



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı**

**BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE AFFETME ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE İYİMSERLİK, ÖZ ŞEFKAT, ÖZGECİLİK VE ŞÜKRAN  
DUYMANIN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ:  
AFFETMEYE YÖNELİK GELİŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN BELİRLENMESİ**

**Kıvanç UZUN**  
**Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ**

**Burdur, 2023**



**T.C.**  
**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı**

**BİLİŞSEL ÇARPITMALAR İLE AFFETME ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE İYİMSERLİK, ÖZ ŞEFKAT, ÖZGEÇİLİK VE ŞÜKRAN  
DUYMANIN ARACILIK ROLÜNÜN İNCELENMESİ:  
AFFETMEYE YÖNELİK GELİŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM  
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN BELİRLENMESİ**

**Kıvanç UZUN**  
**Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ**

**Burdur, 2023**

Bu çalışma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 0768-DR-21 nolu proje numarası ile desteklenmiştir.



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA  
JÜRİ ONAY FORMU**

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 21.08.2023 tarih ve 2023/480/13 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 24.08.2023 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Kıvanç UZUN’un “Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi” konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

**JÜRİ**

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

ÜYE : Prof. Dr. Derya ARSLAN ÖZER

ÜYE : Prof. Dr. Özlem TAGAY

ÜYE : Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

ÜYE : Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU

**ONAY**

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı.

**İMZA / MÜHÜR**

## BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[ ] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[ ] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[ ] Tezimin/Raporumun 6 (altı) ay süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

24/08/2023

Kıvanç UZUN

**Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi**

**(Doktora Tezi)**

**Kıvanç UZUN**

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı, bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri üzerindeki etkisinde pozitif psikolojinin kavramları olarak gösterilen iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığını belirlemek ve aracılık etkisi kanıtlanan değişkenler temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişkisel araştırma modeli, affetmeye yönelik psikoeğitim programının etkisinin sınanması için ise deneysel araştırma modeli kullanılmış olup araştırma yönteminde çeşitleme yoluna gidilmiştir. Araştırma sürecinde iki farklı çalışma grubu kullanılmıştır. İlişkisel verilerin elde edildiği birinci çalışma grubu, beliren yetişkinlik döneminde bulunan 488 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Birinci çalışma grubunun yaş aralığı 18 ila 32 arasında değişmekte iken yaş ortalaması 20.32'dir. Deneysel verilerin elde edildiği ikinci çalışma grubu ise 14'ü deney grubunda 14'ü de kontrol grubunda yer almak üzere toplamda 28 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunun yaş ortalaması 20.84, kontrol grubunun yaş ortalaması ise 20.79'dur. Araştırmada veriler; araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İyimserlik Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği, Özgecilik Ölçeği ve Şükran Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. İlişkisel verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon Katsayısı, Örtük Değişkenli Aracılı Yapısal Model ve Bootstrap Analizi kullanılmıştır. Deneysel verilerin analizinde ise non-parametrik analizler kullanılmış olup, Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin, bilişsel çarpıtmalar ile kendini ve başkasını affetme arasında kısmi aracılık, bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasında ise tam aracılık rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Kendini affetme modelinde öz-şefkat, başkasını affetme modelinde özgecilik ve durumları affetme modelinde ise iyimserlik en yüksek etkiye sahip araçlar olarak tespit edilmiştir. Ayrıca aracı değişkenlerin desteklendiği affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan deney grubunun kendilerini, başkalarını ve durumları affetme puanları, kontrol grubuna göre pozitif yönde anlamlı bir farklılık göstermiştir. Deney grubundaki beliren yetişkinlerin affetme puanları üzerindeki bu farklılık, yapılan izleme ölçümünde de kalıcılığını korumuştur. Bu bağlamda affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetme düzeylerini artırdığı ifade edilebilir. Sonuç olarak bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak ve affetme becerilerini artırmak için pozitif psikolojinin kavramları arasında gösterilen iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinden faydalanılabileceği söylenebilir.

*Anahtar Kelimeler:* Affetme, Bilişsel Çarpıtmalar, İyimserlik, Özgecilik, Öz-Şefkat, Şükran Duyma

Sayfa Adedi : 364

Danışman : Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

**The Examination of the Mediating Role of Optimism, Self-Compassion, Altruism and Gratitude in the Relationship Between Cognitive Distortions and Forgiveness: Determining the Effectiveness of Psychoeducational Program Developed for Forgiveness**

