlikler sayesinde artık affetme-duygu düzenleme-empati kavramları arasındaki bağlantıları daha net kavramaya başladığımı hissediyorum.” (K3)

“Affetme süreç modeli diye bir form doldurduk. Bu formu çok faydalı buldum çünkü birey olarak bizim affetme süreç ve aşamalarımızın adeta özet bir tablosu gibiydi. Ayrıca bu oturum yine grup üyelerinin birbirleriyle, ürettikleri işlevsel duygu düzenleme stratejilerini paylaştığı verimli bir oturumdu.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının dokuzuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 40’da verilmiştir.

Tablo 39.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Dokuzuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu? Kimler nasıl tepkiler verdiler?	Genel tekrar etkinlikleri	15
	Affetme ve duygu düzenleme bağlantısını kurma	15
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	İşlevsel duygu düzenlemenin netleşmesi	13
	Affetmeyi tam anlamıyla, gerçek tanımıyla öğrenme	13

Tablo 40’da görüldüğü gibi katılımcılar dokuzuncu oturumda kendileri için önemli olayların; “genel tekrar etkinlikleri” ve “affetme ve duygu düzenleme bağlantısını kurma” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar; “işlevsel duygu düzenlemenin netleşmesi” ve “affetmeyi tam anlamıyla, gerçek tanımıyla öğrenme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Dokuzuncu oturumda affetmeyi net olarak öğrenme, affetme-duygu düzenleme bağlantısını kurma ve önceki oturumları detaylı bir şekilde tekrar etme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının dokuzuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Grup liderinin duvara astığı genel tekrar etkinliklerini çok beğendim. Adeta tüm süreç gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçti.” (K3)

“Grup liderinin hazırladığı detaylı genel tekrar etkinliği sayesinde dokuz oturum boyunca zihnimizde inşa etmeye çalıştığımız duygu düzenleme ve affetme bağlantısını pekiştirmiş olduk.” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Genel tekrarı çok faydalı buldum. Bence grup lideri iyi ki böyle bir etkinlik düşünmüş. Şimdiye kadarki tüm öğrendiklerimizi toparlayıcı nitelikte bir oturum oldu.” (K3)

“Hangi birini sayayım ki... Bu oturum benim için resmen kazanımlar deryası oldu. İşlevsel duygu düzenleme stratejileri, gerçek tanımıyla affetme vb. gibi aslında süreçte ne öğrendiysem hepsini tekrar ve test etmiş oldum.” (K10)

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının onuncu oturumuna ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 41’de verilmiştir.

Tablo 40.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarının Onuncu Oturumuna İlişkin Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

Sorular	Cevaplar	Frekans (f)
1. Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu? Kimler nasıl tepkiler verdiler?	Gruptan ayrılmanın üzüntüsü	15
	Sevgi bombardımanı etkinliği	15
2. Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?	Önceki ben-şimdiki ben farkını kavrama	15
	Öğrendiklerini gündelik hayatta kullanma	15
	Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanma noktasında kendimi geliştirme	15

Tablo 41’de görüldüğü gibi katılımcılar onuncu oturumda kendileri için önemli olayların; “gruptan ayrılmanın üzüntüsü” ve “sevgi bombardımanı etkinliği” olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen kazanımlara ilişkin katılımcılar “önceki ben-şimdiki ben farkını kavrama”, “öğrendiklerini gündelik hayatta kullanma” ve “affetmeyi bir duygu

düzenleme stratejisi olarak kullanma noktasında kendimi geliştirme” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Onuncu oturumda psikoeğitim grubundan olumlu duygularla ayrılma, öğrendiklerini gündelik hayatına transfer etme ve psikoeğitim sürecinden önceki hali ve oturumlar bittikten sonraki hali arasındaki farkı ifade etme başlıca temel amaçlar olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda genel olarak üyelerin oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar elde ettiği söylenebilir.

İki katılımcının onuncu oturumda, birinci ve ikinci soruya ilişkin verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Soru 1: Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepki verdiler?

“Grup liderinin bizim hakkımızda olumlu düşüncelerini paylaşması beni hem çok mutlu etti hem de çok duygulandırdı. Ayrıca bugün son oturum olmasına üzülüm çünkü grup sürecine çok alışmışım.” (K3)

“Grup üyesi olarak birbirimize güzel düşüncelerimizi ilettiğimiz sevgi bombardımanı etkinliği çok hoşuma gitti ve beni çok mutlu etti. Bu mutluluğuma rağmen son olduğu için üzgünüm, keşke biraz daha fazla oturum olsaydı...” (K10)

Soru 2: Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim oturumdan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

“Bu oturumlara başlamadan önceki benle şimdiki ben arasındaki farkı çok net görebiliyorum artık. Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilme noktasında kendimi geliştirmeye başladığımı gözlemleyebiliyorum.” (K3)

“Oturumlarda öğrendiklerimi gündelik hayatımda uygulayabilmek için sabırsızlanıyorum.” (K10)

4.2.2. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Genel Görüşlerine İlişkin Bulgular

Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının etkilerini değerlendirmek amacıyla, son oturumun kapanışında katılımcıların yaşantılarına ilişkin veriler DeLuci-Waack (2006) tarafından geliştirilen ve Çolakkadıoğlu (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan “Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Formda yer alan kapalı uçlu maddeler (3'lü likert tipi) doküman analizi tekniği ile çözümlenmiş, açık uçlu altıncı ve sekizinci sorular ise içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Açık uçlu sorulardan elde edilen yanıtlar kodlanmış, kodlardan temalara ulaşılmış ve bu temalar katılımcı deneyimlerini yansıtacak şekilde yorumlanmıştır. Böylece, grup sürecine ilişkin öznel yaşantılar hem nicel hem de nitel boyutlarda incelenerek çok yönlü bir değerlendirme sağlanmıştır.

Katılımcıların uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programına ilişkin genel görüşlerini değerlendirmek üzere sorulan sorular, katılımcıların verdikleri cevaplar ve cevapların frekansları Tablo 42’de verilmiştir.

Tablo 41.

Katılımcıların Uygulanan Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı Uygulamalarına İlişkin Genel Görüşlerini Değerlendirmek Üzere Sorulan Sorular, Cevapları ve Cevapların Frekansları

	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1. Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu katılımcıların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.	15	-	-
2. Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu katılımcıların duygularını açığa çıkarmalarında yardımcı oldu.	14	-	1
3. Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda katılımcıların yeni bazı şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.	15	-	-
4. Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu affetme ve duygu düzenleme becerileri kazanmamda benim için yararlı oldu.	15	-	-
5. Lider affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubunu iyi yönetti.	15	-	-
7. Arkadaşıma affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim.	15	-	-

Tablo 42’de görüldüğü gibi deney grubunda yer alan katılımcılar tüm soruları cevaplamıştır. 1.soru olan “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu katılımcıların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı oldu.” görüşüne tüm katılımcılar “evet” cevabını vermiştir. 2.soru olan “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu katılımcıların duygularını açığa çıkarmalarında yardımcı oldu.” görüşüne 14 katılımcı “evet”, 1 katılımcı ise “bilmiyorum” cevabını vermiştir. 3.soru olan “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle ilgili konularda katılımcıların bazı yeni şeyler öğrenmelerine yardımcı oldu.” görüşüne tüm katılımcılar “evet” cevabını vermiştir. 4.soru olan “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu affetme ve duygu düzenleme becerileri kazanmamda benim için yararlı oldu.”, 5.soru olan “Lider affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubunu iyi yönetti.” ve 7.soru olan “Arkadaşlarıma affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubuna katılmalarını söyleyeceğim.” görüşlerine tüm katılımcılar “evet” cevabını vermişlerdir.

Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu grup uygulamaları hakkında genelde olumlu düşüncelere sahip oldukları söylenebilir.

Grup sürecinin genel olarak değerlendirilmesi formunda yer alan iki adet açık uçlu soru ve katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda sunulmuştur.

Katılımcılara sorulan altıncı soru “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu yaşantısı sonunda öğrendiklerim” şeklinde açık uçlu bir sorudur. Deney grubunu oluşturan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir:

“Affetmenin genel tanımını öğrendim. Affetmeyle karıştırdığım kavramların detaylarının farkına vardım. Artık bu ayrımı yapabiliyorum.” (K1)

“Affetmenin gerçek tanımını ve affettikten sonra neler yapacağımı öğrendim.” (K2)

“Affetmenin gerçek tanımını ve duygularımı nasıl işlevsel bir şekilde düzenleyebileceğimi öğrendim.” (K3)

“Affetmenin tanımı, nasıl bilinçli bir şekilde affedebileceğim öğrendiklerim arasında. Bunun yanı sıra affetmenin birçok boyutu olduğunu öğrendim.” (K4)

“Bilinçli ve sağlıklı bir şekilde affedebilmenin yollarını öğrendim.” (K5)

“Doğru affetmeyi ve duygularımı işlevsel şekilde düzenlemeyi öğrendim.” (K6)

“Öğrendiklerim; affetmenin gerçek anlamı ve empati...” (K7)

“Empati kurmak, affetmenin ne olduğu ve duygularımı nasıl düzenleyebileceğimi öğrendim.” (K8)

“Affetmenin doğru tanımını öğrendiğim için buna göre kararlar verebileceğim.” (K9)

“Affetmenin sabır ve süreç gerektirdiğini öğrendim.” (K10)

“Affetmenin süreç gerektirdiğini öğrendim.” (K11)

“Affetme ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri hakkında detaylı ve sağlıklı bilgi edindim.” (K12)

“Gerçek affetmenin içeriğini detaylı öğrendim.” (K13)

“Affetmenin gerçek anlamını öğrendim ve kimlere karşı nasıl davranacağımı öğrendim. Duygularımı sağlıklı ve işlevsel bir şekilde yönetebilmenin yollarını öğrendim.” (K14)

“Öğrendiklerimi sayacak olursam; doğru affetmenin önemi, empati kurma ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini etkili bir şekilde hayatıma uygulayabilmek şeklinde sıralayabilirim.” (K15)

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde; affetmenin tanımı, affetmenin içeriği, affetmenin boyutları gibi ifadeler tüm katılımcıların cevaplarında göze çarpmaktadır. Bunun yanında bazı katılımcıların cevaplarında da duygularını işlevsel bir şekilde düzenleyebilmek, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini edinmek, empati kurmak gibi ifadeler bulunmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların affetme

odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu grup uygulamalarından grubun amaçları doğrultusunda kazanım, bilgi ve beceriler elde ettikleri söylenebilir.

Katılımcılara sorulan sekizinci soru “Affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubunun daha iyi işlemesi için önerilerim” şeklinde açık uçlu bir sorudur. Deney grubunu oluşturan katılımcıların verdikleri cevaplar ise şu şekildedir:

“Daha az form doldurmak olabilir.” (K1)

“Herhangi bir önerim yok çünkü bence her şey gayet iyiydi.” (K2)

“Yok bence. Grup liderinin her şeyi en iyi şekilde yaptığını düşünüyorum.” (K3)

“Her şey mükemmel ama bence daha az form olmalı...” (K4)

“Önerim yok çünkü bence bu haliyle gayet iyi işledi grup süreci.” (K5)

“Grup üyelerinin sayıca biraz daha az olmasını tercih ederdim.” (K6)

“Bir önerim yok çünkü bence bu haliyle gayet güzeldi.” (K7)

“Tek önerim olabilir o da formların sayısının azaltılmasıdır...” (K8)

“Formların daha az sayıda olması dışında bir önerim yok.” (K9)

“Önerim yok çünkü bence grup lideri süreci zaten en iyi ölçüde yönetti.” (K10)

“Önerim; bu eğitimin diğer okullarda da verilmesi çünkü ben çok faydalandım bu süreçten. Başkaları da fayda görsün isterim.” (K11)

“Önerim yok... Grup lideri olarak elinizden gelen her şeyi yaptığınız için teşekkür ediyorum.” (K12)

“Önerim yok...Benim açımdan her şey mükemmeldi.” (K13)

“Yazılı formların sayısının daha az olmasını tercih ederdim.” (K14)

“Formların biraz daha azaltulmasını önerebilirim. Onun dışında her şey mükemmel ve kusursuz geçti.” (K15)

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, genel olarak grubun işleyişinden memnun oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların; yazılı formların sayısının azaltılması, sürecin daha az katılımcı ile yürütülmesi, başka okullarda da bu psikoeğitim programının uygulanması vb. ile ilgili önerileri göze çarpmaktadır.

4.2.3. Psikoeğitim Programının Değerlendirilmesine İlişkin Nitel Araştırma Bulguları

Bu bölümde; deney grubunda yer alan katılımcılar ile uygulamadan üç hafta sonra gerçekleştirilen odak grup görüşmesi sonucunda katılımcıların; psikoeğitim sürecinden elde ettikleri kazanımlar hakkındaki kişisel değerlendirmeleri, psikoeğitim programındaki etkinliklere yönelik geribildirimler, programın daha verimli olabilmesi için öneriler ve oturumların bitimiyle elde ettikleri kazanımların gündelik hayatlarına yönelik hangi ihtiyaçlarına cevap verdiğine ilişkin görüşleri yer almaktadır.

Nitel bulguların sunumunda tablolardan yararlanılmış, katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Alıntı yapılırken katılımcıların isim ve soy isimlerinin gizlilik ilkesi gereğince ifade edilmemesini adına K1, K2, K3 (Katılımcı 1, Katılımcı 2, Katılımcı 3) şeklinde kısaltmalar kullanılmıştır. Genel olarak katılımcıların yaptığı paylaşımlar incelendiğinde; affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının katılımcıların gelişimlerine katkı sağladığı söylenebilir.

4.2.3.1. Katılımcıların Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Katkılarına Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular

Katılımcılara birinci soru olarak affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının katkılarına yönelik düşünceleri sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 43’de sunulmuştur.

Tablo 42.

Katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın Katkılarına Yönelik Düşünceleri

AODD Psikoeğitim Programı'nın Katkıları	f
Affetme	12
Gerçek affetmenin tanımını kavrama	7
Affetme ile karıştırılan kavramları öğrenme	5
Affetme ve Duygu Düzenleme	11
İki kavram arasındaki bağlantıyı kavrama	6
Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul etme	5
Duygu Düzenleme	10
İşlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini ayırt etme	5
İşlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme	5

Tablo 43’de katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı’nın katkılarına yönelik düşüncelerine bakıldığında “affetme”, “affetme ve duygu düzenleme”, “duygu düzenleme” temalarına erişilmiştir. Affetme ile ilgili olarak katılımcılar; gerçek affetmenin tanımını kavrama ve affetme ile karıştırılan kavramları öğrenme şeklinde programın katkılarını ifade etmiştir. Katılımcıların, “affetme” teması altındaki ifadelerini örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“... Affetmeyi alttan alma, konuyu kapatma, hakkımdan vazgeçme olarak görüyordum. Bu grup sayesinde affetmenin asıl tanımını öğrendim.” (K5)

“... Meğer affetmenin ne demek olduğunu hiç bilmiyormuşum sadece bildiğimi sanıyormuşum ancak artık gerçekten biliyorum.” (K8)

Programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, “affetme ve duygu düzenleme” teması için iki kavram arasındaki bağlantıyı kavrama, affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul etme şeklinde programın katkılarını ifade etmiştir. Katılımcıların, “affetme ve duygu düzenleme” teması altındaki ifadelerini örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Affetme ve duygu düzenlemenin bu kadar iç içe olduklarını eğer bu gruba katılmasaydım anlayamazdım...” (K3)

“... Affetmek duygu düzenleme yollarından biriymiş. Bunu hiç aklımdan çıkarmayacağım.” (K12)

Programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, “duygu düzenleme” teması için işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini ayırt etme, işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme şeklinde programın katkılarını ifade etmiştir. Katılımcıların, “duygu düzenleme” teması altındaki ifadelerini örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Duygularımı düzenlerken kullandıklarımın hangisi işlevsel yöntem hangisi işlevsel olmayan yöntem farkına varabiliyorum.” (K15)

“Kullandığım işime yaramayan duygu düzenleme yöntemini işime yarayacak yöntemle değiştirebilmeye başladım.” (K9)

4.2.3.2. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinliklere İlişkin Bulgular

Katılımcılara ikinci olarak affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programındaki etkinliklerden hangilerinden en çok yararlandıkları sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlar Tablo 44’de sunulmuştur.

Tablo 43.

Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinlikler

AODD Psikoeğitim Programı Etkinlikleri	f
Affetme Derecem Nedir	10
Hangi İkisi Affetme Tanımı	9
Duygu Köşesi Oyunu	9
Yaşantı Örneklerine İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri Oluşturma	7
Affetmenin Üç Boyutu Mektup Çalışması	5

Tablo 44 incelendiğinde, katılımcıların en çok “Affetme Derecem Nedir (4. Oturum)” etkinliğinden, sıklık sırasına göre ardından “Hangi İkisi Affetme Tanımı (2.

Oturum)", "Duygu Köşesi Oyunu (5. Oturum)", "Yaşantı Örneklerine İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri Oluşturma (5. Oturum) ve "Affetmenin Üç Boyutu Mektup Çalışması (6. Oturum)" etkinliklerinden en çok yararlandıkları görülmektedir. Katılımcıların en çok yararlandıkları etkinliklere yönelik görüşlerine ilişkin örnek alıntılara sıklık sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

"Affetme derecem nedir etkinliğini en çok beğendim. Çünkü daha önce kendi affetme düzeyim hakkında hiç düşünmemiştim." (K2)

"... Affetmenin tanımını aradığımız etkinlikten çok yararlandım çünkü gerçek affetme ile karıştırdığımız kavramların hepsini bir arada gördüm. Böylece affetme kavramının gerçek tanımı zihnimde biraz daha oturdu." (K4)

"Duygu köşesi oyunundan çok yararlandığımı düşünüyorum. Hem çok eğlenceli ve hareketliydi hem de grup liderinin okuduğu örnek durumlarda ne tür duygular hissedeceğimizi hayal etmek bana duygularım üzerinde detaylı düşünme fırsatı verdi..." (K13)

"Liderin okuduğu örnek yaşantılara işlevsel duygu düzenleme stratejisi üretmeye çalıştığımız etkinlikten oldukça faydalandığımı düşünüyorum. Çünkü işlevsel duygu düzenleme stratejisi üretmeye çalışırken bu konuda zihinsel egzersiz yapmış oldum." (K10)

"Affetme türleriyle ilgili yazdığımız üç mektup benim için en yararlı oldu çünkü affetme kavramını iyice pekiştirdim diye düşünüyorum." (K7)

4.2.3.3. AODD Psikoeğitim Programı'nın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmelere İlişkin Bulgular

Katılımcılara üçüncü soru olarak affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının etkililiğine yönelik değerlendirmeleri sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 45'de sunulmuştur.

Tablo 44.

Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler

Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler		f	Nedenleri	f
Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler ve Nedenleri	Programı etkili buldum	15	Gerçek affetmeyi hayatıma uygulayabilme	6
			Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilme	5
			İşlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma	4
Programın Daha Etkili Olabilmesi İçin Öneriler	Yazılı formların sayısının azaltılması	1		
	Üyelerin hareket halinde olduğu etkinliklerin sayısının artması	1		
	Oturum sürelerinin azaltılması	1		
	Önerim yok	12		

Tablo 45’de görülebileceği gibi, odak grup görüşmesine katılan katılımcıların tamamı programı genel olarak etkili şeklinde değerlendirmişlerdir. Katılımcılar, programı etkili bulma nedenlerini gerçek affetmeyi hayatıma uygulayabilme, affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilme ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma şeklinde ifade etmiştir. Katılımcıların çoğunluğu, programın daha etkili olması için önerisinin olmadığını ifade ederken katılımcıların bir kısmı programın daha etkili olabilmesi için yazılı formların sayısının azaltılması, üyelerin hareket halinde olduğu etkinliklerin sayısının artması ve oturum sürelerinin azaltılması şeklinde öneriler belirtmiştir.

Katılımcıların programın etkililiğine yönelik değerlendirmede programı etkili bulmalarına yönelik ifade edilenlere dair alıntılar sıklık sırasına göre örneklendirilmiştir.

“Bu program sonrasında affetmenin doğru şeklini hayatıma uygulamaya yavaş yavaş başladım bence ...” (K6)

“Grup oturumları bittikten sonra duygularımı düzenlerken affetmeyi bir seçenek olarak görmeye ve kullanmaya başladım. Şu an bu konuda çok çok yeniyim. Zamanla daha pratik hale geleceğimi düşünüyorum.” (K1)

“Duygularımı düzenlerken artık işlevsel yolları kullanmaya başladım. Hatta çevremdeki insanlardan artık eskisine göre daha çözüm odaklı davrandığım şeklinde geribildirimler alıyorum ve bu beni oldukça mutlu ediyor.” (K14)

Katılımcıların programın daha etkili olabilmesi için sundukları önerileri yansıtan alıntılara sırasıyla birer örnek aşağıda sunulmuştur.