**(Doctoral Thesis)**

**Kıvanç UZUN**

**ABSTRACT**

The first aim of this study is to determine whether the variables of optimism, self-compassion, altruism and gratitude, which are accepted as the concepts of positive psychology, have a mediating role in the effect of cognitive distortions on emerging adults' forgiveness of themselves, others and situations. The second aim of this study is to examine whether the psychoeducational program for forgiveness, which was prepared on the basis of the variables with proven mediation effect, is effective on the forgiveness of emerging adults. In this direction, the relational survey model was used to determine the relationship between the variables, and the experimental research model was used to test the effect of the psychoeducational program for forgiveness, and triangulation was used in the research method. Two different study groups were used in the research process. The first study group, from which the relational data were obtained, consisted of 488 university students in emerging adulthood. The age range of the first study group varied between 18 and 32, while the average age was 20.32. The second study group, from which the experimental data were obtained, consisted of 28 university students in total, 14 of which were in the experimental group and 14 were in the control group. The mean age of the experimental group was 20.84, and the mean age of the control group was 20.79. The data were collected using a demographic information form and six self-report scales. In the analysis of relational data, in addition to descriptive statistics, Pearson Correlation Coefficient, Mediated Structural Model with Implicit Variables and Bootstrap Analysis were used to determine the relationship between variables. In the analysis of experimental data, non-parametric Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed-Rank Test were used. According to the results of the research, it is seen that the variables of optimism, self-compassion, altruism and gratitude have a partial mediation role between cognitive distortions and forgiveness of self and others, and a full mediator role between cognitive distortions and forgiveness of the situation. Self-compassion in the self-forgiveness model, altruism in the forgiveness of others model, and optimism in the forgiveness of situations model were found to be the mediators with the highest effect. In addition, the scores of forgiveness for themselves, others and situations of the experimental group participating in the psychoeducational program for forgiveness in which the mediator variables were supported showed a positive significant difference compared to the control group. This difference in the forgiveness scores of emerging adults in the experimental group was also maintained in the follow-up measurement. In this context, it can be stated that the psychoeducational program for forgiveness increases the forgiveness levels of emerging adults. As a result, it can be said that the variables of optimism, self-compassion, altruism and gratitude, which are shown as the concepts of positive psychology, can be used to reduce the negative effect of cognitive distortions on the forgiveness of emerging adults and to increase their forgiveness skills.

*Key Words:* Altruism, Cognitive Distortions, Forgiveness, Gratitude, Optimism, Self-Compassion.

Page Number : 364

Supervisor : Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ

## TEŞEKKÜR

Sanırım teşekkür etmeye Zeynep hocamdan başlamak gerekir... Yirmili yaşların başında lisans öğrenciniz olarak başladığım bu süreçte yüksek lisans ve doktora öğrenimlerim sırasında da akademik danışmanım hep siz oldunuz. Her üç akademik derecemi de sizin danışmanlığınızda almak benim için büyük bir onurdur. Son on iki yılda akademik açıdan öğrendiğim birçok şeyin yanında aile yaşantınız ve sosyal ilişkilerinizle de bir akademisyenin nasıl davranması ve yaşaması gerektiğine dair çok şey öğrendim sizden. Teşekkürlerin en kıymetlisini sayın hocam Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ'a sunuyorum...

Bir diğer önemli teşekkür de tez izleme komisyonumda yer alan, önerileri ile tezimin olgunlaşmasına büyük katkıları olan Prof. Dr. Özlem TAGAY ve Prof. Dr. Derya ARSLAN ÖZER'e... Ayrıca lisans ve lisansüstü öğrenimim boyunca hem akademik hem de kişisel yönden gelişmeye önemli katkıları olan dekanımız Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR ve kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KILINÇ'a teşekkürlerimi sunmadan olmazdı...

Tezimin yapısal modelini oluşturmaya çalıştığım o sancılı süreçte bana yapısal eşitlik modelleri konusunda önemli bir bakış açısı kazandıran Doç. Dr. Gökmen ARSLAN'a ve affetmeye yönelik psikoeğitim programının oluşma sürecimde kıymetli deneyimlerini ve önerilerini benimle paylaşan Doç. Dr. Kenan DEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

Bir teşekkür de doktora öğrenimim sürecinde karşılaştığım birçok sıkıntıyı ortadan kaldırmam konusunda bana yardımcı olan sevgili kuzenim Ufuk DOĞAN'a ve desteğini her zaman hissettiğim, bilgilerini ve tecrübelerini her daim benimle paylaşan, kendisinden akademiyle ilgili birçok şey öğrendiğim değerli rektör danışmanımız Dr. Veysel DAL'a...

Gelelim en duygusal teşekkürlere... En önemli üç şansım olarak gördüğüm eşime, kızıma ve aileme teşekkürlerimi sunmadan olmazdı. Belki de hayatıma yaptıkları tüm dokunuşları burada ifade etmem zor olacak ama bir denemek isterim. Tüm zor anlarımda yanımda olan ve bundan asla vazgeçmeyen, bilim üretmem konusunda her zaman beni motive eden ve bunu başarabilmem için evimizin yükünün büyük bir kısmını omuzlayan, gerçek anlamda sevmeyi ve sevilmeyi kendisinden öğrendiğim, benden sonra en büyük aşkı olan matematik alanında büyük bir bilim insanı olacağına inandığım sevgili eşim Pelin YAPRAKDAL UZUN'a ve biricik kızım Bilge'ye... Tüm yaşamım boyunca doğru da olsam yanlış da olsam her zaman yanımda olan, şefkati ve sevgisiyle beni yetiştiren sevgili annem Naime UZUN ve babam Süleyman UZUN'a bana olan destekleri ve güvenleri için teşekkür ediyorum...