“Önerim belki formlar ile ilgili olabilir. Zaman zaman yazılı formlar beni birazcık bunalttı. Bence doldurduğumuz yazılı formların sayısını azaltsanız daha faydalı olur.” (K7)

“Hareketli etkinlikler vardı evet ancak sayısı az gibi geldi bana. Şimdi biraz hayal ediyorum da daha fazla hareket halinde olsaydık daha etkili olabilirdi...” (K11)

“Oturum sürelerinin birazcık daha kısa olmasını tercih ederdim çünkü okuldaki bazı önemli derslerimize zamanında giremedim. Tabi derslerimi telafi ettim sonradan. Benim ki sadece küçük bir öneriydi...” (K3)

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu da programın daha etkili olabilmesi için öneri getirmedikleri görülmektedir. Bunu örneklendiren alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

“Programı etkili buldum. Ekstra bir önerim yok. Bence her şey olması gerekenin en iyisi şeklindeydi. Size her şey için çok teşekkür ederim...” (K8)

4.2.3.4. AODD Psikoeğitim Programı’nın Katılımcıların Gündelik Hayata Yönelik Hangi İhtiyaçlarına Cevap Verdiğine İlişkin Bulgular

Katılımcılara dördüncü ve son soru olarak affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının gündelik hayata yönelik hangi ihtiyaçlara cevap verdiği sorulmuştur. Katılımcıların, bu soruya verdikleri yanıtlara ait bulgular Tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 45.

Gündelik Hayata Yönelik Karşılanan İhtiyaçlara İlişkin Bulgular

AODD Psikoeğitim Programı'nın Karşıladığı İhtiyaçlar	f
Affetmenin Pratikteki Kullanımı	10
Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanma	5
Gerçek affetmeyi ve boyutlarını hayatına uygulayabilme	5
İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri Geliştirme	9
Kişilerarası İlişkiler	9
Empati	4
İletişim	4
Sosyalleşme	1
Diğer İnsanlara Rol Model Olma	6
Grup Desteği	5
Yeni Bakış Açısı Kazanabilme	3
Kendini İfade Etme	1
Paylaşım	1

Tablo 46 incelendiğinde, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerine bakıldığında, “affetmenin pratikteki kullanımı”, “işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme”, “kişilerarası ilişkiler”, “diğer insanlara rol model olma” ve “grup desteği” temalarına erişilmiştir. Affetmenin pratikteki kullanımı teması altında ifade edilenleri örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Oturumlar sayesinde affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak görebilmeyi öğrendim. Bu benim için yeni bir kazanç oldu diyebilirim.” (K14)

“Gerçek anlamda affetmeyi hayatımda uygulamaya çalışmak benim için yeni ve farklı bir deneyim olacak diye düşünüyorum.” (K9)

Tablo 46 incelendiğinde, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerden işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme temasını örneklendiren alıntıya aşağıda yer verilmiştir.

“Gündelik hayatımda duygularımı düzenlerken tıkanıp çok nokta oluyordu. Bu oturumlardan sonra artık işlevsel duygu düzenleme teknikleri üretebilmeye başladım...” (K4)

Tablo 46 incelendiğinde, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerinden kişilerarası ilişkiler teması için empati, iletişim ve sosyalleşme şeklinde ifadeleri mevcuttur. Bu ifadeleri örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Grup oturumları sayesinde artık daha empatik tepkiler verebiliyorum.” (K1)

“Artık insanlarla iletişim kurarken daha rahat hareket edebildiğimi gözlemledim.” (K8)

“Grup oturumları sayesinde aynı okulda olmama rağmen tanışmadığım çok sayıda yeni insan tanıdım.” (K10)

Tablo 46 incelendiğinde, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerden diğer insanlara rol model olma temasını örneklendiren alıntı örneğine aşağıda yer verilmiştir.

“Oturumlar boyunca kazandığım becerileri hayatıma uygulamaya başlayınca çevremdeki insanların beni örnek almaya başladığını fark ettim ve bu beni oldukça gururlandırdı...” (K15)

Tablo 46 incelendiğinde, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı'nın karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerinden grup desteği teması için yeni bakış açısı kazanabilme, kendini ifade etme ve paylaşım şeklinde ifadeleri mevcuttur. Bu ifadeleri örneklendiren alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Çevremdeki olaylara karşı yeni bakış açıları geliştirebiliyorum artık ve bu beni çok özgüvenli hissettiriyor...” (K12)

“... Grup oturumları sayesinde kendimi ifade edebilme becerimin geliştiğini düşünüyorum...” (K11)

“Grup oturumları sayesinde kendime dair paylaşımlar yapabilme konusunda isteğim arttı diyebilirim...” (K2)



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın her aşamasında elde edilen nicel ve nitel bulgular, ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılarak yorumlanmıştır. Öncelikle deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ÇEDDÖ alt ölçek puanları ile EAÖ toplam ve alt ölçek puanlarına ilişkin istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmanın temel denenceleri ve alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Ardından, AODD Psikoeğitim Programına katılan bireylerin sürece ilişkin görüşlerini içeren nitel bulguların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

Bu çalışmada izleme testi uygulanamamıştır. Bu durumda elde edilen bulgular; etkinin uzun vadede devam edip etmediğine dair tartışma ve yorum yapılmasına olanak vermemektedir. Bu gerekçeyle araştırma yalnızca kısa vadeli etkileri üzerinden değerlendirilerek araştırmanın tartışma ve yorum kısmı bu doğrultuda şekillendirilmiştir.

Çalışmada izleme testinin planlanmasına rağmen uygulanamamasının temel sebebi katılımcılara tekrar ulaşmanın zorluğudur. Mevcut çalışmanın ön test uygulaması, psikoeğitim programı, son test uygulaması ve odak grup görüşmesi uygulamaları Haziran 2024'te tamamlanmıştır. İzleme çalışmasının daha etkili sonuç verebilmesi istendiğinden 3 ay sonra yapılması uygun görülmüş ve uygulama zamanı Eylül 2024'e bırakılmıştır. Okulların açıldığı Eylül ayında uygulama yapılan okula gidilmiş, kontrol grubu üyeleri için psikoeğitim programı uygulanması planlanmıştır. Deney grubu üyelerine ise izleme testi yapılmak üzere okul idaresiyle görüşüldüğünde deney grubundaki öğrenci sayısında ciddi oranda düşüş olduğu (iki üyenin il dışına taşınması, bir üyenin il içinde başka bir okula nakil gitmesi, iki üyenin ise açık liseye kaydını aldırması) öğrenilmiştir. Bu nedenle izleme testinin sağlıklı biçimde yapılabilmesi için gerekli geri çağırma ve izleme alt yapısını kurmak mümkün olmamıştır. Dolayısıyla 15 kişilik deney grubundaki üyelerin üçte biri oranında denek kaybı yaşanmış olmasından ötürü izleme çalışmasının objektif sonuçlar veremeyeceği düşünüldüğünden tez danışmanı ve tez izleme komitesi üyelerinin de ortak görüşüyle, yapılması planlanan izleme çalışmasının iptali uygun görülerek sadece ön test, son test ve odak grup görüşmesi uygulamalarıyla sınırlı kalınmıştır. İzleme çalışmasının yapılamamış olmasının mevcut çalışmaya etkileri tartışma ve yorum

kısımında dile getirilmiş, sınırlılıklar kısmına eklenmiş ve ileride yapılacak çalışmalara yol göstermesi açısından öneriler kısmında öneri olarak sunulmuştur.

Literatürde öne çıkan bulgular göstermektedir ki, sosyal bilimlerde özellikle eğitim ve davranış değişimi araştırmalarında pretest-posttest kontrol gruplu desenler oldukça yaygındır ve geçerliliği kabul görmektedir. Örneğin; liderlik alanında yapılan quasi-deneyssel çalışmada, müdahale sonrası yalnızca son test uygulandığı ve izleme testinin yer almadığı görülmektedir (Arthur & Hardy, 2014). Ayrıca SAGE yayınevine göre ise, pretest-posttest desenler sosyal bilimlerde uygulamalı müdahale araştırmaları için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu desenlerin büyük kısmında izleme testi bulunmamasına rağmen yine de yöntemsel olarak geçerli kabul edildikleri görülmektedir (Salkind, 2010). Benzer şekilde, Cambridge Üniversitesi'nin yayımladığı metodoloji el kitabında, 'Nonequivalent control group pretest-posttest' desenin, sosyal bilimlerde geçerli ve uygun bir model olduğu belirtilmekte; bununla birlikte izleme testi eksikliğinin ise çalışmanın metodolojik geçerliliğini ortadan kaldırmadığının altı çizilmektedir (Reis & Judd, 2015). Tüm bu örneklerin yanı sıra Türkçe literatür incelendiğinde de izleme çalışmasının yapılmayarak sadece ön test ve son test uygulamalarının kullanıldığı araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir (Akbaş, 2008; Kocayörük & Şimşek, 2010; Yıldız, 2017).

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

5.1.1. AODD Psikoeğitim Programının ÇEDDÖ ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde, AODD Psikoeğitim Programının katılımcıların ÇEDDÖ ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisini test etmeye yönelik oluşturulan denencelere ait bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların ÇEDDÖ bastırma alt ölçek puanlarına ilişkin son test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Elde edilen nicel bulgular, programın deney grubundaki ergenlerin bastırma eğilimlerini anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymaktadır. Ayrıca deney grubunun ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı fark, bu değişimin psikoeğitim programının etkisiyle gerçekleştiğini düşündürmektedir. Bu araştırmada, katılımcıların, olumsuz duygularını ifade etmekten kaçınmak yerine, daha doğrudan yollarla başa çıktıkları ve duygularını

daha sağlıklı biçimlerde dışa vurdukları söylenebilir. Bu durum, uygulanan programın, bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine katkı sunduğuna işaret etmesi bakımından önemli kabul edilebilir. Literatürde, “bastırma” stratejisi, bireyin olumsuz duygularını ifade etmek yerine bilinçli şekilde bastırması olarak tanımlanmakta ve bu stratejinin, özellikle uzun vadede psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler doğurabilen işlevsiz bir duygu düzenleme biçimi olduğu belirtilmektedir (Gross & John, 2003). Ayrıca bu stratejinin depresyon, anksiyete ve kişilerarası sorunlarla ilişkili olduğu da çeşitli araştırmalarla ortaya konmaktadır (Campbell-Sills et al., 2006a). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, AODD Psikoeğitim Programı katılımcılarının bastırma düzeyindeki azalmanın, programın bireylerin duygularıyla yüzleşmesine olanak tanıyan yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle AODD Psikoeğitim Programı içeriğinde yer alan öz-yansıtma, duygu ifadesi, öfke farkındalığı ve empati temelli etkinliklerin, bastırılan duyguların fark edilmesini ve daha sağlıklı biçimlerde dışa vurulmasını kolaylaştırmış olabileceği değerlendirilmektedir. Bu yorumu destekleyen biçimde, Enright ve Fitzgibbons (2015), bastırılan duyguların tanınması ve ifade edilmesine yönelik yapılandırılmış süreçlerin duygu düzenleme açısından işlevselliğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Enright ve Fitzgibbons (2015), affetme odaklı yapılandırılmış programların bireylerin öfke, hayal kırıklığı ve incinmişlik gibi yoğun duygularla başa çıkarken bastırmak yerine bu duygularla yüzleşmelerine olanak tanıdığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Worthington (2005) da affetmeye dayalı müdahalelerin duygu düzenleme süreçlerini destekleyici etkilerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, çalışmada kullanılan AODD Psikoeğitim Programının bastırma düzeyindeki azalışı, affetmeye dayalı yapılandırılmış müdahalelerin duygu düzenleme üzerindeki olumlu etkileriyle de tutarlıdır. Nitekim Worthington, Witvliet, Pietrini ve Miller (2007), affetmenin bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve bastırma gibi işlevsiz stratejilerde azalmaya neden olabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Finkel ve Campbell (2001), affetmenin özellikle bastırma ve öfke kontrolü üzerinde dönüştürücü etkiler yarattığını vurgularken; Fehr, Gelfand ve Nag (2010) ise affetmenin kişilerarası ilişkilerde bastırmaya alternatif bir duygu düzenleme yolu sunduğunu belirtmektedir.

Sonuç itibarıyla mevcut çalışmanın bulguları, affetmenin sağlıklı duygu düzenleme ile doğrudan ilişkili olduğu yönündeki literatürle paralellik göstermektedir. Bastırma stratejisinin kullanımındaki azalmanın affetme odaklı duygu düzenleme yaklaşımıyla yapılandırılan bir program yoluyla gerçekleşmesi, ergenlerin duygu

düzenleme stratejilerini daha işlevsel hale getirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, uygulanan müdahalenin duygusal farkındalığı artırarak bastırma gibi kaçınmacı stratejiler yerine, duyguların kabullenilmesi ve ifade edilmesine dayalı yaklaşımları benimsemeyi desteklemesi bakımından önemli kabul edilebilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu katılımcıları ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu katılımcılarının ÇEDDÖ yeniden değerlendirme alt ölçek puanlarına ait son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen nicel bulgular, AODD Psikoeğitim Programının deney grubunda yer alan ergenlerin yeniden değerlendirme stratejisini kullanımında anlamlı düzeyde artış olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, özellikle uygulanan oturum sayısının sınırlı oluşu ve programın doğrudan bu beceriyi hedefleyen etkinlikleri kapsamaması gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebilir. Aynı zamanda yeniden değerlendirme becerisinin gelişiminin belirli bir zaman dilimine yayılması ve kısa süreli programlarla sınırlı gelişim göstermesi de bu durumu açıklayıcı bir unsur olabilir. Ayrıca, programın daha çok affetme odaklı bir yapıda kurgulanması ve yeniden değerlendirme becerilerine sınırlı yer verilmesi, elde edilen bu bulgu üzerinde etkileyici faktör olabilir. Bu yorumlar, alanyazında yer alan yeniden değerlendirme stratejisinin tanımı ve niteliğiyle tutarlıdır. Yeniden değerlendirme, bireyin duygusal olarak zorlayıcı bir durumu zihinsel olarak yeniden çerçeveleyerek bu durumu daha az tehdit edici ya da daha kabul edilebilir hale getirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross & Thompson, 2007). Bu stratejinin, olumsuz duygularla başa çıkmada etkili ve uzun vadede daha işlevsel bir duygu düzenleme yöntemi olduğu vurgulanmaktadır. Ancak bu strateji, bastırma gibi anlık ve tepkisel yöntemlerden farklı olarak daha üst düzey bilişsel süreçler ve zihinsel beceriler gerektirmektedir (Aldao et al., 2010; John & Gross, 2004). AODD Psikoeğitim Programı katılımcılarında yeniden değerlendirme stratejisinin belirgin bir gelişme göstermeyişi, bu stratejinin öz-yansıtma ve bilişsel farkındalık gibi zihinsel süreçleri içermesi ve zamanla olgunlaşan bir beceri olmasıyla da açıklanabilir. Bu bulgu, yeniden değerlendirmenin gelişimsel süreçte olgunlaşan bir beceri olduğunu ve bu nedenle kısa süreli uygulamalarda sınırlı değişim gözlenebileceğini belirten çalışmalarla paralellik göstermektedir (McRae et al., 2012). Bu stratejinin etkili biçimde gelişebilmesi için bireylerin yaşam olaylarını farklı açılardan değerlendirmeyi ve içsel bir perspektif dönüşümünü deneyimlemeyi öğrenmeleri gerektiği ifade edilmektedir. Bu noktada, özellikle hızlı duygusal değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde, bu tür becerilerin

gelişimi açısından daha uzun süreli ve yapılandırılmış müdahalelere gereksinim duyulabileceği de vurgulanmaktadır (Zimmermann & Iwanski, 2014). Bu bağlamda, mevcut çalışmada uygulanan on oturumluk psikoeğitim süresinin, katılımcılarda yeniden değerlendirme becerisinin gelişimi için yeterli gelmemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, AODD Psikoeğitim Programının daha çok affetmeye odaklı bir şekilde yapılandırılmış olması ve yeniden değerlendirme becerilerini doğrudan hedefleyen bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerine sınırlı biçimde yer verilmiş olması da elde edilen bulgular üzerinde etkili olabilir. Bu yorumu destekler nitelikte, Denny ve Ochsner (2014) ile Webb et al. (2012) tarafından yapılan araştırmalarda da yeniden değerlendirme becerisinin bilişsel-davranışçı terapi teknikleriyle doğrudan desteklendiği müdahalelerde daha yüksek başarı elde edildiği ortaya konmaktadır.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda, AODD Psikoeğitim Programının yeniden değerlendirme becerisini doğrudan hedeflememesi, uygulama süresinin sınırlılığı ve bu stratejiye yalnızca dolaylı biçimde yer verilmesi, üyelerde yeniden değerlendirme becerisi gelişim düzeyinin beklentinin altında kalmasını açıklayıcı bir unsur olabilir. Söz konusu durum, yeniden değerlendirme becerisinin etkili biçimde geliştirilebilmesi için psikoeğitim programlarının daha uzun süreli planlanması, bu stratejiye özgü yapılandırılmış etkinliklerin artırılması ve bireysel farkındalık temelli uygulamaların sürece dahil edilmesi gerektiğine işaret etmesi bakımından önemli sayılabilir.

Sonuç olarak genel bir değerlendirme yapıldığında, AODD Psikoeğitim Programının ergenlerde bastırma eğilimlerini azaltmaya katkı sağlayarak katılımcıların duygularını daha doğrudan ifade etmelerine imkân tanımış olduğu söylenebilir. Bu değişimi kolaylaştıran faktörlerin öz-yansıtma, duygu ifadesi ve empatiye dayalı etkinlikler olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, yeniden değerlendirme stratejisinde anlamlı bir artış gözlenmemesi, uygulamanın süre sınırlılığı, oturumların bu beceriye doğrudan odaklanmaması ve yeniden değerlendirme stratejisinin uzun vadede gelişen bir beceri olmasından kaynaklanıyor olabilir. Tüm bu bulgular birlikte ele alındığında, programın özellikle duygusal farkındalığı arttırmada etkili olduğu ancak bilişsel yeniden çerçeveleme gibi daha üst düzey süreçleri geliştirmek için daha uzun süreli farklı içeriklerle desteklenmesi gerektiği düşünülebilir.

5.1.2. AODD Psikoeğitim Programının EAÖ Toplam Puan ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde, AODD Psikoeğitim Programının katılımcıların EAÖ toplam puan ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisini test etmeye yönelik oluşturulan denencelere ait bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ toplam puanlarına ilişkin son test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen nicel bulgular, programın deney grubundaki ergenlerin EAÖ toplam puanlarında anlamlı bir artış sağladığını göstermektedir. Bu durum, uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının, ergenlerin genel affetme düzeylerini artırmada katkı sağladığını düşündürmektedir. Literatürde affetme, bireyin yaşadığı olumsuz bir durum karşısında suçlayıcı veya intikam alma eğiliminden uzaklaşarak, zarar veren kişiye karşı daha anlayışlı ve olumlu duygular geliştirebilmesini sağlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015). Özellikle ergenlik döneminde, affetme becerisinin gelişmesi hem duygusal dengeyi koruma hem de kişilerarası ilişkilerin onarılması açısından önemli bir rol üstlenmektedir (Worthington et al., 2007). Bu yönüyle, mevcut araştırmada elde edilen affetme puanlarına ilişkin artışın yalnızca bireysel değil, sosyal işlevsellik açısından da anlam taşıdığı söylenebilir. Lin et al. (2004) tarafından yürütülen çalışmada, affetmeye dayalı programlara katılan genç bireylerin affetme puanlarında anlamlı artışlar gözlemlenmektedir. Benzer biçimde, Freedman ve Enright (1996) tarafından lise öğrencileriyle yürütülen grupla müdahale çalışmalarında da affetme düzeyinde olumlu yönde gelişmeler saptanmaktadır. Bahsi geçen araştırma bulguları AODD Psikoeğitim Programının çıktılarıyla örtüşmektedir.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, AODD Psikoeğitim Programı araştırma bulgularının, affetmenin öğretilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğuna işaret ettiği söylenebilir. Psikoeğitim programının içeriğinde yer alan yapılandırılmış etkinliklerin yanı sıra, grup ortamlarının sunduğu sosyal etkileşim fırsatlarının da bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, programın psikoeğitsel etkinliğini destekleyen önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ affetmenin bileşenlerine ilişkin alt ölçek puanlarına dair son test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir

fark bulunmuştur. Elde edilen nicel bulgular, affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerine yönelik yapılan ölçümlerde, programa katılan ergenlerde anlamlı bir gelişme olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubundaki katılımcıların affetmenin bileşenlerine ilişkin ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı artış, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının etkili olduğunu düşündürmektedir. Programda yer alan yapılandırılmış etkinliklerin, affetme sürecinin farklı aşamalarını hedefleyecek biçimde planlanmasının, bu gelişim üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Hatta bu etkinin sağladığı katkıların bir göstergesi olarak, katılımcıların süreçte yalnızca duygusal tepkilerini değil aynı zamanda affetmeye yönelik düşünce ve davranış örüntülerini de dönüştürmeye başlamaları örnek gösterilebilir. Bu bulgu, affetmenin çok boyutlu doğasını açıklayan literatürle örtüşmektedir. Alanyazında affetme, bireyin kırgınlık ve öfke gibi olumsuz duyguları fark ederek bu duyguların yoğunluğunu azaltması (duygusal bileşen), zarara yol açan kişiye yönelik düşüncelerini yeniden yapılandırması (bilişsel bileşen) ve affediciliğe yönelik davranışsal eğilimler göstermesi (davranışsal bileşen) şeklinde tanımlanmaktadır (McCullough et al., 1997). AODD Psikoeğitim Programının affetmenin bileşenleri üzerinde anlamlı etki yaratması, programın yapılandırılmış etkinliklerinin bu bileşenleri hedefleyecek şekilde planlanmış olmasına bağlanabilir. Mevcut bulguyu destekler nitelikte, hem Enright ve Fitzgibbons (2015) hem de Luskin (2002) yaptıkları çalışmalarda, empati geliştirme, öfkeyle baş etme, perspektif değiştirme gibi uygulamaların affetmeye yönelik deneyimleri bütüncül biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, Baskin ve Enright (2004), affetme sürecinin hem duygusal hem de bilişsel boyutlarının hedeflenmesinin müdahalelerin etkililiğini artırdığını belirtmektedir. Worthington ve Scherer (2004) ise affetmeye yönelik programlarda yalnızca duygusal değişimin değil, bilişsel yeniden yapılandırmanın da etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, AODD Psikoeğitim Programının, affetme sürecini yalnızca tek bir boyuttan değil; duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenleri içeren çok boyutlu bir yaklaşımla ele aldığını düşündürmektedir. Nitekim programdaki affetmenin yapısal bileşenleri düzeyinde gözlemlenen anlamlı artışlar, uygulanan programın hedef davranışlara yönelik bütüncül yaklaşımları desteklediği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, affetmenin yalnızca duygusal boşalım değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal olarak da inşa edilmesi gereken bir beceri olduğunu ve bu

doğrultuda yapılandırılmış müdahalelerin etkili olabileceğini göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ intikam alma alt ölçek puanlarına ilişkin son test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Elde edilen nicel bulgular, programa katılan ergenlerin intikam alma alt boyutuna ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu durum, psikoeğitim programının intikam alma eğilimi üzerinde belirgin bir etki yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durum, intikam alma gibi daha derin, katı ve içselleştirilmiş tepkilerin dönüşümde programın etkisinin sınırlı kalmış olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, intikam alma eğiliminin affetmenin karşıtı olarak değerlendirildiği ve bireyin kendisine zarar veren kişiyi cezalandırmaya yönelik eğilimleri içerdiği ifade edilmektedir (McCullough et al., 1998). Özellikle ergenlik döneminde öfke kontrolü, dürtüsellik ve adalet algısının gelişim süreciyle yakından ilişkili olan bu eğilimin, bireylerde daha dirençli ve kalıcı bir tutum haline gelebileceği belirtilmektedir (Steiner et al., 2007). Bu bağlamda, intikam alma eğiliminde değişim yaratmanın, affetme gibi olumlu becerilerin kazandırılmasına kıyasla daha zorlayıcı olabileceği düşünülebilir. AODD Psikoeğitim Programının affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını hedef alan etkinlikler içermesine rağmen, intikam alma gibi daha kökleşmiş ve değer temelli tepkilerin dönüşümündeki etkisinin sınırlı kaldığı ifade edilebilir. Bu değerlendirme, literatürde intikam alma eğiliminde anlamlı bir azalma sağlanabilmesi için uzun süreli, bireyselleştirilmiş ve değer temelli müdahalelerin gerekli olduğunu vurgulayan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Staub et al., 2005; Worthington et al., 2007). Ayrıca, bu eğilimin yalnızca bireysel düzeyde değil; kültürel normlar, sosyal çevre ve öğrenilmiş davranış kalıplarıyla şekillendiği, bazı toplumlarda misillemenin bir güç göstergesi veya adalet aracı olarak algılandığı da ifade edilmektedir (Aquino et al., 2001).

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgu çerçevesinde, AODD Psikoeğitim Programının intikam alma eğilimini dönüştürmede yeterli düzeyde etki yaratmadığı; bu tür tepkilerin değişimi için daha uzun süreli, çok düzeyli ve değer temelli müdahalelere ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ öfkeyi sürdürme alt ölçek puanlarına ilişkin son

test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Elde edilen nicel bulgular, programa katılan katılımcıların öfkeyi sürdürme alt boyutunda, ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Bu azalış, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının, öfke duygusunun yoğun biçimde yaşanarak uzun süreli devam ettirilmesine yönelik işlevsiz eğilimleri azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Literatürde öfkeyi sürdürme, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerin ardından öfkesini uzun süre canlı tutma, kin gütmeye ve duygularla ilişkili tepkilerini devam ettirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Thompson et al., 2005). Öfkeyi sürdürme genellikle düşük öz-farkındalık, stres ve yetersiz başa çıkma becerileriyle ilişkilendirilmektedir (Worthington & Scherer, 2004). Ergenlik döneminde bu tür duyguların yoğun ve dalgalı seyretmesi, dürtü kontrolündeki gelişimsel sınırlılıklar nedeniyle bu eğilimi daha da güçlendirebilmektedir (Burnette et al., 2009; Steiner et al., 2012). Bu bağlamda, uygulanan psikoeğitim programı süresince yapılandırılmış etkinliklerin, öfke duygusunun fark edilmesi, kabul edilmesi ve daha işlevsel biçimde dönüştürülmesi sürecini desteklediği söylenebilir. Literatüre bakıldığında mevcut bulguyu destekler nitelikte Enright ve Fitzgibbons (2015), affetmenin duygusal bileşeni olarak tanımlanan içsel rahatlamının, bireyin öfkesini bırakabilmesiyle yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, Luskin (2002) ile Lawler et al. (2005) ise, affetme sürecinin bireyin yaşadığı olumsuz olaylara yeni bir bakış açısıyla yaklaşmasına ve bu sayede olayın yükünden uzaklaşarak daha barışçıl bir içsel dengeye ulaşmasına olanak tanıdığını belirtmektedir.

Sonuç olarak, AODD Psikoeğitim Programının öfkeyi sürdürme eğiliminde anlamlı bir azalma sağlaması, affetme odaklı müdahalelerin duygu düzenleme noktasında iyileştirici etkisini doğrulayan önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Bu bulgu, affetme süreçlerinin özellikle öfke gibi yoğun ve yıkıcı duygularla başa çıkmada etkili bir strateji olabileceğini ve gelişimsel açıdan kritik öneme sahip ergenlik döneminde uygulanabilirliğinin yüksek olduğunu göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile programa dahil edilmeyen kontrol grubundaki katılımcıların EAÖ empati kurma alt ölçek puanlarına ilişkin son test ortalamaları karşılaştırıldığında, deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Elde edilen nicel bulgular, programa katılanların empati alt boyutuna yönelik ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Bu farkın deney grubu lehine anlamlı düzeyde olması, uygulanan affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim

programının, ergenlerin empati düzeylerini artırmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Literatürde empati, bireyin karşısındaki kişinin duygu, düşünce ve bakış açısını anlayabilmesi ve bu anlayışa duygusal olarak karşılık verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Davis, 1983). Bu becerinin gelişimi özellikle ergenlik döneminde, bireyin sosyal ilişkiler, özgeci davranışlar ve duygu düzenleme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır (Eisenberg et al., 2006). Bu bağlamda, AODD Psikoeğitim programı kapsamında empatiyi destekleyici içeriklerin yer almasının, elde edilen artışın açıklanmasında anlamlı bir zemin oluşturduğu düşünülmektedir çünkü mevcut araştırma bulguları, affetme ile empati arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu öne süren literatürle örtüşmektedir. Nitekim hem Enright ve Fitzgibbons (2015) hem de Klimecki, Leiberg, Ricard ve Singer (2013), affetme eğitimi kapsamında “empati yürüyüşleri” ve “hikâye temelli vaka analizleri” gibi yapılandırılmış etkinliklerin, katılımcıların kendilerini karşısındakinin yerine koyma, duygularını anlama ve sosyal farkındalık geliştirme becerilerini artırdığını ifade etmektedir. Ayrıca, McCullough et al. (1997) affetme eğilimini en güçlü biçimde yordayan değişkenlerden birinin empati olduğunu belirtirken; Worthington ve Scherer (2004) ise affetmeye yönelik müdahalelerde empati temelli uygulamaların affediciliği artırdığını ve bu becerinin davranışsal düzeyde sürdürülebilirlik kazandığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, AODD Psikoeğitim Programının empati kurma becerilerinde sağladığı anlamlı artış, programın yalnızca bilişsel ya da davranışsal değil, aynı zamanda duygusal ve kişilerarası düzeyde de dönüştürücü etkiler yaratabileceğini göstermesi açısından önemli kabul edilebilir.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, AODD Psikoeğitim Programının ergenlerde genel affetme düzeyini artırmış olduğu özellikle duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda gelişim sağladığı söylenebilir. Program sürecinde yapılandırılmış etkinliklerin ve grup etkileşimlerinin bu değişimi desteklemiş olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte, intikam alma eğilimi üzerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, bu tür daha derin ve yerleşik tepkilerin kısa süreli müdahalelerle kolaylıkla değişmeyeceğini işaret ediyor olabilir. Buna karşılık, öfkeyi sürdürme eğiliminde azalma ve empati kurma becerisinde artışın gözlenmesi, programın duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası farkındalık süreçlerini olumlu yönde etkilediğine vurgu yapması bakımından kıymetli kabul edilebilir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, AODD Psikoeğitim Programının, katılımcılarda affetme ve duygu düzenlemeye yönelik olumlu katkılar

sağlarken bazı kökleşmiş tutumların dönüşümü için uzun soluklu ve farklı boyutlar içeren müdahalelere ihtiyaç duyulabileceğini işaret etmesi yönünden önemli olduğu kabul edilebilir.

5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

5.2.1. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Görüşlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına katılan katılımcıların her bir oturum sonunda doldurdıkları oturum sonu süreç değerlendirme formlarına ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmektedir.

Katılımcıların ilk oturumda en çok vurguladığı kazanımlar arasında, “grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olma” ve “grup üyelerini daha yakından tanıma” ifadeleri öne çıkmaktadır. Önceki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Nitekim literatürde, grup ortamında güven duygusunun sağlanmasının ve üyeler arasında tanışıklık düzeyinin artırılmasının, grup sürecinin etkinliğini artırmada kritik bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Özellikle üyeler arasındaki tanışıklığın güçlenmesinin, paylaşımın kolaylaşmasına ve duyguların daha rahat ifade edilmesine zemin hazırlayarak terapötik süreci desteklediği ortaya konulmaktadır (Corey et al., 2021). İlk oturumda öne çıkan bir başka kazanım, “psikoeğitim grubunun işleyişine dair bilgi edinme” ve “grup kurallarını öğrenme” ifadeleridir. Katılımcıların bu görüşleri, grup yapısına ilişkin şeffaflık ve yapılandırılmışlık ilkelerinin, özellikle ilk oturumlarda psikolojik güvenlik algısını güçlendirdiğini gösteren araştırmalarla paralellik taşımaktadır (Yalom & Leszcz, 2005). Ayrıca “affetmenin tanımını öğrenme” şeklindeki yanıtlar, psikoeğitimin ilk oturumlarında kavramsal çerçevenin netleşmesinin sürecin işleyişi açısından kolaylaştırıcı rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Affetme kavramının farklı boyutlarıyla tanımlanmasına yönelik farkındalığın artması, programın ilerleyen aşamalarına katkı sağlayan bir geçiş evresi olarak değerlendirilebilir. Bu bulguyu destekler nitelikte, Worthington (2006), affetmenin yalnızca bireysel bir karar değil; duygu düzenleme ve kişilerarası farkındalıkla iç içe geçmiş çok boyutlu bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Katılımcılar tarafından sıklıkla dile getirilen bir diğer tema “bireysel amaç belirleme” temasıdır. Bu durum, katılımcıların sürece yönelik beklentilerini ve kendi katkılarını tanımlama yönünde bir eğilim sergiledikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmalar, bu tür uygulamaların benzer çıktılar ürettiğini göstermektedir. Literatürde, psikoeğitim sürecine aktif katılımın, bireylerin kendi hedeflerini belirleyebilmeleriyle yakından ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Tobin et al., 2012). Dolayısıyla elde edilen bulgu, programın birey merkezli yapısını ve özerklik hissini destekleyici yönünü göstermesi bakımından önemli olduğu izlenimini vermektedir. Ayrıca “kendini daha rahat hissetme” ve “diğer oturumları merak etme” gibi ifadeler, grubun katılımcılara güvenli bir ortam sunduğu ve katılımcıların programa yönelik olumlu beklentiler geliştirmeye başladıkları şeklinde yorumlanabilir. Mevcut bulgu, programın devamlılığına katkı sağlayan dikkat çekici bir bulgu olarak sayılabilir. Nitekim söz konusu kazanımlar, Shechtman (2007)’ın özellikle ergen gruplarında duygusal güven ortamının, motivasyonu ve gruba bağlılığı artırmada belirleyici bir faktör olduğunu vurgulayan görüşüyle de desteklenmektedir.

Katılımcıların ikinci oturuma ilişkin görüşleri incelendiğinde, oturumun temel hedefleri doğrultusunda çeşitli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Özellikle duygu-düşünce-davranış ayırımına varabilme, affetme ve duygular arasındaki ilişkiyi kurabilme, affetmeyle sıkça karıştırılan kavramları ayırt edebilme ve affetmenin tanımını netleştirme gibi becerilerin geliştiğine dair katılımcı ifadeleri; psikoeğitimsel müdahalenin, duygusal farkındalık ve kavramsal netlik açısından etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, AODD Psikoeğitim Programının, grup üyelerinin içgörü kazanmasına katkı sağlayabileceğine ilişkin önemli geribildirimler sağlıyor olabilir. Dolayısıyla katılımcıların duygusal süreçleri fark etme ve bu süreçleri anlamlandırma becerilerinde gelişim gözlemlenmesi bu doğrultuda değerlendirilebilir. Elde edilen bu katılımcı görüşleri, daha önce yapılan araştırmalarla da vurgulanmaktadır. Literatürde de affetmenin bilişsel ve duygusal süreçlerin anlaşılmasını kolaylaştırdığı ve bu farkındalığın affetme eğilimlerini artırarak duygusal tepkilerin düzenlenmesine yardımcı olabildiği ifade edilmektedir (Worthington & Scherer, 2004). Benzer şekilde, Enright ve Fitzgibbons (2015), affetme temelli müdahalelerin bireyin kendi duygusal sürecini tanıma ve anlamlandırma becerilerini geliştirmeye katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Oturumlarda sıkça dile getirilen “Affet ama Unutma” adlı hikaye ve “tombala” oyunu gibi yapılandırılmış etkinliklerin, grup üyelerinde yalnızca bilişsel öğrenme düzeyinde kalmayıp, duygusal içgörü gelişimini de desteklediği görülmektedir. Bu durum, öğrenme sürecinin duygusal farkındalık boyutuna evrildiğine dair bir gösterge olarak yorumlanabilir. Araştırmalar, bu tür uygulamaların benzer çıktılar ürettiğini

göstermektedir. Deneyimsel öğrenmeye dayalı uygulamaların affetme sürecine katkı sağladığı, önceki araştırmalarla da ortaya konmaktadır (Freedman & Zarifkar, 2016). Katılımcıların bu görüşleri, literatürde yer alan bulgularla desteklenmektedir. Wade ve Worthington (2005)'in belirttiği üzere, affetmenin sıklıkla adalet, sınır koyma ve güven gibi temel kavramlarla karıştırılması, psikolojik müdahalelerin etkisini sınırlayabilmektedir.

Sonuç itibarıyla, ikinci oturumun içeriğinin hem kavram hem de deneyim düzeyinde katılımcılara katkı sağladığı, affetme becerisini güçlendirdiği ve duygusal düzenleme süreçlerine olumlu yansıdığı söylenebilir. Bu durum, psikoeğitimin yapılandırılmış, tematik ve uygulamalı içeriğinin önemine işaret etmesi bakımından önemli görülebilir.

Üçüncü oturuma ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların en çok önem attıkları yaşantıların “affetme odaklı ruh hali listesini kavrama” ve “affetmenin avantaj/dezavantajlarını öğrenme” temaları etrafında yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca, duyguların somutlaştırılmasına yardımcı olan “Duygu Pastası” etkinliği ile grup içi etkileşimi teşvik eden “Kalem Bulma” etkinliği de dikkat çeken diğer önemli kazanımlar arasında yer almaktadır. Bu durum, katılımcıların hem affetme sürecine yönelik bilişsel farkındalıklarının arttığını hem de duygularla baş etme yollarını deneyimleme fırsatı bulduklarını gösteren işaretler olarak yorumlanabilir. Katılımcıların “affetmenin avantaj/dezavantajlarını öğrenme” yönünde ifade ettikleri kazanımlar, affetmenin bireysel ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerine dair daha bilinçli bir yaklaşım geliştirmelerinin etkisi olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların bu farkındalığı dile getirmeleri, programın bilişsel düzeyde içgörü gelişimini desteklediği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, literatürde affetmenin; olumsuz duyguları azaltarak psikolojik iyilik halini artırabileceğine dair bulgularla da örtüşmektedir (Toussaint et al., 2012; Worthington, 2005). Bu doğrultuda katılımcıların, “affetme odaklı ruh hali listesini öğrenme” teması kapsamında affetmenin yalnızca bir eylem değil; aynı zamanda duygu ve düşünce düzeyinde bir yönelim olduğunu fark etmeleri söylenebilir. Katılımcı ifadeleri, affetmenin içsel süreçlerle de ilişkili olduğuna dair bilişsel bir kavrayış geliştirdiklerine işaret etmesi bakımından önemli sayılabilir. Önceki araştırmalar da bu süreci desteklemektedir. Literatürde duyguların tanınması ve düzenlenmesinin affetme sürecindeki işlevine dikkat çekilmekte; bu süreçte duygusal farkındalığın artırılmasının

affetme becerilerinin gelişimi için temel bir unsur olduğu savunulmaktadır (Thompson et al., 2005).

Katılımcılar, “Duygu Pastası” ve “Kalem Bulma” gibi yaratıcı etkinlikleri önemli ve anlamlı bulduklarını ifade ederek bu tür deneyimsel uygulamaların, psikoeğitim sürecindeki öğrenmeyi destekleyici ve pekiştirici bir rol oynadığını belirtmektedirler. Özellikle duygusal katılımı teşvik etmesi ve grup üyeleri arasında etkileşimi artırması bakımından bu etkinliklerin katkı sağladığı düşünülebilir. Katılımcıların görüşlerine benzer şekilde, önceki araştırmalar da bu yaklaşımı desteklemektedir. Enright ve Fitzgibbons (2000), bu tür yaratıcı etkinliklerin yalnızca bilişsel düzeyde bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda duygusal katılımı desteklediğini; grup içinde empatik bağların gelişmesine ve affetme gibi soyut kavramların somutlaştırılmasına katkı sağladığını vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, üçüncü oturumdan elde edilen bulgular, katılımcıların affetmeye ilişkin bilişsel ve duygusal farkındalıklarının derinleştiği, affetmenin işlevlerine dair değerlendirmeler yapabildikleri ve grup etkileşimi aracılığıyla öğrenmelerinin pekiştirildiği şeklinde yorumlanabilir. Bu kazanımlar, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının temel hedefleriyle uyumlu olup hem bireysel hem de grup temelli olumlu etkiler sağladığını gösteren dikkat çekici bir bulgu sayılabilir.