Son olarak doktora tezime ilişkin yaptığım araştırmanın projelendirilmesi sürecinde bana maddi olarak destek sağlayan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Koordinatörlüğü'ne teşekkürü bir borç bilirim...

24/08/2023

Kıvanç UZUN

# İÇİNDEKİLER

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| BİLDİRİM.....                                                    | i   |
| ÖZ.....                                                          | ii  |
| ABSTRACT .....                                                   | iii |
| TEŞEKKÜR .....                                                   | iv  |
| İÇİNDEKİLER.....                                                 | v   |
| KISALTMALAR .....                                                | xi  |
| TABLolar DİZİNİ .....                                            | xii |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....                                             | xiv |
| BÖLÜM I .....                                                    | 1   |
| GİRİŞ .....                                                      | 1   |
| 1.1. Problem Durumu .....                                        | 1   |
| 1.2. Problem Cümlesi .....                                       | 9   |
| 1.2.1. Alt Problemler.....                                       | 9   |
| 1.2.1.1. İlişkisel Problem Cümlesine Yönelik Alt Problemler..... | 10  |
| 1.2.1.2. Deneysel Problem Cümlesine Yönelik Alt Problemler ..... | 11  |
| 1.3. Araştırmanın Amacı .....                                    | 11  |
| 1.4. Araştırmanın Önemi .....                                    | 12  |
| 1.5. Araştırmanın Sayıltıları .....                              | 14  |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                            | 14  |
| 1.7. Tanımlar.....                                               | 15  |
| BÖLÜM II.....                                                    | 17  |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....                     | 17  |
| 2.1. Kuramsal Çerçeve.....                                       | 17  |
| 2.1.1. Affetme Nedir? .....                                      | 17  |
| 2.1.2. Affetme Kavramının Tarihçesi .....                        | 22  |
| 2.1.3. Kültürel Bağlamda Affetme Kavramı.....                    | 24  |
| 2.1.4. Affetmenin Özellikleri .....                              | 26  |
| 2.1.5. Affetmenin Gelişimi .....                                 | 29  |
| 2.1.6. Affetme Biçimleri .....                                   | 32  |
| 2.1.7. Affetmenin Bireyler Üzerindeki Etkileri .....             | 33  |
| 2.1.7.1. Affetmenin Psikolojik Etkileri .....                    | 34  |
| 2.1.7.2. Affetmenin Fizyolojik Etkileri.....                     | 34  |
| 2.1.8. Affetmenin Boyutları .....                                | 35  |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.8.1. Kendini Affetme.....                                                                          | 35 |
| 2.1.8.2. Başkasını Affetme.....                                                                        | 36 |
| 2.1.8.3. Durumu Affetme .....                                                                          | 38 |
| 2.1.9. Affetmeyi Etkileyen Faktörler .....                                                             | 38 |
| 2.1.9.1. Kişilik Özellikleri.....                                                                      | 38 |
| 2.1.9.2. Dindarlık .....                                                                               | 40 |
| 2.1.9.3. Özür Dilenmesi .....                                                                          | 41 |
| 2.1.9.4. Empati .....                                                                                  | 41 |
| 2.1.9.5. Zararın Şiddeti.....                                                                          | 42 |
| 2.1.9.6. Bağlanma.....                                                                                 | 42 |
| 2.1.9.7. Kültür .....                                                                                  | 43 |
| 2.1.9.8. Yaş .....                                                                                     | 43 |
| 2.1.10. Affetme Modelleri .....                                                                        | 44 |
| 2.1.10.1. Enright'ın Affetme Süreç Modeli .....                                                        | 44 |
| 2.1.10.2. Worthington'ın Affetme Piramit Modeli (REACH Modeli) .....                                   | 47 |
| 2.1.10.3. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin<br>İfadelenirilmesi Modeli..... | 50 |
| 2.1.10.4. Hargrave Affetme Modeli .....                                                                | 50 |
| 2.1.10.5. Gordon ve Baucom'un Affetme Modeli .....                                                     | 52 |
| 2.1.10.6. Hepp-Dax Affetme Modeli .....                                                                | 53 |
| 2.1.10.7. McCollough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli .....                         | 53 |
| 2.1.10.8. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli.....                                | 54 |
| 2.1.10.9. Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli .....                                                 | 54 |
| 2.1.10.10. Luskın Affetme Süreç Modeli.....                                                            | 55 |
| 2.1.10.11. Psikodinamik Model .....                                                                    | 56 |
| 2.1.10.12. Nesne İlişkileri Modeli.....                                                                | 57 |
| 2.1.10.13. Thompson Affetme Modeli.....                                                                | 58 |
| 2.1.10.14. Rye's Affetme Modeli .....                                                                  | 58 |
| 2.1.10.15. Duygu Odaklı Model.....                                                                     | 59 |
| 2.1.10.16. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli .....                                                       | 59 |
| 2.1.11. Bilişsel Kuram .....                                                                           | 60 |
| 2.1.11.1. Bilişsel Çarpıtmalar.....                                                                    | 61 |
| 2.1.11.1.1. Keyfi Çıkarsama .....                                                                      | 62 |
| 2.1.11.1.2. Seçici Soyutlama .....                                                                     | 62 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 2.1.11.1.3. Büyütme ve Küçültme .....                          | 62  |
| 2.1.11.1.4. İkili (Hep ya da Hiç) Düşünme.....                 | 62  |
| 2.1.11.1.5. Olmalı İfadeleri.....                              | 63  |
| 2.1.11.1.6. Duygudan Sonuca Ulaşma.....                        | 63  |
| 2.1.11.1.7. Etiketleme .....                                   | 63  |
| 2.1.11.1.8. Zihin Okuma.....                                   | 63  |
| 2.1.11.1.9. Felaketleştirme.....                               | 64  |
| 2.1.11.1.10. Aşırı Genelleme .....                             | 64  |
| 2.1.11.1.11. Kişiselleştirme .....                             | 64  |
| 2.1.12. Pozitif Psikoloji.....                                 | 65  |
| 2.1.12.1. İyimserlik .....                                     | 67  |
| 2.1.12.2. Öz-Şefkat.....                                       | 70  |
| 2.1.12.2.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri .....                      | 73  |
| 2.1.12.2.1.1. Öz-Sevecenlik.....                               | 73  |
| 2.1.12.2.1.2. Paylaşımların Bilincinde Olmak.....              | 74  |
| 2.1.12.2.1.3. Bilinçli Farkındalık.....                        | 75  |
| 2.1.12.3. Özgecilik .....                                      | 76  |
| 2.1.12.4. Şükran .....                                         | 79  |
| 2.1.12.4.1. Manevi Şükran .....                                | 81  |
| 2.1.12.4.2. Kişiler Arası Şükran .....                         | 81  |
| 2.2. İlgili Araştırmalar .....                                 | 83  |
| 2.2.1. Affetme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar ..... | 83  |
| 2.2.2. Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar..... | 100 |
| BÖLÜM III .....                                                | 126 |
| YÖNTEM.....                                                    | 126 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli.....                                  | 126 |
| 3.1.1. Yapısal Eşitlik Modeli .....                            | 129 |
| 3.2. Çalışma Grubu.....                                        | 134 |
| 3.2.1. İlişkisel Çalışma Grubu .....                           | 134 |
| 3.2.2. Deneysel Çalışma Grubu .....                            | 136 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                | 137 |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....                            | 138 |
| 3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği.....                           | 138 |
| 3.3.3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....                        | 139 |

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.3.4. İyimserlik Ölçeği .....                                               | 140 |
| 3.3.5. Öz-Şefkat Ölçeği.....                                                 | 140 |
| 3.3.6. Özgecilik Ölçeği .....                                                | 141 |
| 3.3.7. Şükran Ölçeği .....                                                   | 142 |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....                                               | 143 |
| 3.4.1. İlişkisel Çalışma için Verilerin Toplanması .....                     | 144 |
| 3.4.2. Deneysel Çalışma için Verilerin Toplanması .....                      | 145 |
| 3.5. Affetmeye Yönelik Psikoeğitim Programı ve Deneysel İşlem.....           | 146 |
| 3.5.1. Programın İçeriği .....                                               | 146 |
| 3.5.2. Programın Oluşturulması .....                                         | 147 |
| 3.5.3. Grubun Temel Amacı .....                                              | 148 |
| 3.5.4. Grubun Alt Amaçları .....                                             | 148 |
| 3.5.5. Gruba Üye Seçimi.....                                                 | 148 |
| 3.5.6. Hedef Grup .....                                                      | 148 |
| 3.5.7. Kullanılabilecek Ölçme Araçları .....                                 | 149 |
| 3.5.8. Oturum Sayısı ve Süresi .....                                         | 149 |
| 3.6. Verilerin Analizi .....                                                 | 149 |
| 3.6.1. İlişkisel Çalışma için Verilerin Analizi .....                        | 149 |
| 3.6.1.1. İlişkisel Verilere Yönelik Yapılan Ön Analizler.....                | 152 |
| 3.6.1.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin DFA Modelleri .....             | 154 |
| 3.6.1.2.1. Affetmeye İlişkin DFA Modeli .....                                | 154 |
| 3.6.1.2.2. Bilişsel Çarpıtmalara İlişkin DFA Modeli .....                    | 156 |
| 3.6.1.2.3. İyimserliğe İlişkin DFA Modeli .....                              | 157 |
| 3.6.1.2.4. Öz-Şefkate İlişkin DFA Modeli .....                               | 159 |
| 3.6.1.2.5. Özgeciliğe İlişkin DFA Modeli .....                               | 160 |
| 3.6.1.2.6. Şükran Duymaya İlişkin DFA Modeli .....                           | 161 |
| 3.6.1.3. Araştırmanın Yapısal Modellerine İlişkin Ölçüm Modelleri .....      | 163 |
| 3.6.1.3.1. Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli.....    | 163 |
| 3.6.1.3.2. Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli ..... | 164 |
| 3.6.1.3.3. Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli ..... | 166 |
| 3.6.2. Deneysel Çalışma için Verilerin Analizi .....                         | 167 |
| 3.6.2.1. Deneysel Verilere Yönelik Yapılan Ön Analizler .....                | 169 |
| BÖLÜM IV .....                                                               | 172 |
| BULGULAR VE YORUM .....                                                      | 172 |