Dördüncü oturum verileri incelendiğinde, katılımcıların affetmeye dair kavram farkındalıklarının arttığı ve affetmenin farklı boyutlarına ilişkin daha derin bir içgörü kazandıkları söylenebilir. Katılımcıların “gerçek affetmeye dair detaylı bilgi edinme”, “doğru affediciliğin sınırlarını kavrama”, “affetmenin sağlık açısından önemini kavrama” ve “empati-duygu düzenleme-affetme bağlantısı kurma” yönündeki görüşleri, bu oturumda ele alınan temel temaları destekler niteliktedir. Mevcut bulgular, programın kuramsal içeriğinin katılımcılar tarafından anlamlı bulunduğunu ve kişisel deneyimleriyle ilişkilendirildiğini göstermesi bakımından önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların affetmenin yalnızca bir davranış değil; aynı zamanda fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkili çok boyutlu bir süreç olduğunu fark ettiklerini belirtmeleri, psikoeğitim programı kapsamında yapılan kuramsal bilgilendirmenin etkili olduğunu düşündürmektedir. Katılımcıların bu yöndeki kazanımları, affetmenin sağlıkla ilişkisine dair farkındalığın arttığına dair bir gösterge olarak yorumlanabilir. Literatürde de benzer şekilde affetmenin bu rolü vurgulanarak, psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisine işaret edilmektedir (Witvliet et al., 2001; Worthington & Scherer, 2004). Ayrıca,

katılımcıların bir kısmının “gerçek affetmeyi hayatına uygulama” yönünde görüş bildirmesi, edinilen bilgilerin yalnızca bilişsel düzeyde kalmayıp davranışsal düzeye de taşındığını göstermesi açısından önemli kabul edilebilir. Bu durum, psikoeğitim programının dönüştürücü gücüne ve affetmenin pratik yaşama entegrasyonuna yönelik katkılarına dikkat çeken değerli bir bulgu olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların “empati-duygu düzenleme-affetme bağlantısı kurma” yönündeki kazanımları, affetme becerilerinin yalnızca bilişsel farkındalıkla sınırlı kalmayıp, duygu düzenleme stratejileriyle de desteklenmesi gerektiğine ilişkin bir gösterge olarak yorumlanabilir. Bu durumun, katılımcıların, affetmenin çok boyutlu yapısına yönelik bütüncül bir anlayış geliştirmeye başladıklarını göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde, önceki araştırmalarda da empati geliştirme çalışmalarının affetme sürecini kolaylaştırıcı bir rol üstlendiği ortaya konmaktadır (McCullough et al., 1998; Toussaint & Webb, 2005).

Özetle, dördüncü oturumda hedeflenen kazanımların önemli ölçüde gerçekleştiği; katılımcıların affetme ile ilgili hem teorik hem de uygulamaya dönük anlamlı çıkarımlarda bulundukları söylenebilir. Mevcut gerekçelerle bu oturum, katılımcıların affetmeye ilişkin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal farkındalıklarını pekiştirerek programın genel amaçlarıyla uyumlu çıktılar sağlayan bir oturum olarak kabul edilebilir.

Beşinci oturumda yer alan “çikolata meditasyonu”, “duygu köşesi” ve “slim ile şekil verme” gibi etkinliklerin katılımcılar tarafından en çok önemsenen yaşantılar arasında belirtilmesi, katılımcıların bu oturumu duygusal açıdan etkileyici ve farkındalık artırıcı nitelikte algıladıklarını göstermesi yönünden önemli sayılabilir. Katılımcıların bu etkinlikleri özellikle duyu temelli olmaları nedeniyle anlamlı bulmaları, affetme sürecine yönelik duygularla temas kurmalarını kolaylaştıran deneyimler yaşadıklarını düşündürmektedir. Bu bulgu, mindful farkındalık temelli duygusal etkinliklerin duygulara odaklanmayı kolaylaştırdığını ve affetmeye yönelik duygusal düzenleme süreçlerine katkı sunduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Keng et al., 2011). Ayrıca, duyguları tanıma, kabul etme ve düzenleme stratejilerini özümseyebilen katılımcıların sayısının fazla olması, programın duygusal farkındalık kazandırma hedefine uygun şekilde işlediğini düşündürmektedir. Araştırmalar, bu tür uygulamaların benzer çıktılar ürettiğini göstermektedir. Affetme sürecinde duygusal düzenleme becerilerinin merkezi bir rol oynadığına işaret eden bulgularla bu sonuçlar örtüşmektedir (Worthington & Scherer, 2004). “Duygu Köşesi” etkinliğinin hem yaşantı

hem de kazanım olarak vurgulanmış olması ise bireysel duyguların paylaşılabildiği güvenli ortamların grup üyeleri açısından destekleyici bir işleve sahip olduğuna dair bir gösterge kabul edilebilir. Katılımcı ifadeleri, grup içinde gerçekleşen paylaşımın affetme sürecini kolaylaştırdığını düşündürmektedir. Bu görüşlerin, psikoeğitim programının duygusal paylaşım ortamı sunma amacını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Grup üyeleri arasında duygusal açıklık yoluyla empatik bağların kurulmasının affetme sürecine katkı sunduğu yönündeki görüşler ise literatürde de karşılık bulmaktadır. Benzer şekilde, Enright ve Fitzgibbons (2015), duygusal paylaşımın bireysel içgörüyü artırmanın yanı sıra başkalarıyla duygusal bağ kurma açısından da önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, beşinci oturumda uygulanan etkinliklerin katılımcıların duygu düzenleme becerilerinde gelişim sağladığı ve affetmeye yönelik duygusal bir zemin oluşturduğu söylenebilir. Katılımcıların öznel ifadeleri, oturumun hem bilişsel hem de duyuşsal kazanımlar sunduğunu düşündürmektedir. Bu da psikoeğitim programının yapılandırılmış içeriklerinin işlevsel bir biçimde tasarlandığına dair önemli bir gösterge olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların altıncı oturuma ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde, yaşantısal öğrenmeye dayalı uygulamaların bireysel farkındalık yaratmada etkili olduğu söylenebilir. Katılımcılar, “karton bardak” ve “affedeceğimiz kişiye mektup” etkinliklerini oturumun en dikkat çekici ve anlamlı içerikleri olarak belirtmektedirler. Bu durum, uygulamaların somut ve duygusal açıdan kişiselleştirilmiş olmasının bireylerin içsel sürecine dokunarak anlamlı deneyimler yarattığı şeklinde yorumlanabilir. Özellikle affetmeye yönelik duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinde, bireyin yaşantısal katılımının ve duygusal ifade olanaklarının güçlendirilmesinin önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Katılımcıların önemli bir bölümü, affetmeye odaklı bireysel amaç belirleme formu sayesinde kendi duygusal durumlarını daha iyi fark ettiklerini ve bu doğrultuda hedefler oluşturabildiklerini belirtmektedir. Ayrıca işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini ayırt etme ve bunları pekiştirme sürecinin, oturumda kazanılan temel beceriler arasında yer aldığı ifade edilmektedir. Affetmenin yalnızca bir karar değil, aynı zamanda bir duygu düzenleme süreci olduğu, önceki çalışmalarla da ortaya konmaktadır. Araştırmalar, bu tür uygulamaların benzer çıktılar ürettiğini göstermektedir. Literatürde affetme sürecine yönelik amaç belirleyebilme ve duyguları yapılandırabilme becerilerinin, psikolojik iyi oluşa uzun vadede katkı sunduğu vurgulanmaktadır (Thompson et al., 2005; Worthington et al., 2007).

Altıncı oturumda uygulanan mektup yazma etkinliğine dair katılımcı ifadeleri ise, katılımcıların duygusal çözümleme ve duygularını ifade süreçlerine ağırlık verdiklerine dair önemli geribildirimler olarak kabul edilebilir. Katılımcılar, bu süreci işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretmeye katkı sağlayan bir deneyim olarak nitelendirmektedir. Bu durum, uygulamanın terapötik değer taşıdığına dair bir gösterge olarak yorumlanabilir. Nitekim AODD Psikoeğitim Programının benzer yapılandırılmış müdahalelerle terapötik etki sunduğu önceki araştırmalarca da dile getirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough et al., 2003).

Sonuç olarak, altıncı oturumun katılımcılarda duygusal farkındalık, öz-yansıtma ve yapılandırılmış duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Yaşantısal etkinliklerin ve kişisel hedef belirlemeye yönelik araçların, affetmeye dayalı duygu düzenleme programlarının etkililiğini artıran önemli bileşenler olduğu düşünülmektedir.

Yedinci oturuma ilişkin katılımcı ifadeleri, oturum kapsamında izletilen film kesitinin dikkat çekici bir etki yarattığını ve affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak benimsenmesini desteklediğini göstermesi bakımından önemli sayılabilir. Bu durum katılımcıların, affetmeyi yalnızca bilişsel bir tercih değil; aynı zamanda duygu düzenleme süreçlerine katkı sunan etkili bir strateji olarak değerlendirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu değerlendirmeler, affetmenin psikoeğitim bağlamında duygusal düzenleme becerileriyle bütünleştiğinde bireylerin duygusal esneklik kazanmasına katkı sunduğunu düşündürmektedir. Bu çıkarımlar, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Witvliet et al., 2001; Worthington & Scherer, 2004). Ayrıca affetme ve affetmeme durumlarının bireyde oluşturduğu duygulara ilişkin farkındalık kazanımı, öne çıkan önemli bulgulardan biri sayılabilir. Katılımcılar, affetmenin duygu düzenleme üzerindeki etkisini hem kendileriyle olan içsel deneyimlerinde hem de başkalarıyla kurdukları ilişkilerde gözlemlediklerini ifade etmektedir ve bu durum, programın hedefleri doğrultusunda anlamlı bir ilerleme sağlandığı şeklinde yorumlanabilir. Duygusal farkındalığın bu şekilde artmasının, affetmeye yönelik deneyimlerin bireyin içgörüsünü geliştirdiğine dair değerlendirmeleri desteklediği söylenebilir. Benzer şekilde, affetmenin duygusal farkındalıkla bütünleştiğinde içgörü kazanımını kolaylaştırdığına işaret eden bulgulara önceki araştırmalarda da rastlanmaktadır (Thompson et al., 2005).

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, yedinci oturumda kullanılan film kesiti ve duygulara dair yapılan grup içi değerlendirmelerin, katılımcılarda hem affetmenin işlevsel boyutunu kavrama hem de affetme/affetmeme davranışlarının duygusal

sonuçlarını analiz edebilme yönünde kazanımlar sağladığı söylenebilir. Bu doğrultuda, affetme odaklı psikoeğitim programının yedinci oturumunun, bireysel duygu farkındalığı ve duygu düzenleme becerileri açısından oldukça etkili geçtiği ve programın genel amaçlarıyla tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir.

Sekizinci oturuma ilişkin bulgular, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının katılımcılar üzerinde anlamlı kazanımlar yarattığı şeklinde yorumlanabilir. Bu oturumda katılımcıların en çok önem verdikleri etkinliklerin başında “kendimize affetme konusunda mektup yazma” ve “işlevsel duygu düzenleme konusunda grup üyelerinden fikir alma” uygulamaları yer almaktadır. Katılımcı ifadeleri, bu etkinliklerin bireylerin kendileriyle yüzleşmelerine ve içsel affetme süreçlerini başlatmalarına yardımcı olduğunu ortaya koyan dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, yapılandırılmış uygulamaların bireyin geçmişte yaşadığı olumsuzluklarla yüzleşmesine ve kendine şefkat geliştirmesine katkı sunduğunu göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir. Bu durum önceki araştırmalarda da karşılık bulmaktadır. Literatürde kendine mektup yazma tekniği, affetme süreçlerinde etkili bir araç olarak tanımlanmakta ve duygusal içgörü kazanımını destekleyen güçlü bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Neff, 2003; Thompson et al., 2005). Katılımcı ifadelerine göre, en sık vurgulanan kazanımlardan biri “işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretme” temasıdır. Katılımcılar, psikoeğitim sürecinin duygusal tepkileri daha sağlıklı yollarla yönetmelerine katkı sağladığını ve affetmenin içselleştirilmesi sürecinde bu becerinin önemli bir basamak olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, Gross’un (2015) duygusal düzenleme kuramı kapsamında, işlevsel stratejilerin affetme süreçlerindeki rolüne ilişkin görüşleriyle örtüşmektedir. Ayrıca katılımcıların “affetme kavramının boyutlarıyla netleşmesi” ve “Reach affetme süreç modelini kavrama” gibi temaları dile getirmeleri, programın kuramsal içeriğinin benimsenerek içselleştirildiğini göstermesi açısından önemli sayılabilir. Nitekim Enright ve Fitzgibbons’ın (2015) geliştirdiği Reach modelinin temel alınarak affetmenin aşamalı yapısının ele alınması ve bu yapının katılımcılar tarafından uygulanabilir bulunması, kuramsal çerçevenin eğitsel sürece başarıyla entegre edildiğini göstermektedir.

Katılımcı ifadelerinde öne çıkan bir diğer kazanım, “affetme-duygu düzenleme-empati bağlantısını kurabilme” temasıdır. Katılımcılar, affetmenin yalnızca bilişsel bir tercih değil, aynı zamanda duygusal bir yeniden yapılandırma süreci olduğunu ve bu süreçte empatik bakış açısının önemli bir rol oynadığını belirtmektedirler. Bu bulgu,

affetmenin empatiyle olan ilişkisini vurgulayan önceki araştırmalarda da örtüşmektedir. McCullough et al. (1998), empatik perspektifin affetme sürecini kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, sekizinci oturumda elde edilen kazanımların programın temel hedefleriyle örtüştüğü görülmektedir. Katılımcı ifadeleri, affetmeye yönelik bilişsel farkındalıklarının arttığı ve işlevsel duygu düzenleme becerilerinde gelişim sağladıkları şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca, grup üyelerinden gelen geri bildirimlerin öğrenme sürecini desteklediği ve grup içi paylaşımların öğrenmeye katkı sunduğu düşünülmektedir. Bu gözlemler, öğrenmenin sosyal etkileşim yoluyla gerçekleşebileceğini savunan sosyal öğrenme kuramının (Bandura, 1986) bulgularıyla örtüşmektedir. Sonuç itibarıyla, bu oturumun katılımcılar açısından hem içsel süreçler hem de kişiler arası ilişkiler bağlamında olumlu yansımalar yarattığı kabul edilebilir. Katılımcı görüşlerine göre affetme temelli duygusal farkındalık, katılımcıların kişiler arası etkileşimlerde daha sağlıklı tutumlar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Katılımcı görüşleri, affetme temelli duygu düzenleme uygulamalarının bireyin duygusal iyilik halini destekleyen etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Wade et al., 2014).

Dokuzuncu oturuma ilişkin bulgular, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının özellikle genel kavramların pekiştirilmesine ve affetme-duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi içselleştirme sürecine sağladığı katkıların bir etkisi olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların bu oturumda, önceki oturumlardan edinilen bilgileri tekrar etmeye, affetme ile duygu düzenleme arasındaki bağlantıları daha net kurmaya ve kazanımları bir bütünlük içinde değerlendirmeye yöneldikleri görülmektedir. Mevcut bulgular, psikoeğitim programlarının son oturumlarının genellikle bilgi bütünlüğü sağlama, kavramsal netlik oluşturma ve öğrenmenin kalıcılığını artırma hedefi taşıdığına işaret eden önceki çalışmalarla da desteklenmektedir (Greenberg & Watson, 2006; Stallard, 2017). Elde edilen kazanımlar arasında, bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha açık tanımlayabilmeleri ve affetmenin yalnızca bilişsel bir süreç olmadığını, aynı zamanda duygusal bir içgörü gelişimini desteklediğini ifade etmeleri dikkat çekmektedir. Katılımcıların affetme sürecini duygu düzenleme becerileriyle bütünleştirmeye yönelik bu ifadeleri, geçmiş olumsuz yaşantılara karşı daha sağlıklı tepkiler geliştirmeye başladıklarını göstermesi açısından önemli sayılabilir. Bu sonuçlar, affetmenin psikolojik sağlamlık ve iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan

önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Thompson et al., 2005; Worthington et al., 2007).

Katılımcı ifadeleri, affetme ile duygu düzenleme arasında ilişki kurulmasının bireylerde benlik anlayışına dair yeni farkındalıklar yarattığı ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Özellikle önceki oturumların tekrar edilmesinin bu bağın daha net kavranmasına ve öğrenmenin derinleşmesine hizmet ettiği düşünülmektedir. Programın sonuna yaklaşıldığında genel bir toparlama ve kavramsal bütünlüğü sağlayan içselleştirme çalışmalarına yer verilmesinin, katılımcıların kazanımlarını daha bilinçli biçimde tanımlamalarına yardımcı olduğu söylenebilir. Bu bulgu, psikoeğitimin son bölümlerinde içsel farkındalık ve öz-şefkatin bütünleştirilmesinin kişisel gelişimi destekleyebileceğine dair bulgularla benzerlik taşımaktadır (Neff & Germer, 2013).

Son oturuma ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların gruptan ayrılmanın üzüntüsünü yaşadıkları ve “sevgi bombardımanı” gibi etkinliklere dair yoğun duygular yaşadıkları söylenebilir. Katılımcılar, grup üyeleriyle kurdukları ilişkilerin, süreç boyunca aidiyet ve destek duygularını güçlendirdiğini belirtmektedirler. Bu sonuçlar, grup etkileşiminin duygusal regülasyon süreçlerine katkı sunduğuna işaret eden literatürle tutarlıdır (Corey, 2016; Yalom & Leszcz, 2020). Ayrıca, sürecin son oturumlarında katılımcıların hem gruba hem de sürece dair duygusal bağlılıklarını açıkça ifade etmeleri, terapötik ilişkinin etkili biçimde kurulduğunu düşündürmektedir. Katılımcıların bu oturuma dair aktardıkları kazanımlar, temelde üç ana tema etrafında toplanmaktadır: bireysel farkındalık (“önceki ben-şimdiki ben” ayrımının kavranması), öğrenilen becerilerin gündelik yaşama aktarımı (“öğrendiklerini gündelik hayatta kullanma”) ve strateji geliştirme (“affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilme”). Bu temalar, affetme odaklı psikoeğitim sürecinin yalnızca bilgi düzeyinde değil, davranışsal ve bilişsel düzeylerde de içselleştirildiğinin önemli göstergeleri olabilir. Katılımcıların, affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlamaları, öfke ve kırgınlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmada daha işlevsel yollar geliştirdiklerini düşündürmektedir. Bu bulgu, affetmenin duygu düzenleme aracı olarak kullanılmasının bireylerin psikolojik uyumuna katkı sunduğunu öne süren çalışmayla paralellik göstermektedir (Karremans & Van Lange, 2008). Katılımcıların “önceki ben” ve “şimdiki ben” ayrımını açıkça ortaya koymaları ise, psikoeğitimin içgörü kazandırıcı niteliğini desteklemesi bakımından önemli kabul edilebilir. Nitekim literatür incelendiğinde görülmektedir ki, bireylerin

yaşadıkları değişim sürecine dair farkındalık kazanmaları ve bu farkındalığı anlamlandırmaları, içselleştirme açısından önemli bir kazanım olarak değerlendirilmektedir (Neff & Germer, 2013). Ayrıca bu çalışmada, edinilen becerilerin günlük yaşama aktarıldığı gözlemlenmektedir. Bu durum, psikoeğitim programının sürdürülebilir davranış değişikliği yaratma hedefiyle örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2014) tarafından hazırlanan *Psychoeducation Best Practices Manual*'da da becerilerin günlük yaşama transferi, etkili psikoeğitimin temel göstergelerinden biri olarak tanımlanmaktadır.

Sonuç olarak, onuncu oturuma dair elde edilen bulgular, psikoeğitim sürecinin hem duygusal farkındalık hem de beceri kazanımı boyutunda etkili olduğunu göstermesi yönünden değerli kabul edilebilir. Katılımcıların affetme odaklı yaklaşımları içselleştirerek günlük yaşamlarına entegre etmeye başlamaları, programın hedefleri doğrultusunda başarılı yürütüldüğü şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca oturumdan ayrılırken yaşanan üzüntü ve bağılılık duygusu, grup sürecinin duygusal anlamda güçlü bir deneyim sunduğuna ve bu deneyimin katılımcılar üzerinde kalıcı bir iz bıraktığına dair dikkat çekici bir gösterge sayılabilir.

AODD Psikoeğitim Programına katılan ergenlerin oturum sonu süreç değerlendirme formlarına dayalı nitel veriler, programın hedeflediği psikoeğitsel kazanımları büyük ölçüde gerçekleştirdiğini göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir. Katılımcı görüşleri, affetme olgusunun yalnızca bilişsel düzeyde davranmadığını, aynı zamanda duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerileriyle bütünleşerek içselleştirildiğini düşündürmektedir. Süreç boyunca yapılandırılmış etkinliklerin, kuramsal içeriklerin ve deneyimsel uygulamaların bütüncül bir öğrenme ortamı sunduğu; bu ortamın katılımcıların kendilik farkındalığını artırdığı, işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine katkı sağladığı ve kişilerarası empati becerilerini desteklediği düşünülmektedir. Ayrıca, affetmeye ilişkin kazanımların gündelik yaşama transfer edilebildiğine yönelik katılımcı ifadeleri, programın kalıcı davranış değişikliği yaratma potansiyelini göstermesi bakımından dikkat çekici olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, psikoeğitim programının, affetme odaklı duygusal gelişimi destekleyici ve iyilik halini güçlendirici etkilerini ortaya koyan önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir. Tüm bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, uygulamanın hem bireysel hem de sosyal boyutlarda literatüre anlamlı katkılar sunduğu kabul edilebilir.

5.2.2. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Oturumlardaki Yaşantılarına Yönelik Genel Görüşlerine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı katılımcılarının, tamamladıkları psikoeğitim programının son oturumunda doldurdıkları grup sonu süreç değerlendirme formuna ilişkin bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

Elde edilen bulgular ışığında, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programına katılan bireylerin programı genel olarak yararlı ve etkili buldukları söylenebilir. Katılımcıların tamamı, psikoeğitimin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu ifade ederek programın olumlu duyguların desteklenmesine katkı sağladığını belirtmektedir. Mevcut bulgular, affetmenin duygusal iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerine işaret eden önceki çalışmalarla desteklenmektedir. Nitekim affetmenin, bireyin duygusal sağlığını destekleyen bir süreç olduğu, daha önce yapılan araştırmalarla da vurgulanmaktadır (Freedman & Enright, 1996; Worthington et al., 2007). Katılımcıların büyük çoğunluğu, duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri konusunda programın destekleyici olduğunu belirtmektedir. Bu ifadeler, yalnızca öfke ya da kırgınlık gibi olumsuz duyguların azaltılmasından çok, duygusal farkındalığın artması yönünde kazanımlar elde edildiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca katılımcıların aile ve öğretmenleriyle olan ilişkilerine dair yeni bilgiler edindiklerini belirtmeleri, programın sosyal ilişkilere yönelik farkındalık kazandırıcı etkisini göstermesi bakımından değerli kabul edilebilir. Benzer şekilde, duyguların tanınması ve düzenlenmesinin psikolojik sağlamlık ve kişilerarası ilişkilerin niteliği açısından önemli olduğu, literatürde de sıklıkla vurgulanmaktadır (Gross, 2015). Programın bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerine olumlu katkılar sağladığı yönündeki bu bulgular, ilgili literatürle benzerlik taşımaktadır.

Katılımcı görüşlerine göre, psikoeğitim grubunun liderine dair olumlu değerlendirmeler dikkat çekicidir. Liderin becerikli, destekleyici ve sürece hakim tutumunun, grup deneyimini kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Bu durum, grup liderinin tutumu ve grup yönetimi becerilerinin AODD Psikoeğitim Programı sürecinin işleyişinde önemli bir unsur olduğunu düşündürmektedir. Bu doğrultuda, psikoeğitim sürecinde liderin rolüne dair elde edilen katılımcı görüşleri, liderin etkili oluşunun grup sürecine katkı sağladığı yönündeki bulgularla literatürde karşılık bulmaktadır (Corey, 2016). Katılımcıların tamamının bu psikoeğitim programını arkadaşlarına da önereceklerini

belirtmeleri, programın kabul edilebilirliğini ve güvenilirliğini güçlendiren önemli bir göstergedir. Katılımcıların gönüllü biçimde programı önermeleri, hem kendi deneyimlerinden memnun olduklarını hem de benzer zorluklar yaşayan bireylerin de bu süreçten yarar görebileceğine inandıklarını düşündürmektedir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının bireylerin duygusal farkındalık, duygu düzenleme becerileri, affetme becerileri ve kişilerarası ilişkiler üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların grup süreciyle ilgili değerlendirmelerinden elde edilen geribildirimler, programın içeriğinin ve uygulama yöntemlerinin hedef kitleye uygun olduğunu göstermesi açısından önemli sayılabilir. Bu sonuçlar doğrultusunda, affetme odaklı müdahale programlarının özellikle ergen ve genç yetişkin gruplarda önleyici ve destekleyici ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programına ilişkin deneyimlerine dayalı olarak verdikleri yanıtlar incelendiğinde, programın bireylerde affetmenin tanımı, içeriği ve boyutlarına ilişkin farkındalık geliştirdiği düşünülebilir. Katılımcılar, affetmenin yalnızca bir eylemden ibaret olmadığını, belirli bir süreci içerdiğini, çok boyutlu olduğunu ve duygu düzenleme becerileriyle yakından ilişkili olduğunu ifade edilmektedir. Bu durum, programın kavramsal netlik kazandırma işlevini yerine getirdiğine dair bir gösterge olarak yorumlanabilir. Katılımcıların ifadelerine göre, birçok birey duygularını işlevsel ve sağlıklı bir biçimde düzenlemeye yönelik stratejiler geliştirdiklerini belirtmektedir. Duygusal düzenleme becerilerinde gelişme yaşadıklarını ifade eden katılımcılar, bu becerilerin affetme süreciyle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca bazı katılımcılar, affetme sürecinde karşılarındaki kişiyi anlamlandırma ve empati kurma becerilerinin geliştiğini, bu durumun sosyal ilişkilerine de olumlu yansıdığını dile getirmektedir. Katılımcıların bu görüşleri, affetme odaklı müdahale programlarının yalnızca bilişsel farkındalık sağlamadığı, aynı zamanda duygu düzenleme becerilerini de desteklediği yönündeki literatürle paralellik göstermektedir. Wade ve Worthington (2005), affetmenin psikoeğitimsel müdahalelerle öğretilebilir ve geliştirilebilir bir süreç olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Luskin (2002) de affetmenin bireyin sosyal çevresindeki ilişkileri olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, affetmenin yalnızca içsel bir süreç değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde işlevsellik kazandıran bir yaklaşım olduğu ilgili literatür tarafından da desteklenmektedir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, affetmenin sabır gerektiren, zamanla gelişen ve uygulama isteyen bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Bu sürecin tek seferlik bir karardan ibaret olmadığı, zaman içinde tekrarlandıkça pekişen bir deneyim olduğuna yönelik görüşler dikkat çekmektedir. Katılımcıların bu değerlendirmeleri, affetmenin sürdürülebilirliğinin zamanla inşa edilen bir süreç olduğunu vurgulayan literatürle desteklenmektedir. Enright ve Fitzgibbons (2000), affetmenin ani bir karardan ziyade tekrar edilen ve içselleştirilen bir eylem biçimi olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programı; katılımcılarda affetmenin ne olduğu, nasıl uygulanabileceği, duyguların nasıl düzenlenebileceği ve empatik yaklaşımın nasıl geliştirilebileceği konularında farkındalık ve beceri kazandırmada etkili olmaktadır. Programın hem bilişsel (tanım, süreç, boyutlar) hem de duygusal (empati, duygu düzenleme, içgörü) alanlarda etkili olduğu literatürdeki bulgularla desteklenmektedir.

Katılımcıların büyük bir kısmı, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programından genel olarak memnun olduklarını ifade ederek mevcut içeriğe dair herhangi bir geliştirme önerisi sunmamaktadır. Özellikle grup liderinin süreci yeterince etkili ve başarılı bir biçimde yönettiğini belirten katılımcılar, bu durumun güven verici ve yapıcı bir grup ortamı sağladığını vurgulamaktadır. Katılımcıların bu değerlendirmeleri, grup sürecinin işlevselliği açısından liderin tutumunun belirleyici olduğuna işaret ediyor olabilir. Söz konusu kazanımlar, grup çalışmalarında liderin etkinliğinin katılım düzeyini ve terapötik etkiyi doğrudan etkileyen bir unsur olduğunu belirten literatürle benzerlik göstermektedir (Corey, 2016; Yalom & Leszcz, 2020). Diğer yandan, bazı katılımcılar tarafından yazılı formların sayısının azaltılması yönünde öneriler getirilmektedir. Bu öneriler, formların sayıca fazla olmasının özellikle duygusal ya da bilişsel yoğunluk taşıyan oturumlarda dikkat dağıtıcı olabileceğini düşündürmektedir. Bu görüşler, ölçme değerlendirme araçlarının sayıca fazla olması durumunda sürecin doğallığını bozabileceğini ve katılımcıların uygulamalara aktif katılımını zorlaştırabileceğini ortaya koyan araştırmalarla uygunluk göstermektedir (Kocayörük & Şimşek, 2015). Katılımcı 6'nın, grup üye sayısının daha az olması gerektiğine yönelik değerlendirmesi ise, grup içi etkileşimin kalitesiyle ilişkili bir öneri olarak dikkat çekmektedir. Bu katılımcı, küçük gruplarda bireylerin birbirlerini daha yakından tanıyabileceğini ve grup bağının daha kolay gelişebileceğini düşündüğünü belirtmektedir. Katılımcının bu önerisi, grup çalışmalarında ideal üye sayısının 6-10 kişi arasında tutulmasının önerildiğini belirten

literatürle örtüşmektedir. Önceki araştırmalarda, küçük grupların paylaşımı artırdığı ve grup sürecini daha işlevsel kıldığı vurgulanmaktadır (Jacobs et al., 2016). Bu bağlamda katılımcının önerisinin, grup dinamiği açısından anlamlı olduğu söylenebilir. Katılımcı 11 ise programın başka okullarda da uygulanması gerektiğini dile getirerek, AODD Psikoeğitimin Programının yaygınlaştırılmasına yönelik bir öneride bulunmaktadır. Bu önerinin, programın etkili bulunduğu ve katılımcı üzerinde olumlu bir izlenim bıraktığına işaret etmesi bakımından değerli olduğu kabul edilebilir. Benzer şekilde, psikoeğitim programlarının belirli bir kuramsal temele dayalı olarak yapılandırılması ve sonrasında benzer hedeflerle farklı ortamlarda da uygulanabilirliğinin araştırılması, literatürde de önerilmektedir (Barlow, 2014; Şahin, 2020).

Genel olarak değerlendirildiğinde bu bulgular, programın hem yapı hem de işlevsellik düzeyinde etkili şekilde yürütüldüğüne ilişkin bir gösterge olarak yorumlanabilir. Katılımcıların olumlu deneyim bildirmesi, psikoeğitim sürecinin duygusal destek, bilişsel farkındalık ve davranışsal değişim açısından hedeflerine ulaştığını düşündürmektedir. Gelecekte uygulanacak benzer programlarda yazılı materyal yükünün azaltılması, grup büyüklüğünün dikkatle planlanması ve programın farklı kurumlarda uygulanabilirliğinin araştırılması katılımcılar tarafından önerilmektedir. Katılımcıların sunduğu bu öneriler, programa yönelik katkı sunacak önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir.

Katılımcıların grup sonu değerlendirme formlarına dayalı nitel veriler, AODD Psikoeğitim Programının genel kabul edilebilirliğinin yüksek olduğunu ve katılımcılar üzerinde çok boyutlu olumlu etkiler yarattığını göstermesi bakımından önemli kabul edilebilir. Katılımcı ifadelerine bakıldığında, programın affetmeye ilişkin kavramsal netlik kazandırdığı, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği, empatik anlayış ve kişilerarası ilişkilerde işlevsellik sağladığı söylenebilir. Liderin rolü, yapılandırılmış içeriklerin işlevselliği ve deneyimsel uygulamaların etkililiği, grup sürecine yönelik önemli katkılar sunan göstergeler şeklinde değerlendirilebilir. Ayrıca programın, affetmenin sürdürülebilirliğine dair farkındalık kazandırarak hem bireysel içgörü hem de davranışsal dönüşüm açısından anlamlı çıktılar sağladığı düşünülmektedir. Katılımcıların öneri ve geribildirimleri, gelecekteki uygulamalar açısından iyileştirme potansiyeli taşıması yönünden önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde; AODD Psikoeğitim Programının yapılandırılmış psikoeğitsel müdahaleler arasında işlevsel bir model sunduğu kabul edilebilir.

5.2.3. AODD Psikoeğitim Programına Katılan Katılımcıların Sürece İlişkin Görüşlerini Yansıtan Odak Grup Görüşmesinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Katılımcıların, affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim programının katkılarına ilişkin görüşleri incelendiğinde elde edilen nitel veriler doğrultusunda “affetme”, “affetme ve duygu düzenleme” ile “duygu düzenleme” temalarının ön plana çıktığı görülmektedir. Katılımcılar, program süresince affetmeye dair bakış açılarını sorguladıklarını ve özellikle gerçek affetmenin ne olduğu konusunda farkındalık geliştirdiklerini ifade etmektedir. Affetmenin alttan almak, bastırmak ya da görmezden gelmek gibi pasif stratejilerle karıştırıldığını; AODD Psikoeğitim Programının bu yanlış algıyı düzelttiğini belirtmektedirler. Katılımcılar bu durumun, sadece kişilerarası ilişkilerine değil aynı zamanda kendi içsel süreçlerini anlamalarına da katkı sağladığını dile getirmektedirler. Elde edilen bu bulgular, affetmenin psikolojik iyilik hali üzerindeki düzenleyici rolünü vurgulayan literatürle paralellik göstermektedir. Nitekim affetmenin sadece kişilerarası bir değil, aynı zamanda bireyin duygusal farkındalığını artıran bir süreç olduğuna yönelik bulgular, daha önceki araştırmalarda da dile getirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Thompson et al., 2005; Worthington, 2006).

Katılımcılar, affetme sürecini bir duygu düzenleme stratejisi olarak görmeye başladıklarını ifade etmektedir. Katılımcılar aynı zamanda, affetmenin öfke, kırgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla baş etmede işlevsel bir strateji sunduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, affetmenin duygu düzenleme sürecine katkı sağlayan önemli bir yaklaşım olduğunu savunan önceki araştırmalarla da vurgulanmaktadır. Literatürde, affetmenin olumsuz duyguların düzenlenmesinde etkili bir strateji olduğu ve duygusal uyum açısından önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Gross, 2015; McCullough et al., 1998). Diğer yandan, duygu düzenleme teması kapsamında katılımcılar, işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında ayırım yapabildiklerini ve bu süreçte işlevsel stratejileri geliştirme becerisi kazandıklarını dile getirmektedir. Katılımcılar, AODD Psikoeğitim Programının, öz farkındalık düzeylerini artırarak daha sağlıklı baş etme yolları geliştirmelerine katkı sunduğunu belirtmektedir. Bu kazanımlar, Gross (2015) tarafından geliştirilen duygu düzenleme modeliyle de örtüşmektedir. Söz konusu modelde, bireylerin duygularını tanıması ve esnek biçimde düzenleyebilmesi, psikolojik esneklik ve uyum açısından temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcı ifadeleri, affetmenin tanımlanması ve duyguların daha sağlıklı biçimde düzenlenmesinin psikoeğitim sürecinde önemli kazanımlar arasında yer aldığını göstermektedir. Katılımcılar, bu iki sürecin birlikte ele alınmasının kendilerine anlamlı katkılar sağladığını belirtmektedir. Bu durum, affetme ve duygu düzenleme becerilerinin bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmadaki rolüne işaret etmesi bakımından önemli kabul edilebilir. Nitekim affetmenin doğru tanımlanması ve duyguların sağlıklı biçimde düzenlenmesinin psikolojik sağlamlığı destekleyici rolü, önceki araştırmalarda da vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda hem Worthington ve Scherer (2004) hem de Aldao et al. (2010), affetme ve duygu düzenleme süreçlerinin bireyin psikolojik esnekliğini ve dayanıklılığını artırmada önemli etkilere sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Katılımcıların, en çok yararlandıklarını belirttikleri etkinliklerden biri olan “affetme derecem nedir?” etkinliği sayesinde kendi affetme düzeylerini değerlendirmeye yönelik içgörü kazandıkları düşünülmektedir. Katılımcılardan biri, “.....çünkü daha önce kendi affetme düzeyim hakkında hiç düşünmemiştim.” ifadesiyle, bu etkinliğin kişisel farkındalığı artırıcı etkisini vurguladıkları düşünülmektedir. Bu bulgu, affetme sürecine dair öz farkındalık kazanımının duygusal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğine dikkat çekmesi açısından önemli sayılabilir. Mevcut bulgu aynı zamanda, affetmenin bireyin içsel süreçlerine dair farkındalığı artırdığı ve duygusal iyilik halini desteklediği yönündeki literatürle de desteklenmektedir. Benzer şekilde, Enright ve Fitzgibbons (2015), bireyin affetmeye yönelik bilinçli farkındalık kazanmasının psikolojik faydalar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, “hangi ikisi affetme tanımı” etkinliği de katılımcıların affetme kavramına dair zihinsel netlik kazandıkları bir çalışma olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, affetmeyi benzer kavramlardan ayırt edebildiklerini ve bu etkinliğin doğru tanımlamaya katkı sunduğunu belirtmektedir. Nitekim bir katılımcı, “... gerçek affetme ile karıştırdığımız kavramların hepsini bir arada gördüm. Böylece affetme kavramının gerçek tanımı zihnimde biraz daha oturdu.” şeklinde görüş bildirmektedir. Bu durum, affetme eğilimi kapsamında kavramsal netlik sağlayan yapılandırılmış etkinliklerin, katılımcıların kavrama dair bilişsel çerçevesini güçlendirdiği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde de bu yönde bulgular yer almaktadır. Worthington (2006), affetmenin doğru tanımlanmasının, affetme eğiliminde zihinsel netlik sağlama açısından önemli bir adım olduğunu ifade etmektedir.

Katılımcılar tarafından eğlenceli ve düşündürücü bir etkinlik olarak değerlendirilen “Duygu Köşesi Oyunu”, katılımcıların empati kurmalarını ve kendi duygusal tepkilerini gözlemleme fırsatı bulmalarını sağlamaktadır. Bu etkinlik sayesinde bireylerin duygular üzerine düşünmeye teşvik edildikleri görülmektedir. Nitekim Katılımcı 13, “... hayal etmek bana duygularım üzerinde detaylı düşünme fırsatı verdi” ifadesiyle bu kazanımı desteklemektedir. Katılımcı ifadeleri, duyguların fark edilmesi ve tanınmasının duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde temel bir adım olarak kabul edilebilir. Katılımcıların bu görüşleri, Gross’un (2015) duygusal farkındalığın duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolünü vurgulayan çalışmasıyla paralellik göstermektedir.

Ayrıca, “Yaşantı örneklerine işlevsel duygu düzenleme stratejileri oluşturma” etkinliğinin, katılımcıların zihinsel egzersizler aracılığıyla duygu düzenleme yollarını keşfetmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Katılımcı 10’un “...bu konuda zihinsel egzersiz yapmış oldum” ifadesinin, bu uygulamanın içgörü kazandırıcı yönünü desteklediği kabul edilebilir. Elde edilen bu bulgular, yapılandırılmış strateji geliştirme çalışmalarının bireysel psikoeğitimlerde davranışsal dönüşüm süreçlerine katkı sağlayabileceğine dair literatürle tutarlılık göstermektedir. Nitekim Linehan (1993), duygu düzenleme stratejilerinin bireysel farkındalık temelinde şekillendirilmesinin, psikoeğitimlerde etkili sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir.

Katılımcıların en çok yarar sağladıklarını belirttikleri etkinliklerden biri olan “affetmenin üç boyutu mektup çalışması”, affetmenin farklı boyutlarının yazılı olarak keşfedilmesine olanak tanınması bakımından önemli sayılabilir. Bu etkinlik, katılımcıların affetme türlerine ilişkin düşüncelerini pekiştirmelerine ve yazılı ifade yoluyla bilişsel işleme sürecine dahil olmalarına katkı sağlayan önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir. Katılımcı 7’nin “... affetme kavramını iyice pekiştirdim.” şeklindeki ifadesi, yazılı uygulamanın affetmeye ilişkin zihinsel netlik kazandırıcı etkisini yansıtabilen dikkat çekici bir bulgu olarak yorumlanabilir. Katılımcıların bu görüşleri, yazma temelli müdahalelerin duygusal farkındalık geliştirmede ve bilişsel bütünlük sağlamada etkili olduğunu ortaya koyan literatürle tutarlılık göstermektedir. Nitekim Pennebaker ve Seagal (1999), yazılı anlatımın bireyin duygusal süreçlerini yapılandırmasına ve anlamlandırmasına yardımcı olduğuna işaret etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, affetme odaklı psikoeğitim programının bilişsel farkındalık, duygusal çözümleme ve strateji geliştirme becerileri kazandırma

açısından çeşitli yapılandırılmış etkinliklerle desteklendiği görülmektedir. Katılımcıların bu etkinliklere dair olumlu geribildirimleri, programın terapötik yararını artıran yönlerinin katılımcı farkındalığını ve duygu düzenleme kapasitesini desteklediği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların AODD Psikoeğitim Programının etkililiğine dair değerlendirmeleri, programın hedeflerine büyük ölçüde ulaştığını yansıtan bir gösterge olarak yorumlanabilir. Katılımcıların tamamı, programın genel anlamda etkili olduğunu ifade etmektedir. Öne çıkan görüşlerden bazıları; gerçek affetmeyi hayata uygulayabilme”, “affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilme” ve “işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma” şeklindedir. Bu değerlendirmeler, affetmenin yalnızca kişilerarası bir tutum değil, aynı zamanda bireysel psikolojik iyilik haline katkı sağlayan işlevsel bir beceri olarak içselleştirildiğine dair önemli geribildirimler olarak değerlendirilebilir. Bahsedilen mevcut bulgular, affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak öğretildiği psikoeğitim uygulamalarının, bireylerin duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmede etkili olabileceğini öne süren kuramsal ve ampirik çalışmalarla tutarlıdır (Worthington & Scherer, 2004;). Ayrıca, affetmenin bireysel iyilik haline katkı sağlayan bir beceri olduğunu ve işlevselliğinin duygu düzenleme süreciyle bağlantılı olduğunu savunan literatürle de tutarlılık göstermektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015; Thompson et al., 2005).