|                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1. İlişkisel Yöntem Kullanılarak Ulaşılan Bulgular .....                                                                                                      | 172 |
| 4.1.1. Affetmeye İlişkin Kurulan Yapısal Modellerin Analizi .....                                                                                               | 172 |
| 4.1.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile Kendini Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolü .....                   | 173 |
| 4.1.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Başkasını Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolü .....                 | 183 |
| 4.1.1.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile Durumu Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolü .....                    | 191 |
| 4.2. Deneyisel Çalışma Sonucunda Ulaşılan Bulgular .....                                                                                                        | 200 |
| BÖLÜM V.....                                                                                                                                                    | 207 |
| SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....                                                                                                                                | 207 |
| 5.1. Sonuç ve Tartışma .....                                                                                                                                    | 207 |
| 5.1.1. İlişkisel Yöntem Kullanılarak Ulaşılan Sonuçlara Yönelik Tartışma .....                                                                                  | 207 |
| 5.1.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile Kendini Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ..   | 207 |
| 5.1.1.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile Başkasını Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma... | 211 |
| 5.1.1.3. Bilişsel Çarpıtmalar ile Durumu Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik,<br>Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma ..    | 214 |
| 5.1.2. Deneyisel Yöntem Kullanılarak Ulaşılan Sonuçlara Yönelik Tartışma .....                                                                                  | 217 |
| 5.1.3. Sonuç .....                                                                                                                                              | 219 |
| 5.2. Öneriler.....                                                                                                                                              | 220 |
| 5.2.1. Araştırmacılara Öneriler .....                                                                                                                           | 220 |
| 5.2.2. Uygulayıcılara Öneriler .....                                                                                                                            | 222 |
| KAYNAKLAR.....                                                                                                                                                  | 224 |
| EKLER .....                                                                                                                                                     | 281 |
| EK-1 .....                                                                                                                                                      | 282 |
| EK-2 .....                                                                                                                                                      | 283 |
| EK-3 .....                                                                                                                                                      | 284 |
| EK-4 .....                                                                                                                                                      | 285 |
| EK-5 .....                                                                                                                                                      | 286 |
| EK-6 .....                                                                                                                                                      | 287 |
| EK-7 .....                                                                                                                                                      | 288 |
| EK-8 .....                                                                                                                                                      | 289 |

|                |     |
|----------------|-----|
| EK-9 .....     | 292 |
| EK-10 .....    | 293 |
| EK-11.....     | 294 |
| EK-12 .....    | 295 |
| EK-13 .....    | 303 |
| EK-14 .....    | 304 |
| EK-15 .....    | 341 |
| ÖZGEÇMİŞ ..... | 342 |

## KISALTMALAR

|                                                             |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>AMOS:</b> Analysis of Moment Structures                  | <b>ÖÖ:</b> Özgecılık Ölçeği                                          |
| <b>BÇÖ:</b> Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği                     | <b>ÖŞÖ:</b> Öz-Şefkat Ölçeği                                         |
| <b>BootLLCI:</b> Alt Güven Aralığı                          | <b><i>p</i>:</b> Anlamlılık Düzeyi                                   |
| <b>BootULCI:</b> Üst Güven Aralığı                          | <b><i>r</i>:</b> Korelasyon Katsayısı                                |
| <b>CFI:</b> Comparative Fit Index                           | <b><i>R</i><sup>2</sup>:</b> Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı           |
| <b>CI:</b> Tolerans Değeri                                  | <b>RMR:</b> Root Mean Square Residual                                |
| <b>CMIN:</b> Ki Kare'nin AMOS Programındaki Karşılığı       | <b>RMSEA:</b> Root Mean Square Error of Approximation                |
| <b><i>df</i>:</b> Degree of Freedom                         | <b>RPD:</b> Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık                      |
| <b>DFA:</b> Doğrulayıcı Faktör Analizi                      | <b><i>S.H.</i>:</b> Standart Hata                                    |
| <b>EM:</b> Beklenti Maksimizasyonu                          | <b>SPSS:</b> Statistical Package for the Social Sciences             |
| <b>GA:</b> Güven Aralığı                                    | <b>SRMR:</b> Standardized Root Mean Square Residual                  |
| <b>GLS:</b> Generalized Least Squares                       | <b><i>ss</i>:</b> Standart Sapma                                     |
| <b><i>H</i>:</b> Hipotez                                    | <b>ŞÖ:</b> Şükran Ölçeği                                             |
| <b>HAÖ:</b> Heartland Affetme Ölçeği                        | <b><i>t</i>:</b> Test Değeri                                         |
| <b>IFT:</b> Incremental Fit Index                           | <b>TLI:</b> Tucker-Lewis İndeksi                                     |
| <b>İÖ:</b> İyimserlik Ölçeği                                | <b><i>U</i>:</b> Mann-Whitney U Testi                                |
| <b><i>K</i><sup>2</sup>:</b> Tam Standardize Etki Büyüklüğü | <b>VIF:</b> Varyans Artış Faktörü                                    |
| <b>Max:</b> Maksimum                                        | <b><math>\bar{x}</math>:</b> Aritmetik Ortalama                      |
| <b>Min:</b> Minimum                                         | <b>YEM:</b> Yapısal Eşitlik Modeli                                   |
| <b>ML:</b> Maximum Likelihood (En Çok Olabilirlik)          | <b><i>z</i>:</b> Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi                     |
| <b><i>n</i>:</b> Kişi Sayısı                                | <b><math>\beta</math>:</b> Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları |
| <b>NFT:</b> Normed Fit Index                                | <b><math>\chi^2</math>:</b> Ki Kare                                  |
| <b>NNFI:</b> Non-Normed Fit Index                           |                                                                      |