Programın daha etkili olabilmesi için getirilen önerilerin büyük bir kısmı yapısal düzeyde iyileştirmeleri içermektedir. Katılımcılar; yazılı formların azaltılması, daha fazla hareket içeren etkinliklerin eklenmesi ve oturum sürelerinin kısaltılması gibi önerilerde bulunmuşlardır. Bu tür öneriler, psikoeğitim programının içeriksel yeterliliğine yönelik ciddi bir eleştiri sunmamakta, daha çok uygulama sürecinin katılımcı ihtiyaçlarına daha uygun hale getirilmesine odaklanmaktadır. Dolayısıyla bu öneriler, programın temel yapısının desteklendiği ancak uygulanış biçiminin geliştirilmesi gerektiği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların herhangi bir geliştirme önerisi sunmaması ya da programı “olması gerekenin en iyisi şeklinde değerlendirmeleri, müdahale sürecine dair genel bir memnuniyetin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu bulgu, affetme odaklı müdahalelere katılan bireylerin çoğunlukla programdan memnuniyet duyduğunu ortaya koyan önceki çalışmalarla da desteklenmektedir. Nitekim Baskin ve Enright (2004), yapılandırılmış affetme programlarının katılımcılar tarafından genellikle olumlu

karşılandığını ve müdahaleye yönelik yüksek düzeyde memnuniyet bildirildiğini vurgulamaktadır. Ayrıca AODD Psikoeğitim Programı katılımcılarının programa ilişkin nitel anlatımları, grup üyelerinin içgörü kazandığını ve affetmenin duygu düzenleme sürecine katkı sağladığını düşündüklerini göstermesi açısından önemli kabul edilebilir. Örneğin, bir katılımcının “Bu program sonrasında affetmenin doğru şeklini hayatıma uygulamaya başladım.” ifadesi, bilişsel ve duygusal düzeyde bir değişime gösterge olarak yorumlanabilir. Bu tür dönüşümler, programın terapötik etkisini güçlendiren nitel geri bildirimler olarak değerlendirilebilir. Ayrıca katılımcıların uygulamaya dair önerileri dikkate alındığında, programın gelecekte daha etkileşimli, katılımcı dostu ve dinamik hale getirilmesinin etkisini artırabileceği düşünülmektedir.

Odak grup görüşmesi bulgularına göre, AODD Psikoeğitim Programı, katılımcıların gündelik yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli psikososyal ihtiyaçlara anlamlı düzeyde katkı sağladığı düşünülmektedir. Katılımcı ifadeleri doğrultusunda tematik analizlerle elde edilen bulgular; affetmenin pratikteki kullanımı, işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme, kişilerarası ilişkiler, rol model olma ve grup desteği olmak üzere beş ana temada toplanmaktadır. Katılımcılar, affetmenin yalnızca teorik bir kavram olmaktan çıkarak, duygularla başa çıkmada işlevsel bir strateji olarak kullanıldığını ifade etmektedir. Affetmeyi hem bir başa çıkma biçimi hem de yaşam kalitesini artıran bir içgörü olarak tanımlamışlardır. Bu doğrultuda, affetmenin bireylerin geçmiş olumsuz yaşantılarına yönelik duygusal yüklerini hafifletmede ve içsel barışı sağlamada işlevsel bir araç haline geldiği düşünülebilir. Affetmenin pratikteki kullanımı teması, affetmenin yalnızca teorik bir kavram olmaktan çıkıp bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde aktif bir baş etme stratejisi olarak kullanılmaya başlandığını göstermesi bakımından önemli sayılabilir. Ayrıca, affetmenin günlük yaşama entegrasyonu sayesinde bireylerin geçmiş yaşantılarıyla barışmalarına ve duygusal yüklerini azaltmalarına katkı sağladığı daha önceki araştırmalarla da vurgulanmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2015). Diğer yandan, “işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirme” temasına ilişkin olarak katılımcılar, oturumlar sonucunda duygularını daha sağlıklı yollarla düzenleyebildiklerini belirtmektedir. Hatta daha önceden tıkağın noktalarına yönelik alternatif baş etme stratejileri geliştirdiklerini ve bu durumun kendilerine esneklik kazandırdığını ifade etmektedirler. Bu kazanım, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebileceğini ortaya koyan çalışmalardan elde edilen sonuçlarla da örtüşmektedir. Psikoeğitimin, bireylerin işlevsel duygu düzenleme yollarını

tanımlarına ve uygulamalarına katkı sağladığı daha önceki kuramsal modellerde de vurgulanmaktadır (Gross, 2015).

Katılımcılar, grup sürecinde diğer bireylerle kurdukları etkileşimler sayesinde empati, iletişim ve sosyalleşme becerilerinde gelişim yaşadıklarını ifade etmektedir. Özellikle empatik yaklaşım becerilerinde belirgin bir artış olduğunu ve bu sürecin sosyal yeterliliklerini olumlu etkilediğini belirtmektedirler. Bu bulgular, grup temelli uygulamaların kişilerarası farkındalık ve sosyal becerileri artırıcı etkisini vurgulayan literatürle tutarlılık göstermektedir. Grup etkileşimleri yoluyla empati ve sosyal iletişim becerilerinin geliştiği, önceki çalışmalarla da belirtilmektedir (Corey, Corey & Corey, 2021). Öte yandan bazı katılımcılar, edindikleri becerileri çevrelerine aktardıklarını ve başkaları tarafından örnek alındıklarını ifade etmektedir. Bu durum, katılımcıların programdan yalnızca bireysel değil toplumsal düzeyde de kazanç sağladıkları şeklinde yorumlanabilir. Nitekim katılımcı ifadeleri, sosyal öğrenme yoluyla davranış kazanımının mümkün olduğunu savunan kuramsal yaklaşımlarla paralellik göstermektedir. Mevcut bulgu, Bandura'nın (1986), sosyal öğrenme kuramıyla bireylerin başkalarının davranışlarını gözlemleyerek yeni beceriler edinilebileceği görüşüyle benzerlik taşımaktadır. Son olarak grup desteği teması altında katılımcılar; yeni bakış açısı geliştirme, kendini ifade etme ve paylaşım gibi alanlarda olumlu deneyimler yaşadıklarını belirtmektedir. Güvenli grup ortamı sayesinde kişisel farkındalıklarının arttığını, benzer deneyime sahip bireylerle etkileşim içinde olmanın duygusal rahatlama sağladığını vurgulamaktadırlar. Bu bulgular, grup temelli müdahale programlarının bireylerin içgörü kazanımı ve benlik algısı gelişimine katkı sunduğuna işaret eden önceki araştırmalarla da vurgulanmaktadır (Yalom & Leszcz, 2020).

Sonuç olarak, AODD Psikoeğitim Programına yönelik odak grup görüşmesi bulguları, programın katılımcılarda affetmeye ilişkin kavramsal farkındalık, işlevsel duygu düzenleme becerileri ve empatik yaklaşım geliştirme açısından anlamlı çıktılar sağlayan bir gösterge şeklinde değerlendirilebilir. Katılımcıların affetmeyi pasif stratejilerden ayırarak bir duygu düzenleme yöntemi olarak içselleştirdikleri, duygusal farkındalık kazandıkları ve psikolojik dayanıklılıklarını destekleyici beceriler geliştirdikleri düşünülmektedir. Yapılandırılmış etkinlikler aracılığıyla bilişsel netlik, içgörü ve strateji üretimi becerilerinde gelişim sağlandığı söylenebilir. Grup süreci boyunca sağlanan güvenli ortam, katılımcıların paylaşım, empati ve sosyal etkileşim yoluyla öğrenmelerini pekiştiren dikkat çekici bir bulgu şeklinde değerlendirilebilir.

Edinilen becerilerin günlük yaşama aktarılabilmesi ve başkalarına model olunması yoluyla sosyal öğrenme süreçlerinin içselleştirildiği düşünülmektedir. Genel olarak, programın katılımcıların psikososyal gelişiminde terapötik bir işlev gördüğü ve affetme odaklı psikoeğitim literatürüne yaygınlaştırılabilir bir müdahale modeli sunduğu söylenebilir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ve bundan sonraki çalışmalar için önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuçlar

1. Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı, ergenlerin bastırma stratejisini azaltmada etkili olmuş ve katılımcıların olumsuz duygularını daha işlevsel yollarla ifade etmelerine katkı sağlamıştır.
2. AODD Psikoeğitim Programı, katılımcıların yeniden değerlendirme stratejisi üzerinde anlamlı bir değişim yaratmamış olsa da küçük-orta düzeyde pratik bir etki göstermiştir. Bu durum, yeniden değerlendirme becerisinin gelişimi için daha uzun süreli ve doğrudan bu beceriye odaklanmış müdahalelere ihtiyaç olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.
3. Katılımcıların affetme düzeylerinde anlamlı artış gözlenmiş, özellikle affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinde gelişim kaydedilmiştir.
4. AODD Psikoeğitim Programı, katılımcıların öfkeyi sürdürme eğilimlerinde azalma sağlamış ve öfke yönetiminde daha işlevsel tutumlar geliştirmelerine katkıda bulunmuştur.
5. Katılımcıların empati becerilerinde artış gözlenmiş, kişilerarası ilişkilerde daha anlayışlı ve yapıcı davranışlar sergilemeye başladıkları belirlenmiştir.
6. AODD Psikoeğitim Programı, katılımcıların intikam alma eğilimlerinde belirgin bir değişim yaratmamıştır.
7. Nitel bulgular, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programını genel olarak faydalı, öğretici ve geliştirici bulduklarını ortaya koymuştur.
8. Nitel bulgular, katılımcıların AODD Psikoeğitim Programı sayesinde affetmenin tanımını öğrenme, duygu düzenleme stratejileri ve günlük yaşamda uygulanabilir beceriler kazandıklarını ortaya koymuştur.

9. Grup sürecine ilişkin değerlendirmelerde, AODD Psikoeğitim Programının ergenlerin öz-farkındalıklarını, duygu düzenleme ve affetme becerilerini, kişilerarası etkileşimlerini güçlendirdiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Çalışmanın sonuçları doğrultusunda getirilen öneriler, uygulamaya yönelik öneriler, kuramsal ve alanyazına katkıya yönelik öneriler ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler olarak üç başlık halinde sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında affetme odaklı duygu düzenleme programları yaygınlaştırılabilir.
2. Ergenlerin öfke kontrolü, empati, affetme ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmek için benzer psikoeğitim programları düzenli ve sürdürülebilir şekilde uygulanabilir.
3. AODD Psikoeğitim Programın özellikle katılımcıların bastırma stratejilerini azaltmada etkili olduğu dikkate alınarak, bu boyuta yönelik etkinlikler okul temelli psikososyal destek çalışmalarına entegre edilebilir.
4. Eğitimciler ve aileler, ergenlerin duygu düzenleme ve affetme becerilerini desteklemek amacıyla psikoeğitim programında kullanılan oyun, hikaye çalışmaları ve grup etkinliklerinden yararlanabilir.

6.2.2. Kuramsal ve Alanyazına Katkıya Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın bulgu ve sonuçları, affetmenin öğretilabilir bir beceri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle affetmenin duygu düzenleme süreçleri içindeki rolü daha geniş ölçekli kuramsal modellerle ele alınabilir.
2. Mevcut çalışma, affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye dair ampirik destek sağlamaktadır. Bu ilişkinin farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda sınanması, literatüre önemli katkılar sunabilir.
3. Affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinde elde edilen gelişim, bu becerinin çok boyutlu yapısını doğrulamaktadır. Bu nedenle

literatürdeki affetme kuramları bütüncül bir yaklaşımla yeniden değerlendirilebilir.

6.2.3. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Program süresinin sınırlılığı nedeniyle özellikle yeniden değerlendirme stratejisinde anlamlı bir değişim elde edilememiştir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda daha uzun süreli ve yoğunlaştırılmış oturumların uygulanması önerilmektedir.
2. Mevcut çalışmada izleme testi yapılamamıştır. Gelecek araştırmalarda, programın uzun vadeli etkilerini değerlendirmeye yönelik izleme testleri mutlaka eklenmelidir.
3. İntikam alma eğiliminde belirgin değişim gözlenmemesi, bu boyutun daha dirençli olduğunu gösterdiğinden gelecek araştırmalarda değer temelli ve bireyselleştirilmiş müdahalelerin sınanması faydalı olabilir.
4. Çalışmanın farklı örneklem (yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler, kültürel bağlamlar) üzerinde programın etkililiğinin test edilmesi, sonuçların genellenebilirliğini artırabilir.
5. Çalışmada kullanılan nitel yöntemlere ek olarak bireysel görüşme, uzun süreli gözlem vb. gibi farklı nitel veri toplama tekniklerinin de kapsamlı biçimde kullanılmasıyla programın katılımcılar üzerindeki etkileri daha derinlemesine ortaya konabilir.
6. Programın kısa süreli yapısı, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme ve intikam alma eğiliminde beklenen değişimlerin sınırlı düzeyde kalmasına yol açmıştır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar için daha uzun süreli ve çeşitlendirilmiş içeriklerle desteklenmiş psikoeğitim programları tasarlanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akbaş, T. (2008). *Stresle başa çıkma eğitiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). *Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22–33. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.898429>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2001). *How employees respond to personal offense: The effects of blame attribution, victim status, and offender status on revenge and reconciliation. Journal of Applied Psychology*, 86(1), 52–59. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.52>
- Arthur, C. A., & Hardy, L. (2014). *Transformational leadership: A quasi-experimental study. Leadership & Organization Development Journal*, 35(1), 38–53. <https://doi.org/10.1108/LODJ-03-2012-0033>
- Asıcı, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Asıcı, E., & Karaca, R. (2018). *Ergenler için affetme ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 933–944. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.413409>
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer-Verlag.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Barbour, R. (2007). *Doing focus groups*. Sage.
- Barlow, D. H. (2014). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (5th ed.). Guilford Press.
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). *Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. Frontiers in Psychology*, 10, 1725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). *Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between*

- emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). *Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis*. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L., & Wade, N. (2001). *Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF)*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L., & Wade, N. G. (2005). *Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits*. *Journal of Personality*, 73(1), 183–225. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). Guilford Press.
- Bowen, G. A. (2009). *Document analysis as a qualitative research method*. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge. (Original work published 1988)
- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., De Clercq, B., & Antrop, I. (2022). *Emotion regulation as a transdiagnostic risk factor for (non)clinical adolescents' internalizing and externalizing psychopathology: Investigating the intervening role of psychological need experiences*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 53, 124–136. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01107-0>

- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 74–103). Wiley.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). *The relationship between forgiveness and loneliness among Turkish university students. Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 5, 1590–1593. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.331>
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). *A group counseling practice on forgiveness: A case study from Turkey. Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 174–178. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.089>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr., & Bradfield, E. (2009). *Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. Personality and Individual Differences*, 46(3), 276–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.032>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Büyüköztürk, Ş. (2022). *Deneyisel desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi* (8. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. baskı). Pegem Akademi.
- Cai, R. Y., Hardan, A. Y., Phillips, J. M., Frazier, T. W., & Uljarević, M. (2021). *Brief report: Emotion regulation influences on internalizing and externalizing symptoms across the normative–clinical continuum. Frontiers in Psychiatry*, 12, 693570. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.693570>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006a). *Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. Emotion*, 6(4), 587–595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006b). *Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251–1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>

- Cannon, W. B. (1927). *The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory*. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). *The adolescent brain*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Christner, R. W., Stewart, J. L., & Freeman, A. (2007). *Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations*. Routledge.
- Cloitre, M., Koenen, K. C., Cohen, L. R., & Han, H. (2005). *Skills training in affect and interpersonal regulation followed by exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1067–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1067>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). *Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research*. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). *Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research*. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2021). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). *Forgiveness intervention with postabortion men*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042–1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.6.1042>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage.
- Çapık, C. (2014). *Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17*(3), 196–205.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (5. baskı). Pegem Akademi.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetmeye dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin affetme eğilimi ve öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çolakkadıoğlu, O. (2010). *The validity and reliability study of the Turkish version of session evaluation questionnaire. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 2334–2338. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.332>
- Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press. (Original work published 1872)
- Davis, M. H. (1983). *Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Davis, M. H., Hall, J. A., & Meyer, M. (2001). *The first year: The role of dispositional empathy in emotional support and adjustment to college. Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1246–1259. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1246>
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., Zinsser, K., & Wyatt, T. (2012). *How preschoolers' social-emotional learning predicts their early school success: Developing theory-promoting, competency-based assessments. Infant and Child Development, 21*(6), 667–692. <https://doi.org/10.1002/icd.737>
- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (2014). *Behavioral effects of longitudinal training in cognitive reappraisal. Emotion, 14*(2), 425–433. <https://doi.org/10.1037/a0035276>
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Sage.

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). *Emotion-related regulation: Sharpening the definition*. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). *Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2006). *Regulation, resiliency, and quality of social functioning*. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates.
- Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotions*. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (1999). *Basic emotions*. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Wiley.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). University of Wisconsin Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). *Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133–155). Guilford Press.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Zell, A. L., Kraft, A. J., & Witvliet, C. V. O. (2008). *Not making excuses: Conditions under which interpersonal forgiveness promotes*

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 146–164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.146>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). *The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates*. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 337–358. <https://doi.org/10.1177/1088868310377681>
- Ferrajão, P. C., & Oliveira, R. A. (2020). *Regulation of negative emotions and forgiveness in adolescence: A systematic review*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 293–307. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1704915>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2006). *Forgiveness in marriage: Current status and future directions*. *Family Relations*, 55(4), 415–427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.00329.x>
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). *Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). *Forgiveness as an intervention goal with incest survivors*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Freedman, S. R., & Zarifkar, T. (2016). *The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive*. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/scp0000087>
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. Hogarth Press.
- Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). Norton. (Original work published 1923)
- Frijda, N. H., Ortony, A., Sonnemans, J., & Clore, G. L. (1999). *Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1137. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>
- Galiti, P. (2024). *Ten years of teaching forgiveness education in the schools of Greece: Looking toward the future*. *Education Sciences*, 14(9), 924. <https://doi.org/10.3390/educsci14090924>

- Gambaro, M., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2008b). *Forgiveness education with children in Italy*. *Journal of Early Childhood Research*, 6(2), 167–178. <https://doi.org/10.1177/1476718X08088605>
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). *Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review*. *Personality and Individual Differences*, 186, 111350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). *Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems*. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gartner, J. (1988). *The capacity to forgive: An object relations perspective*. *Journal of Religion and Health*, 27(4), 313–320. <https://doi.org/10.1007/BF00987061>
- George, D., & Mallery, P. (2023). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians*. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Goodwin, C. J. (1995). *Research in psychology: Methods and design*. Wiley.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). *Resolving unfinished business in emotion-focused therapy: Process analyses of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406–416. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.406>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11286-000>
- Greenberg, M. T. (2002). *The promise of prevention programs in school settings*. *American Psychologist*, 57(10), 1158–1160. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.10.1158>

- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2012). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (2nd ed.). Guilford Press.
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., & Davis, D. E. (2015). *Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with university students*. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 124–136. <https://doi.org/10.1037/cou0000044>
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (Ed.). (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). *Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion*. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Haag, A.-C., Bagrodia, R., & Bonanno, G. A. (2024). *Emotion regulation flexibility in adolescents: A systematic review from conceptualization to methodology*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 697–713. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00483-6>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). *Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Brunner/Mazel.
- Harper, Q., Worthington, E. L., Jr., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Vrana, S. R., & Greer, C. L. (2014). *Efficacy of a workbook to promote forgiveness: A randomized controlled trial with university students*. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1158–1169. <https://doi.org/10.1002/jclp.22073>

- Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). *Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait anger*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715–733. <https://doi.org/10.1002/jclp.20264>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press.
- Hilbert, N. M. (2015). *Forgiveness therapy with adolescents: The impact on depression, self-esteem, and hope* (Unpublished doctoral dissertation). University of Wisconsin.
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). *The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Ho, M. Y., Worthington, E. L., Cowden, R. G., Ortega Bechara, A., Chen, Z. J., Gunatirin, E. Y., ... Voytenko, V. L. (2024). *International REACH forgiveness intervention: A multi-site randomized waitlist-controlled trial*. *BMJ Public Health*, 2(1), e000072. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses*. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr., Utsey, S. O., Davis, D. E., & Burnette, J. L. (2012). *Collectivism, forgiveness, and social harmony*. *Counseling and Values*, 57(1), 109–127. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2012.00011.x>
- Humphrey, R. H., Pollack, J. M., & Hawver, T. (2008). *Leading with emotional labor: The relationship between leaders' displayed emotions and followers' attitudes*. *Leadership Quarterly*, 19(2), 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2008.01.002>
- Izard, C. E. (2007). *Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm*. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Jacobs, E., Schimmel, C., Masson, R., & Harvill, R. (2016). *Group counseling: Strategies and skills* (8th ed.). Cengage.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* *Mind*, 9(34), 188–205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). *Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development*. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). *Toward a definition of mixed methods research*. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112–133. <https://doi.org/10.1177/1558689806298224>
- Joo, M., Terzino, K., Cross, S., Yamaguchi, N., & Ohbuchi, K. (2019). *How does culture shape conceptions of forgiveness? Evidence from Japan and the United States*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(5), 676–706. <https://doi.org/10.1177/0022022119845502>
- Karahan, A. S. (2023). *A review on interventions for forgiveness [Affetmeye yönelik müdahalelere ilişkin bir derleme]*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry*, 15(2), 356–369. <https://doi.org/10.18863/pgy.1156545>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (33. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardaş, S. (2023). *A comprehensive review of forgiveness interventions in Türkiye. İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi – Journal of Human and Social Sciences*, 6(2), 289–321. <https://doi.org/10.53048/johass.1369889>
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). *The role of forgiveness in shifting from “me” to “we”. Self and Identity*, 7(2), 75–88. <https://doi.org/10.1080/15298860701201733>
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., & Holland, R. W. (2005). *Forgiveness and its associations with prosocial behavior, relationship quality, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 375–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.375>
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2011). *When forgiveness enhances psychological well-being: The influence of interpersonal commitment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 491–504. <https://doi.org/10.1037/a0023237>
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). *Social functions of emotions at four levels of analysis. Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>

- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Keskiner, E. Ş., Şahin, E., Topkaya, N., & Yiğit, Z. (2025). *Behavioral emotion regulation strategies and symptoms of psychological distress among Turkish university students. Behavioral Sciences, 15*(1), 6. <https://doi.org/10.3390/bs15010006>
- Kim, H.-Y. (2013). *Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. Restorative Dentistry & Endodontics, 38*(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kivlighan, D. M., & Goldfine, D. C. (1991). *Endorsement of therapeutic factors as a function of stage of group development and participant interpersonal attitudes. Journal of Counseling Psychology, 38*(2), 150–158. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.38.2.150>
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2013). *Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9*(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kocayörük, E., & Şimşek, Ö. F. (2010). *Psikolojik danışma programının lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi. Eğitim ve Bilim, 35*(158), 138–151.
- Kopp, C. B. (1989). *Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. Developmental Psychology, 25*(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). Sage.
- Laerd Statistics. (2020). *Statistical tutorials and software guides. https://statistics.laerd.com*

- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). *Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology*. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133–143. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2005). *A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict*. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 373–393. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9006-5>
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2006). *Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger*. *International Journal of Psychophysiology*, 62(2), 168–173. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2005.12.001>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- LeDoux, J. E. (2000). *Emotion circuits in the brain*. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155–184. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- Leong, C. A., Summers, A., Grote, V., Jackson, K., Dowling, G., Snowberg, K., Cotten, P., Cheung, E., Yang, D., Addington, E. L., & Moskowitz, J. T. (2024). *Randomized controlled trial of a positive emotion regulation intervention to reduce stress in family caregivers of individuals with Alzheimer's disease: Protocol and design for the LEAF 2.0 study*. *BMC Geriatrics*, 24(1), 289. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04817-5>
- Lin, W., Mack, D., & Enright, R. D. (2004). *Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1114–1121. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2012). *Dialectical behavior therapy*. In P. M. Nathan & J. M. Gorman (Eds.), *A guide to treatments that work* (3rd ed., pp. 347–392). Oxford University Press.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. HarperCollins.

- Macklem, G. L. (2011). *Evidence-based school mental health services: Affect education, emotion regulation, and prevention of school violence*. Springer.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). *Culture, emotion regulation, and adjustment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Beltz.
- McCullough, M. E. (2001). *Forgiveness: Who does it and how do they do it?* *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J.-A. (2003). *Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). *Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556–1573. <https://doi.org/10.1177/014616702237583>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). *Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). *Interpersonal forgiving in close relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McElroy, S. E., Rice, K. G., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2014). *Intellectual humility: Scale development and theoretical elaborations in the context of forgiveness*. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 250–262. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898318>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Cohen, A. L., & Ochsner, K. N. (2012). *The development of emotion regulation:*

- An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 11–22.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). *A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(3), 268–281. <https://doi.org/10.1037/ccp0000289>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). *Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experience. Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777–793. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Moors, J. J. A. (1986). *The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. The American Statistician*, 40(4), 283–284. <https://doi.org/10.1080/00031305.1986.10475407>
- Morgan, D. L. (2020). *Focus groups as qualitative research* (3rd ed.). Sage.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). *Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgiveness. European Journal of Personality*, 18(1), 15–30.
<https://doi.org/10.1002/per.500>
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson.
- Nussbaum, M. C. (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). *The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>

- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). *Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003–1029. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1003>
- Özan, E. A., & Gürsu, O. (2024). *Affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin affetme, umutsuzluk düzeyi, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşuna etkisi*. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 8(2), 187–205. <https://doi.org/10.51117/metder.2024.57>
- Özgür, G., & Eldeklioğlu, J. (2017). *Ergenlerin affetme eğilimlerinin yordayıcıları olarak empati ve yaşam doyumu*. *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 35–49. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.6884>
- Özgür, H., & Eldeklioğlu, J. (2017). *The effect of the REACH forgiveness program on forgiveness levels and rumination of high school senior students*. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(3), 965–986. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.3.0024>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). Routledge.
- Park, Y., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). *Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268–276. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.04.001>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
- Paucsik, M., González-García, C., Demarzo, M., Jiménez-Caballero, J. L., Montero-Marín, J., Soler, J., García-Campayo, J., & López-del-Hoyo, Y. (2024). *Reducing emotion dysregulation online in nonclinical population with compassion focused therapy and emotional competencies program: A randomized controlled trial*. *Journal of Clinical Psychology*, 80(12), 2405–2433. <https://doi.org/10.1002/jclp.23748>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). *Forming a story: The health benefits of narrative*. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)

- Plano Clark, V. L., Schumacher, K., West, C., Edrington, J., Dunn, L. B., Harzstark, A., Melisko, M., Rabow, M. W., Swift, P. S., & Miaskowski, C. (2013). *Practices for embedding an interpretive qualitative approach within a randomized clinical trial. Journal of Mixed Methods Research*, 7(3), 219–242. <https://doi.org/10.1177/1558689812474372>
- Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). *A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. Child Development*, 93(5), 1249–1269. <https://doi.org/10.1111/cdev.13771>
- Raposo, B. V., & Francisco, R. (2022). *Emotional (dys)regulation and family environment in (non)clinical adolescents' internalising problems: The mediating role of well-being. Frontiers in Psychology*, 13, 703762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.703762>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). *Power comparisons of Shapiro–Wilk, Kolmogorov–Smirnov, Lilliefors and Anderson–Darling tests. Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). *The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Reis, H. T., & Judd, C. M. (Eds.). (2015). *Handbook of research methods in social and personality psychology*. Cambridge University Press.
- Rique, J., & Camino, C. (2010). *Forgiveness in adolescence: The role of cognitive and emotional development. Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525–532. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300014>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005a). *Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5), 880–892. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.5.880>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005b). *Can group interventions facilitate forgiveness? Comparing forgiveness,*

- stress management, and no intervention. *Journal of Counseling and Development*, 83(1), 77–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00584.x>
- Salkind, N. J. (Ed.). (2010). *Encyclopedia of research design* (Vols. 1–3). Sage.
- Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). *Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Scherer, K. R. (2005). *What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). *An analysis of variance test for normality (complete samples). Biometrika*, 52(3–4), 591–611. <https://doi.org/10.2307/2333709>
- Shechtman, Z. (2007). *Group counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory, research, and practice. Journal of Counseling & Development*, 85(1), 30–36. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00443.x>
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). *Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. Emotion*, 12(6), 1235–1247. <https://doi.org/10.1037/a0028297>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Smyth, J. M. (1998). *Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Stallard, P. (2017). *Think good – feel good: A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Staub, E., Pearlman, L. A., Gubin, A., & Hagengimana, A. (2005). *Healing, reconciliation, forgiving and the prevention of violence after genocide or mass killing: An intervention and its experimental evaluation in Rwanda. Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 297–334. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.297.65617>

- Steinberg, L. (2005). *Cognitive and affective development in adolescence. Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steiner, H., Silverman, M., Karnik, N. S., Huemer, J., & Plattner, B. (2012). Violence and youth. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (3rd ed., pp. 593–612). Springer.
- Streiner, D. L. (2003). *Starting at the beginning: An introduction to coefficient alpha and internal consistency. Journal of Personality Assessment*, 80(1), 99–103. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_18
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S. R., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). *Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. Journal of Adolescence*, 18(6), 641–655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Şahan, M., & Ceyhan, E. (2025). *The mediating role of forgiveness in the relationship between emotion regulation difficulty and relational aggression in high school students. Anadolu University Journal of Education Faculty*, 9(2), 101–115. <https://doi.org/10.34056/aujef.1487559>
- Şahin, M. (2020). *Psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması: Kuramsal temeller ve örnek uygulamalar. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(59), 45–60.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tao, L., Ji, M., Zhu, T., Fu, H., & Sun, R. (2020). *A pilot study for forgiveness intervention in adolescents with high trait anger: Enhancing empathy and harmony. Frontiers in Psychology*, 11, 569134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569134>
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2010). *Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research* (2nd ed.). Sage.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). *Making sense of Cronbach's alpha. International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi* (5. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Tetik, S., & Cenkseven Önder, F. (2021). *Ergenler için çocuk ve ergenlerde duygu düzenleme ölçeği uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Çukurova*

- Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30(1), 195–214.
<https://doi.org/10.35379/cusosbil.871829>
- 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., & Roberts, D. E. (2005). *Dispositional forgiveness of self, others, and situations*. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tobin, D. L., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinary, L. G. (2012). *Personality, emotional experience, and efforts to control emotions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 646–657. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.4.646>
- Toussaint, L. L., & Webb, J. R. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). Routledge.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Webb, J. R. (2005). *Forgiveness and health: Review and reflections*. *Psychology & Health*, 20(2), 239–255. <https://doi.org/10.1080/08870440512331317659>
- Toussaint, L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). *Forgiveness and health: A meta-analytic review*. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 375–389. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9352-4>
- Toussaint, L., Lee, J. A., Hyun, M. H., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2023). *Forgiveness, rumination, and depression in the United States and Korea: A cross-cultural mediation study*. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 143–157. <https://doi.org/10.1002/jclp.23376>
- Tummers, L. (2011). *Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor*. Routledge.
- Urbaniak, G. C., & Plous, S. (n.d.). *Research Randomizer* [Computer software]. <http://www.randomizer.org>
- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. N. (2015). *Interpersonal forgiveness in adolescence: The role of offender responsibility and relationship quality*. *Journal of Early Adolescence*, 35(6), 697–720. <https://doi.org/10.1177/0272431614547049>

- Van Dijk, E., Vermunt, R., & Igou, E. R. (2007). *Defending the self: The role of fairness and self-esteem in reactions to unfair treatment. Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 104(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.05.002>
- Wade, N. G., & Worthington, E. L., Jr. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & Swoboda, C. M. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology & Health*, 24(1), 11–27. <https://doi.org/10.1080/08870440801975127>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- World Health Organization. (2014). *Psychoeducation: Best practices manual*. Author.
- Wilkowski, B. M., Robinson, M. D., & Troop-Gordon, W. (2010). How does cognitive control reduce anger and aggression? The role of conflict monitoring and forgiveness processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 830–840. <https://doi.org/10.1037/a0018962>
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Van der Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Witvliet, C. V. O., Blank, S. L., & Gall, A. J. (2022). Compassionate reappraisal and rumination impact forgiveness, emotion, sleep, and prosocial accountability. *Frontiers in Psychology*, 13, 992768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992768>
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. Routledge.

- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. WaterBrook Press.
- Worthington, E. L., Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Worthington, E. L., & Langberg, D. (2012). Religious considerations and self-forgiveness in treating trauma survivors. *Journal of Psychology and Theology*, 40(3), 274–288. <https://doi.org/10.1177/009164711204000310>
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Worthington, E. L., Jr., & 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. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Wu, C. H.-P., & Mak, W. W. S. (2025). The effects of mindfulness and reappraisal on personal growth initiative and self-forgiveness: An experimental study using audio-guided reflection to enhance self-forgiveness. *Mindfulness*, 16, 1960–1973. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02609-5>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2022). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (13. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2017). *Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Záhorcová, L., Enright, R. D., & Halama, P. (2023). The effectiveness of a forgiveness intervention on mental health in bereaved parents: A pilot study. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 87(2), 614–631. <https://doi.org/10.1177/00302228211024479>

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194.
<https://doi.org/10.1177/0165025413515405>



EKLER

Ek 1. Resmi İzin Yazıları

	ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ALANINDA BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Toplantı Tarihi: 07.07.2023 Toplantı Yeri: Çevrimiçi-Microsoft Teams Sohbet KARAR NO: 9 Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 06/07/2023-E. 739050 tarih-sayılı yazısı ekinde Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanında Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna Doç. Dr. Metehan ÇELİK ve doktora öğrencisi Seda SEVİNİŞ tarafından gönderilen "Bilinçli Farkındalık Uygulamalarıyla Desteklenmiş Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Ergenlerdeki Affetme ve Duygu Düzenlemeye Etkisi" başlıklı çalışma kurulumuzca incelenmiş ve araştırmanın etik ilkelere uygun olduğu sonucuna varılmıştır.
--	---



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-98258552-20-97453739
Konu : Uygulama İzin Talebi (Seda SEVİNİŞ)

23.02.2024

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Çukurova Üniversitesi'nin 21/02/2024 tarih ve E-52921519-044-933597 sayılı yazısı.

Çukurova Üniversitesinde, Danışmanlığını Doç. Dr. Metehan ÇELİK'in yaptığı 2020933031 numaralı doktora öğrencisi Seda SEVİNİŞ "**Bilinçli Farkındalık Uygulamalarıyla Desteklenmiş Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Ergenlerdeki Affetme ve Duygu Düzenlemeye Etkisi**" başlıklı tez çalışması kapsamında Adana İli Yüreğir İlçesinde bulunan Şehit Mustafa Göksal Anadolu Lisesi 9. ve 10. Sınıf öğrencilerine, uygulama yapmak isteği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, İlimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun **22/02/2024** tarihli "**Uygundur**" raporu doğrultusunda, 2020/2 nolu Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine göre uygulama sırasında ses veya görüntü kaydı yapacak araştırmacıların okul sınırları dahilinde yapacakları kayıtlar için okul müdüründen, öğretmenlerden ve öğrenci velilerinden yazılı izin almaları kaydıyla uygulanmasında bir sakınca olmadığı Şubemizce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Abdulhalık DEMİR
Şube Müdürü

OLUR
Hasan TEVKE
İl Milli Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adre
s :

Belge Doğrulama Adresi :

<https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> Bilgi

için: S.HACIRUSTEMOĞLU Strateji

Geliştirme 2 (AR-GE)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol

İnternet Adresi: Faks: _____

Telefon No : 0 () _
İşletmeni
E-Posta:
Kep Adresi :
meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3a15-e35b-30d8-9cec-c361 kodu ile teyit edilebilir.

Tarih ve Sayı: 27/02/2024-E.943331



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-98258552-605.01-97555668
Konu : Uygulama İzin Talebi (Seda SEVİNİŞ)

26.02.2024

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) 21/02/2024 tarih ve E-52921519-044-933597 sayılı yazınız.
b) Müdürlük Makamı'nın 23.02.2024 tarih ve E-98258552-20-97453739 sayılı Onayı.

Üniversitenizde Danışmanlığını Doç. Dr. Metehan ÇELİK'in yaptığı 2020933031 numaralı doktora öğrencisi Seda SEVİNİŞ "**Bilinçli Farkındalık Uygulamalarıyla Desteklenmiş Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Ergenlerdeki Affetme ve Duygu Düzenlemeye Etkisi**" başlıklı tez çalışması kapsamında Adana İli Yüreğir İlçesinde bulunan Şehit Mustafa Göksal Anadolu Lisesi 9. ve 10. Sınıf öğrencilerine, uygulama yapmak isteği ile ilgili ilgi (b) olur ekte gönderilmiştir.

2020/2 Nolu Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi 28. Maddesi gereği; Bilimsel Araştırma sonuç raporunun ya da Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine izin verildiğine dair tez sonuç linkinin çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Erdal SEVİM
İl Milli Eğitim Müdür V.

Ek:
- Onay Örneği (1 Sayfa).

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adre

s :

Telefon No : 0 () _
İşletmeni

E-Posta:

Kep Adresi :

meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi :

<https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> Bilgi

için: S.HACIRUSTEMOĞLU Strateji

Geliştirme 2 (AR-GE)

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol

İnternet Adresi:Faks:_____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1984-5351-32da-9b25-bc4ekodu ile teyit edilebilir

28/02/2024-943783



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-27224817-044-943783
Konu : Uygulama İzni Talebi (Seda SEVİNİŞ ,
Gamze ÖZ)

28/02/2024

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz öğrencileri Seda SEVİNİŞ ve Gamze ÖZ'ün tez çalışmasını yapma izni ile ilgili Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 26.02.2024 tarihli ve 97555668, 97555604 sayılı yazıları ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Neslihan BOYAN
Rektör Yardımcısı

Ek:Yazı ve Ekleri (4 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSAHMBD1T3* Pin Kodu :47652

Belge

Takip Adresi :

<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5540&eD=BSAHMBD1T3&eS=943783>

Adres:Çukurova Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı Balcalı Mah. 01250

Remzioğuzarık Sarıçam/ADANA

Telefon:0 (322) 338 61 50 Faks:0 (322) 338 70 22

e-Posta:ogrenci@cu.edu.tr

Web:www.cu.edu.tr Kep

Adresi:cukurovauniversitesi@

hs01.kep.tr

Bilgi için: Tuba ERDOĞAN
Unvanı: Bilgisayar İşleri



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Sertap Tetik

23 Eki 2023 Pzt 22:11 ☆

Seda Hocam merhaba, Ölçek ve ilgili bilgiler ektedir, araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.



Seda Seviniş

24 Eki 2023 Sal 09:09 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: Sertap ▾

Teşekkür ederim...

Sertap Tetik < >, 23 Eki 2023 Pzt, 22:11 tarihinde şunu yazdı:

...

Seda Hocam merhaba,

Ölçek ve ilgili bilgiler ektedir, araştırmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.



Seda Seviniş

22 Eki 2023 Paz 21:06 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı:

Merhabalar Hocam... Ben Seda SEVİNİŞ. Çukurova Üniversitesi PDR Doktora Öğrencisiyim. Danışmanım Doç.Dr. Metehan ÇELİK'tir. "Bilinçli Farkındalık Uygulamalarıyla Desteklenmiş Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Ergenlerdeki Affetme ve Duygu Düzenlemeye Etkisi" adlı doktora tez çalışmam için "Ergenler İçin Affetme Ölçeği (EAÖ)"ni kullanmak istemekteyim. Sizden bu ölçeği kullanmak için izin talep ediyorum ki örneklem grubuma yapacağım uygulamayı da bu izin maili paralelinde başlatacağım. Ölçeğin bir örneğini ve puanlama kriterlerini de maile ekleyebilirsiniz çok sevinirim. Teşekkürler... İyi Çalışmalar...



Virüs yok www.avast.com



Esra Asıcı

23 Eki 2023 Pzt 10:40 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ekte ölçeğin bir örneğini bulabilirsiniz. Sormak istediğiniz herhangi bir şey olduğunda lütfen e-mail atmakta tereddüt etmeyin. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Ek 3. Veri Toplama Araçları

Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği Madde Örnekleri

Aşağıda numaralandırılmış ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sonra size en doğru görünen seçeneğin altına çarpı (X) işareti koyun. Bazı ifadeler aynı görünebilir, fakat önemli noktalarda birbirinden farklıdır, bu sebeple dikkatlice okuduğunuzdan emin olun.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Yarı Yarıya	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Daha mutlu hissetmek istediğimde farklı şeyler düşünürüm.					
2. Duygularımı kendime saklarım.					
3.					
4.Mutlu hissettiğimde, bunu göstermemeye gayret ederim.					
5.					
6.Duygularımı göstermeyerek kontrol ederim.					
7.					
8.					
9.Kötü hissettiğimde (örneğin; üzgün, kızgın ya da endişeli), bunu göstermemeye dikkat ederim.					
10.					

Ergenler İçin Affetme Ölçeği Madde Örnekleri

Yönerge: Bu ölçek kişilerarası ilişkilerinizde yaşadığınız olumsuz durumlara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadenin sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki 5’li derecelendirme ölçeğini kullanarak değerlendiriniz ve ilgili kutucuğa (X) işareti koyunuz.