## TABLOLAR DİZİNİ

| <b><u>Tablolar</u></b>                                                                                                                      | <b><u>Sayfa</u></b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Tablo 1 Affetmenin Gelişimi.....                                                                                                            | 31                  |
| Tablo 2 Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Aşamaları ve Basamakları.....                                                                   | 45                  |
| Tablo 3 Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlü Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Desene İlişkin Takip Edilen Süreç.....                       | 128                 |
| Tablo 4 Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İyiliği İndeksi Değerleri.....                                                            | 133                 |
| Tablo 5 Araştırmanın Birinci Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler .....                                                              | 135                 |
| Tablo 6 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....                                                                        | 152                 |
| Tablo 7 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi .....                                                 | 153                 |
| Tablo 8 İkinci Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Affetme ve Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....              | 169                 |
| Tablo 9 Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Bireylerin Affetme ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test Puanlarının Betimsel İstatistikleri..... | 170                 |
| Tablo 10 Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Ön-Test Puanlarına göre Mann-Whitney U Testi Sonucu.....                                         | 171                 |
| Tablo 11 Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri.....               | 174                 |
| Tablo 12 Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri.....            | 180                 |
| Tablo 13 Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları.....                                                       | 181                 |
| Tablo 14 Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri.....                                                | 182                 |
| Tablo 15 Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri.....             | 184                 |
| Tablo 16 Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri.....          | 189                 |
| Tablo 17 Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları.....                                                     | 190                 |
| Tablo 18 Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri.....                                              | 191                 |

|          |                                                                                                                           |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 19 | Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri.....    | 193 |
| Tablo 20 | Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları, $t$ , $R^2$ ve Anlamlılık Değerleri..... | 197 |
| Tablo 21 | Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları.....                                            | 198 |
| Tablo 22 | Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri.....                                     | 199 |
| Tablo 23 | Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Son-Test Puanlarına göre Mann-Whitney U Testi Sonucu.....                               | 201 |
| Tablo 24 | Deney Grubunun Affetme Ön-Test ve Son-Test Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....                 | 202 |
| Tablo 25 | Kontrol Grubunun Affetme Ön-Test ve Son-Test Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....               | 204 |
| Tablo 26 | Deney Grubunun Affetme Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....            | 205 |
| Tablo 27 | Kontrol Grubunun Affetme Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....          | 206 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

| <b><u>Şekiller</u></b>                                                    | <b><u>Sayfa</u></b> |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Şekil 1 Affetme Piramit Modelinin Basamakları.....                        | 49                  |
| Şekil 2 Affetme DFA Modeli.....                                           | 155                 |
| Şekil 3 Bilişsel Çarpıtmalar DFA Modeli.....                              | 156                 |
| Şekil 4 İyimserlik DFA Modeli.....                                        | 158                 |
| Şekil 5 Öz-Şefkat DFA Modeli.....                                         | 159                 |
| Şekil 6 Özgecilik DFA Modeli.....                                         | 160                 |
| Şekil 7 Şükran Duyma DFA Modeli.....                                      | 162                 |
| Şekil 8 Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli.....    | 163                 |
| Şekil 9 Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli.....  | 165                 |
| Şekil 10 Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Ölçüm Modeli..... | 166                 |
| Şekil 11 $H_1$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 174                 |
| Şekil 12 $H_2$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 176                 |
| Şekil 13 $H_3$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 177                 |
| Şekil 14 $H_4$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 179                 |
| Şekil 15 $H_5$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 183                 |
| Şekil 16 $H_6$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 186                 |
| Şekil 17 $H_7$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 187                 |
| Şekil 18 $H_8$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 192                 |
| Şekil 19 $H_9$ Hipotezinin Sınanması.....                                 | 194                 |
| Şekil 20 $H_{10}$ Hipotezinin Sınanması.....                              | 196                 |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu detaylı bir şekilde açıklanmış, problem cümlesi ve alt problemler sunulmuş, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımları vurgulandıktan sonra araştırmayla ilgili tanımlara yer verilmiştir.