1	2	3	4	5
Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni orta derecede tanımlıyor	Beni oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1	2	3	4	5
1.Bana haksızlık eden kişilere karşı hoşgörülü davranırım.				
2.Kin duymaya yatkın biriyim.*				
3.Bana haksızlık eden birine karşı asla şefkat duymam.*				
4.Bana haksızlık eden kişiden intikam almayı hayal ederim.*				
5.				
6.Beni inciten insanlara karşı sevecen davranırım.				
7.				
8.Bana kötü davranan birinden uzun süre nefret ederim.*				
9.				
10.				
11.Bana kötü davranan kişiden intikam alırım. *				
12.				
13.				
14.Beni inciten insanlara karşı uzun süre öfke duyarım. *				
15.				
16.Beni inciten kişiden nasıl intikam alacağımı düşünürüm. *				
17.Bana haksızlık eden kişiye bunun karşılığını benzer şekilde veririm. *				
18.				
19.				
20.Beni inciten birine karşı duyduğum öfkeden çok zor vazgeçerim. *				
21.				

4. Annenin İş Durumu: () Ev Hanımı () Çalışıyor ise mesleği:

5. Babanın İş Durumu: () Çalışmıyor () Çalışıyor ise mesleği:

6. Anne-Babanız: () Birlikte-Evli () Boşanmış

7. Ailenizle yeterince nitelikli vakit geçirebildiğinizi düşünüyor musunuz?

() Evet

() Kısmen

() Hayır

8. Herhangi bir engeliniz ve/veya sürekli tedavi gerektiren bedensel hastalığınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise; engelinizin ve/veya hastalığınızın adı nedir?

.....

9. Düzenli olarak kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?

Evet ()

Hayır ()

Varsa hangi rahatsızlık için kullanıyorsunuz?

.....

10. Genel olarak uyku düzeniniz nasıldır?

.....

11. Genel olarak yemek düzeniniz nasıldır?

.....

12. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise rahatsızlığınız nedir ve ne kadar süredir bu rahatsızlığı yaşıyorsunuz?

.....

13. Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise hangi konuda yardım aldınız?

14. Şu anda almaya devam ettiğiniz herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım var mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise hangi konuda yardım alıyorsunuz?

.....

15. Düzenli olarak kullandığınız herhangi bir psikiyatrik ilaç var mı?

Evet ()

Hayır ()

16. Daha önce kendinize zarar vermeye dair herhangi bir girişiminiz oldu mu?

Evet ()

Hayır ()

17. Son 6 ay içinde herhangi bir kayıp yaşadınız mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise kaybettiğiniz kimdi?

.....

18. Son 6 ay içinde sizi etkileyen herhangi bir olay (rahatsızlık, trafik kazası, ebeveynlerin boşanması vb. gibi) yaşadınız mı?

Evet ()

Hayır ()

19. “Affetmekte (başkalarını-kendini-durumu/olayı) zorluk çektiğiniz yaşantılarınızda” yaşadığınız duyguları nasıl düzenliyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

20. “Affetmekte (başkalarını-kendini-durumu/olayı) zorluk çektiğiniz yaşantılarınızda” yaşadığınız duyguları düzenlemenin ya da düzenleyememenin ilişkileriniz üzerinde ne tür etki ve sonuçları vardır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21. “Affetmekte (başkalarını-kendini-durumu/olayı) zorluk çektiğiniz yaşantılarınızda” yaşadığınız duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilmek için bir çalışmaya katılacak olsanız, bu çalışmada hangi konularda bilgi ve beceriler kazanmak isterdiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ön Görüşme Formu

Görüşmeyi Yapan: Uzm. Psk. Dan. Seda SEVİNİŞ

İmza:

Tarih:

Öğrenci Ad-Soyadı:

Sınıf:

Yaş:

Merhaba... Adım Seda SEVİNİŞ. Cahit Zarifoğlu Ortaokulunda psikolojik danışman olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü PDR Anabilim Dalında doktora yapmaktayım. Bu okulda, 9.sınıf ve 10.sınıf öğrencilerine yönelik olarak; “Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Ergenlerdeki Affetme ve Duygu Düzenlemeye Etkisini” araştırmak amacıyla bir psikoeğitim grubu oluşturmaya ve grup için üye belirlemeye çalışıyorum. Bu amaçla sizinle görüşme yapmak istiyorum. Psikoeğitim grubu üyelerin duygularını ve düşüncelerini paylaşırken yeni beceriler öğrenmelerine olanak sağlar. Bu psikoeğitim programında ben ve yaklaşık 14-16 üye yer alacaktır. Bu grupla yapacağımız grup oturumları yaklaşık 85 dakika olacak şekilde planlanacaktır. Sizlerle, daha sonra bilgisini vereceğimiz saatlerde okulunuz konferans salonunda bir arada olacağız. Yapacağımız grup oturumları video kamera ve ses kayıt cihazıyla kaydedilecektir; video ve ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınan oturumlar yalnızca grup lideri ve grup liderinin tez danışmanı Doç. Dr. Metehan ÇELİK tarafından izlenecektir.

Oluşturmak istediğimiz psikoeğitim grubumuzla ilgili bazı temel ilkelerimiz olacaktır. Seninle bu temel ilkeleri konuşmak istiyorum:

1) Gruba Devam: Gruptaki her üye çok zorunlu olmayan durumlar (hastalık, kayıp, taşınma vs.) dışında gruba devam etmek zorundadır. Gruba katılamayacak olan üye, önceden grup liderine bilgi verir. Arka arkaya iki hafta gruba katılamayan üye gruptan çıkarılır.

2) Gizlilik: Grup içerisinde konuşulanlar grupta kalır, grup dışında kimseyle paylaşılmaz. Bu kurala uymayan üye gruba açıklamama yapmak zorundadır.

3) Gönüllülük: Gruptaki üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşma ve kendini açma konusunda gönüllü olmalıdır.

4) Karşılıklı Saygı: Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurarken saygı sınırlarını koruyarak birbirlerini dinleyip, anlamaya özen gösterecekleridir.

5) Aktif Katılım: Grup içerisinde üyelerin etkinliklere katılmaya istekli olmaları önemlidir.

6) Sorumluluklar: Grup sürecinde öğrenilen becerilerin günlük yaşamda kalıcılığının sağlanması için üyelerin verilen ödevleri yapmaya özen göstermeleri gerekmektedir.

Bu ilkelere dair şu ana kadar olan paylaşımlarla ilgili, grup süreci hakkında ya da grup lideri ile ilgili olarak sormak istediğin herhangi bir şey var mı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sorular:

1) Bu grupta kendinle ilgili neyi başarmak için yer almak istiyorsun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) Senin bu gruba getireceğin olası katkılar neler olacak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) Benim sana sorduğum sorularla ilgili veya senin merak ettiğin aklına takılmış olan sormak/ifade etmek istediğin herhangi bir şey var mı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zaman ayırıp benimle görüştüğün için sana teşekkür ediyorum...

Değerlendirmelerimizi yaptıktan sonra bu hafta içinde gruba katılıp katılmayacağın konusunda sana bilgi vereceğiz.

Bilgilendirilmiş Katılımcı Onam Formu

Doç. Dr. Metehan ÇELİK'in danışmanlığında Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Bölümü PDR Anabilim Dalında Seda SEVİNİŞ'in doktora tezi ile ilgili yapılacak olan araştırmayla ilgili gereken tüm bilgileri ve açıklamaları araştırmacıdan detaylı olarak öğrendim.

Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verilmiştir.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir sorumluluk altına girmiyorum. Bu çalışma karşılığında benden herhangi bir ücret talep edilmeyeceğini ve bana herhangi bir ücret ödenmeyeceğini biliyorum. Araştırmaya katılmam konusunda, araştırmacılar tarafından herhangi bir zorlayıcı davranışla karşılaşmadım.

Araştırmadan elde edilecek bulguların; isim ve kimlik bilgilerim saklı tutularak, bilimsel amaçlarla kullanılabilir, yayımlanabilir veya eğitim ve bilimsel amaçlarla paylaşılabilir olduğunu kabul ediyorum.

Formda ifade edilen tüm açıklamaları ayrıntılarıyla okudum ve anladım. Bu araştırmaya kendi isteğimle gönüllü bir şekilde katılıyorum.

Katılımcı Adı-Soyadı:

İmza:

Veli İzin Dilekçesi

Sayın Veli, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında okulunuzda “Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı” adlı grup çalışması; Mart 2024 tarihinden yaklaşık Haziran 2024 tarihine kadar devam edecektir. Her biri ortalama 85 dakika sürecek 10 oturum planlanmaktadır. Oturumlar haftada bir kez olmak üzere; öğrencilerin rehberlik saatlerinde veya bazı haftalar okul idaresi, ders öğretmeni, grup liderinin birlikte kararlaştırdığı ortak saat dilimlerinde gerçekleştirilecektir.

Bu formu imzalayarak çocuğumun “Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı” adlı çalışmaya katılması için izin veriyorum.

İMZA**Adı-Soyadı****Telefon:**

Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psiko eğitim Programı

Birinci Oturum

Programın Tanıtımı, Grup Kuralları ve Affetme-Duygu Düzenleme Temel Kavramları “Tanışma ve Temel Kavramlar”

Süre: 53 Dakika

Kazanımlar:

- Grup üyeleri hakkında bilgi sahibi olur.
- Grubun işleyişi hakkında bilgi sahibi olur.
- Grup kurallarını öğrenir.
- Psiko eğitim grubuna dair bireysel amaçlarını belirler.
- Affetmeye dair temel bilgiler edinir.
- Duygu düzenlemeye dair temel bilgiler edinir.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Yaka Kartı (İsimlik), Portfolyo Dosyaları, Kutu

Kullanılan Formların İsimleri:

- Güvenli Yer Edinme Tekniği Yönerge Formu
- Grubumuzun Kuralları Formu
- Grup Sözleşmesi Formu
- Bireysel Amaç Belirleme Formu
- Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Amacı ve İçeriği Bilgilendirme Yazısı
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

İkinci Oturum

Duygu-Düşünce-Davranış Modeli, Duyguların İfadelenendirilmesi ve Affetme Kavramının Doğru Tanımlanması “Duygular ve Tanımlar”

Süre: 62 Dakika

Kazanımlar:

- Duygu ifadelerini öğrenir.
- Duygu-Düşünce-Davranış ayırdına varır.
- Affetmenin doğru tanımını öğrenir.
- Affetmeyle karıştırılan kavramları ayırt eder.
- Affetme ve duygular arasındaki ilişkiyi kavrar.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Fon Karton, Makas, Bant, Yazı Tahtası, Tahta Kalemi

Kullanılan Formların İsimleri:

- Yaşantım-Duygum-Düşüncem-Bedensel Etkileri-Davranışım Formu
- Hangi İkisi Affetmeyi Tanımlamaktadır? Formu
- Affetme Tombalası Kartları
- Affetme ile Karıştırılan Kavramlar Formu Bilgi Formu
- Affetme Nedir? Bilgi Formu
- Affetmek Ne Değildir? Bilgi Formu
- “Affet ama Unutma” adlı Hikâye
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Üçüncü Oturum

Temel Duygular ve Empati Üzerine Çalışma, Affetmenin Anlamı ve Esnekliğin Değerlendirilmesi “Duygular ve Empati”

Süre: 76 Dakika

Kazanımlar:

- Affetmenin avantaj/dezavantajlarını kavrar.
- Duygu-Düşünce-Davranış arasındaki ilişkiyi tekrar eder/ gözden geçirir.
- Temel duygu ifadeleri üzerinde çalışır.
- Empati kavramını öğrenir.
- Affetmenin birey için ne anlama geldiğini düşünür / sorgular.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Fon Karton, Makas, Bant

Kullanılan Formların İsimleri:

- Affetmek (Olumlu Duygular-Olumsuz Duygular) Formu
- Affetmek Benim İçin Gibidir
- Affetme Konusunda Esnek Olmanın Avantajları ve Dezavantajları Formu
- Ruh Hali Listesi
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Dördüncü Oturum

Bilinçli Affediciliğin Sınırları, Affetmenin Sağlığa Etkileri ve Empati ile Duygu Düzenleme İlişkisinin Derinleştirilmesi “Affetmenin Sınırları”

Süre: 80 Dakika

Kazanımlar:

- Gerçek affetmeye dair detaylı bilgi edinir.
- Doğru ve bilinçli affediciliğin sınırlarını kavrar.
- Affetmenin sağlık açısından önemini kavrar.
- Empati, duygu düzenleme ve affetme süreçlerinin birbirini nasıl etkilediğini örnekler üzerinden inceler.
- İfade edilen durumlara empatik tepkiler verir.
- Affedilemeyen durumların içeriğini analiz eder.
- Affedilmeye ihtiyaç duyulan durumların içeriğini analiz eder.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Fon Karton

Kullanılan Formların İsimleri:

- Affedemediklerim Formu
- Affedilmeye İhtiyaç Duyma Formu
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Beşinci Oturum

Duygu Düzenleme ve Duygusal Esnekliğin Derinleştirilmesi, İşlevsel Strateji Geliştirme ve Affedici Bireyin Özelliklerinin Keşfi “Duygusal Esneklik”

Süre: 78 Dakika

Kazanımlar:

- Kendisini affeden bireye yönelik teşekkür mektubu yazar.
- Duygu düzenleme stratejilerini özümser.
- İşlevsel duygu düzenleme stratejileri üretir.
- Hissedilen duyguları sakince değerlendirir.
- Duygu düzenleme becerileri ile duygusal esneklik arasındaki ilişkiyi örnek yaşantılar üzerinden inceler.
- Affedici nitelikteki bireylerin özelliklerini tanımlar.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Renkli Slimler, Bant, Çikolata

Kullanılan Formların İsimleri:

- Problem Durumuna İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejisi Üretebilme Formu
- Affedici Kimdir? Formu
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Altıncı Oturum

Affetme Sürecinin Zaman ve Emek Gerektiren Yapısının Kavranması, İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Stratejilerin Ayırt Edilmesi ve Alternatif Strateji Geliştirilmesi “Affetme Süreci”

Süre: 82 Dakika

Kazanımlar:

- Affetmenin süreç gerektiren bir olgu olduğunu kavrar.
- Affedilen kişiye mektup yazar.
- Affetme odaklı bireysel amaç belirleme formunu doldurur.
- İşlevsel duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunu öğrenir.
- İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunu öğrenir.
- İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerine karşılık işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretir.
- Duyguları düzenlerken işlevsel duygu düzenleme stratejilerini tercih eder.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Karton Bardak, Renkli Gülen Yüz Emojileri, Kupon Kartları

Kullanılan Formların İsimleri:

- Affetme Odaklı Bireysel Amaç Belirleme Formu
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Yedinci Oturum

Duygu Düzenleme Süreçlerinin Yapılandırılması, Affetme ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Derinleştirilmesi ve Affetmenin İşlevsel Bir Strateji Olarak Değerlendirilmesi “Affetme ve Duygu Düzenleme”

Süre: 71 Dakika

Kazanımlar:

- İşlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmanın önemini kavrar.
- Duygu düzenleme süreçlerinin aşamalarını öğrenir.
- Duygu düzenleme süreçleri ile affetme davranışı arasındaki ilişkiyi örnek yaşantılar üzerinden inceler.
- Duygularını işlevsel biçimde düzenleyebilmenin bireye sağlayacağı katkı ve kazanımların farkına varır.
- İzlenen film kesitindeki affetme davranışı ve duygu düzenleme süreçlerini karakterlerin duygusal tepkileri açısından analiz eder.
- Affetme sonucunda oluşan duyguların farkına varır.
- Affetmeme sonucunda oluşan duyguların farkına varır.
- Affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu kabul eder.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Kartondan Yapılmış Televizyon Metaforu

Kullanılan Formların İsimleri:

- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Sekizinci Oturum

İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri Üretme, REACH Affetme Süreç Modelini Kavrama ve Affetme, Duygu Düzenleme ile Empati Arasındaki İlişkiyi Pekiştirme “REACH Modeli”

Süre: 76 Dakika

Kazanımlar:

- İşlevsel duygu düzenleme stratejileri konusunda grup üyelerinden fikir alır.
- Kendi yaşamına ilişkin işlevsel duygu düzenleme stratejileri üretir.
- Reach Affetme Süreç Modelini kavrar.
- Affetme kavramını boyutları ile birlikte netleştirir/açıklığa kavuşturur.
- Affetme, duygu düzenleme ve empati süreçleri arasındaki ilişkiyi örnekler üzerinden pekiştirir.
- Kendisini affettiği için kendisine teşekkür mektubu yazar.
- Affetmenin işlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu kabul eder.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt

Kullanılan Formların İsimleri:

- Reach Affetme Süreç Modeli Formu
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Dokuzuncu Oturum

Psikoeğitim Sürecinin Kapsamlı Tekrarı, Temaların Pekiştirilmesi ve Hikaye- Egzersiz-Metafor-Etkinliklerin Değerlendirilmesi “Genel Tekrar”

Süre: 65 Dakika

Kazanımlar:

- Sekiz oturum boyunca kullanılan hikayelere atıfta bulunularak yöneltilen soruları cevaplar.
- Sekiz oturum boyunca yapılan egzersizlere atıfta bulunularak yöneltilen soruları cevaplar.
- Sekiz oturumda kullanılan metaforlara atıfta bulunularak yöneltilen soruları cevaplar.
- Sekiz oturum boyunca yapılan etkinliklere atıfta bulunularak yöneltilen soruları cevaplar.
- Sekiz oturum boyunca işlenen temalara yönelik yöneltilen soruları cevaplar.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Renkli Fon Kartonları, Bant, Makas

Kullanılan Formların İsimleri:

- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Onuncu Oturum

Psikoeğitim Sürecinin Kapanışı, Hedeflerin Değerlendirilmesi ve Öğrenilen Becerilerin Gündelik Yaşama Aktarılmasının Teşvik Edilmesi “Kapanış ve Değerlendirme”

Süre: 85 Dakika

Kazanımlar:

- Veda oturumuna dair duygu ve düşüncelerini ifade eder.
- Oturum sürecinde yaşanan deneyimlere ilişkin örnekler paylaşır.
- Psikoeğitim sürecinden önceki durum ile oturumlar sonrasındaki farkı ifade eder.
- Grup sürecine dair oluşturulan bireysel hedeflere ne ölçüde ulaştığını değerlendirir.
- Grup sürecine dair oluşturulan bireysel hedeflere ne ölçüde ulaştığını değerlendirir.
- Affetmeyi bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanma becerisini geliştirir.
- Psikoeğitim oturumları süresince öğrenilenleri gündelik yaşamda kullanmayı planlar.

Önerilen Materyaller: Kalem, Kâğıt, Renkli Fon Kartonları, Makas, Bant

Kullanılan Formların İsimleri:

- Son Test Ölçekleri
- Grup Sürecinin Genel Değerlendirilmesi Formu
- Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Oturum Sonu Süreç Değerlendirme Formu

Bugün bu oturumdaki yaşantı ya da olaylardan hangisi senin için en önemlisiydi? Neden? Önemli gördüğün bu olayı ya da yaşantıyı anlatır mısın: Gerçekten ne oldu, kimler nasıl tepkiler verdiler?

Bu olaydan ya da yaşantıdan ve bugünkü affetme odaklı duygu düzenleme psikoeğitim grubu oturumundan neler elde ettiğini düşünüyorsun?

Odak Grup Görüşmesi Formu

Merhabalar değerli grup üyeleri... Bu çalışmanın amacı, Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programına ilişkin grup deneyimi olan sizlerin psikoeğitim programının uzun dönemli etkilerine ilişkin görüşlerini almaktır. Bu amaç doğrultusunda psikoeğitim programına katılan bireyler olarak sizlerle konuşmanın önemli olduğunu düşünmekteyiz. Eğer bu görüşme için gönüllü iseniz ve izniniz olursa görüşmenin sesli ve görüntülü kaydını almak istiyorum. Araştırma ile ilgili görüşleriniz, ses ve görüntü kayıtlarınız isminiz belirtilerek herhangi bir yerde yayımlanmayacaktır. Sorulan sorulara verdiğiniz cevaplar tezde ve bilimsel bir araştırmada kullanıldığında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Size sorulan soruların doğru veya yanlış olarak nitelendirilecek bir cevabı yoktur. Görüşme yaklaşık 60 dakika sürecektir.

Sormak istediğiniz herhangi bir şey yoksa soruları sormaya başlayacağım.

Teşekkürler...

Sorular:

- 1) Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının katılımcı olarak sizlere katkıları nelerdir?
- 2) Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programında gerçekleştirilen etkinlikler arasından katılımcı olarak en çok hangi etkinliklerden yarar sağladığınızı düşünüyorsunuz?
- 3) Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının etkililiği hakkında katılımcı olarak düşünceleriniz nelerdir ve bu programın daha etkili olabilmesi için önerileriniz nelerdir?
- 4) Affetme Odaklı Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı katılımcı olarak sizlerin gündelik hayatlarınıza yönelik hangi ihtiyaçlarınıza cevap verdiğini düşünüyorsunuz?