#### 1.1. Problem Durumu

Bireyler çekirdek aile içinde doğar, toplum içerisinde büyümeye ve gelişmeye devam ederler. Gelişim sürecinde değişen yaşam koşulları ve rolleri, toplumsal ve global değişiklikler, bireylerin karşılaşılabilecekleri bazı zorlukları da beraberinde getirmektedir. Son yıllarda gelişen pozitif psikoloji akımının etkisiyle, bireylerin yaşam zorluklarıyla ve gelişimsel görevleriyle etkili bir biçimde başa çıkma stratejileri geliştirmeleri için sahip olunan olumlu özellikleri nasıl kullanabileceklerine ilişkin araştırmalara vurgu yapılmaktadır (Aishvarya, Devishree & Naachimuthu, 2021; Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Karataş ve Uzun, 2021). Bilgelik, özgünlük, azim, cesaret, kişiler arası beceriler, umut, hoşgörü, merhamet, sevmek kapasitesi gibi affetme de bireyler tarafından sahip olunan bu olumlu özellikler arasında gösterilmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kişiler arası ilişkilerde, bireyler bazen şu veya bu nedenlerle başkalarını incitebilir veya onlar tarafından incitilebilir. Bu tarz durumlarda affetme, hem bireylerin öznel iyi oluşu hem de sosyal ilişkilerin devamlılığı için önemli bir rol oynar (Ergi, Düşünceli ve Demir, 2021). Affetme üzerine yapılan araştırmalar 1980'li yıllarda hız kazanmış ve 2000'lerde ise affetme, psikolojide üzerine en çok çalışma yapılan kavramlardan biri konumuna gelmiştir (McCullough, Bono & Root, 2005). Affetme kavramı, bireylerin çevrelerine ve kendilerine zarar veren intikam, nefret, hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuzluk oluşturan duygulardan vazgeçmesi; zarar görmüş ilişkinin düzeltilmesi için bu gibi olumsuz duyguların yerine empatik anlayış, hoşgörü, şefkat ve sevgi gibi olumlu duyguların konulması süreci olarak

tanımlanmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Pargament & Thorensen, 2000). Alanyazında özellikle 1990'lardan sonra affetme, sadece başkalarının affedilmesini içeren tek boyutlu bir kavram olmanın ötesine geçmiş ve çok boyuttan oluşan bir yapı olarak incelenmeye başlamıştır (Enright vd., 1996). Bu çalışmada alanyazınla uyumlu bir şekilde affetme kavramı (Thompson vd., 2005); kendini, başkasını ve herhangi bir kimsenin kontrolünde olmayan durumu affetmeyi konu alan çok boyuttan oluşan bir yapı şeklinde ele alınmıştır.

Kendini affetme, bireylerin kendilerine yönelik öfke ve kin gibi olumsuzluk hissi yaratan duygularında ve kendilerini cezalandırma arzularında azalmanın olması, bunların yerine kendilerine yardımcı olabilecek olumlu düşüncelerin ve duyguların artması olarak tanımlanır (Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008). Kendini affetme, iki farklı şekilde gerçekleşebilecek bir süreçtir. İlki, bireylerin kendileri dışında başka bireylere verdikleri zarar için kendilerini affetmeleri, ikincisi ise bireylerin kendilerine verdikleri zarar için kendilerini affetmeleridir (Hall & Fincham, 2005). Kendini affetme, bireylerin hatalarını kabul etmeleriyle ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeleriyle gerçekleşir. Başkasını affetme ise sevgi, cömertlik ve merhamet gibi olumlu duyguların teşvik edilmesiyle, bireylerin kendilerini haksız yere inciten başka bireylere karşı hissettikleri olumsuz değerlendirmelerden ve duygulardan gönüllü olarak vazgeçmesi şeklinde ifade edilebilir (Enright & North, 1998). Başkasını affetme, bireylerin öznel iyilik hallerine ve kişiler arası ilişkilerin iyileştirilmesine olumlu katkılar sunmaktadır (Worthington, 1998a). Buradan hareketle başkasını affederken suçun veya hatalı davranışın başkalarında olduğu; ancak kendini affederken hatalı davranışın veya suçun bireyin kendisinde olduğu ifade edilebilir (Hall & Fincham, 2005). Meydana gelen bir durum, bazen bireyin kendisinin ya da bir başkasının kontrolü dışındadır (hastalık, depresyon, vb.); ancak yine de bu durum, bireylerde olumsuz duyguları ve tepkileri tetikleyebilir. Bireylerin kendilerinin müdahale edemedikleri bu gibi durumlardan kaynaklı yaşadıkları olumsuz duygulardan vazgeçebilmeleri ise durumu affetme olarak tanımlanır (Enright & Zell, 1989; Thompson vd., 2005).

Bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde affetmenin olumlu etkisinin fark edilmesinden sonra; bireylerin affetme süreçlerinde etkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar hızla önem kazanmıştır. Bu değişkenlerden biri de

bilişsel çarpıtmalardır. Bilişsel çarpıtmalar, Aaron T. Beck'in öncülüğünde 1960'lı yıllardan itibaren psikoloji alanında etkili olmaya başlayan bilişsel davranışçı kuramın temel çıkış noktalarından biridir. Bu kurama göre bireylerin duygu ve davranışları, yaşadıkları olayları yorumlayış biçimlerine göre şekillenmektedir. Diğer bir deyişle bireylerin duygularını belirleyen; olayın kendisi değil, bireyin kendi düşünce sisteminde olaya yüklediği anlamdır (Beck, 1976). Bilişsel yapıda yer alan ve bireylerin duyguları üzerinde etkili olan işlevsel olmayan inançlar, dışarıdan gelen bilgilerin işlenmesinde bazı hatalara yol açmakta ve tekrarlayan bu hatalar sonucunda otomatik düşünceler ortaya çıkmaktadır; bu otomatik düşüncelerin belli özelliklere göre kategorilendirilmesiyle de bilişsel çarpıtmalar oluşmaktadır (Türkçapar, 2019). Bireyler bilişsel çarpıtmaları sonucunda; yanılabilirliklerini kabul etmediklerinde, kendilerini veya başkalarını hata yapabilecek varlıklar olarak görmediklerinde, ya hep ya hiç tarzı düşündüklerinde ve olumsuzlukları gereğinden fazla büyötmeye devam ettiklerinde kendilerine, başkalarına ve yaşanan olaylara karşı affedici olmalarının zarar görmesi kaçınılmazdır (Kılıç, 2019). Bu bağlamda alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu anlaşılmaktadır (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Aydın, Kandemir-Özdiñ ve Aksu, 2015; Bahari, Fatehizadeh, Ahmadi, Molavi & Bahrami, 2010; Bugay ve Demir, 2012; Çivan, 2013; Ertürk, 2019; Gündüz, 2014; Kılıç ve Tunç, 2020; Moriatis, 2018; Ramsey, 2019). Ayrıca bilişsel çarpıtmaların, genel affetmenin alt boyutları olan kendini (Kılıç ve Tunç, 2020), başkasını (Bahari vd., 2010) ve durumları (Aydın vd., 2015) affetmeyi de olumsuz yönde etkilediğine dair araştırma sonuçlarına ulaşmak mümkündür.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırabilecek olası aracı değişkenlerin tespit edilmesi bu noktada önem kazanmaktadır. Bu değişkenler belirlenerek işe koşulduğunda bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin tamamen ortadan kaldırılması veya kısmen azaltılması mümkün olabilir. Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kullanılabilecek aracı değişkenlerin, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkililiği kanıtlanmış olan pozitif psikolojinin temel kavramları (iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik vb.) içerisinde seçmek bu aşamada oldukça uygun bir tercih olacaktır. Pozitif psikoloji, bireylerin sorunlu, eksik ve olumsuz yönlerinin ötesinde, güçlü ve olumlu özelliklerine odaklanıp, bunları

geliştirmeye çalışarak, önleyici işlevini kullanıp, bireylerin psikolojik sorunlara maruz kalmalarını engelleyebilmektedir (Hefferon & Boniwell, 2014). Ayrıca pozitif psikoloji, insanlar, gruplar ve kuruluşlar gibi unsurların en verimli şekilde işlevsellik gösterebilmeleri ve gelişebilmeleri için gerekli olan süreçleri ve koşulları inceleyip katkı sunan bir alan olarak da tanımlanabilir (Gable & Haidt, 2005). Bu bağlamda pozitif psikoloji değişkenlerinin, bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini kırarak; bireylerin psikolojik sağlığına katkı sunan diğer tüm değişkenleri etkilediği gibi bireylerin affetmelerine de olumlu yönde katkı sunacağı düşünülebilir. Nitekim pozitif psikoloji, bireylerin olumlu özelliklerini ve karakter güçlerini geliştirerek, umut ve iyimserlik düzeylerine katkıda bulunmakta, psikolojik sağlamlık düzeylerini artırarak, daha affedici olmalarına yardımcı olmakta, yaşamda amaç ve anlam bulmalarını sağlamakta ve nihayetinde psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerine katkıda bulunarak önleyici bir işlev göstermektedir (Doğan, 2015; Doğan ve Eryılmaz, 2013; Doğan ve Sapmaz, 2012). Bu araştırmada, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kuramsal olarak azaltılabileceğine dair kanıtlar sunan, öğretilabilir - öğrenilebilir olan ve pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ele alınmıştır. Ele alınan bu değişkenlerin aracılık etkisi sınanarak kurulan modele dâhil edilmesiyle bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin ortadan kaldırılacağı veya en azından azaltılacağı düşünülmüştür.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için bu çalışma kapsamında kurulan modele dâhil edilen ilk değişken iyimserliktir. İyimserlik, hayattaki engellere ve zorluklara rağmen genel anlamda her şeyin yolunda gideceğine dair olumlu bir beklentiye sahip olmak şeklinde tanımlanır (Scheier & Carver, 1992). İyimserliğin temeli, bireyin hayattaki olaylarla başa çıkabileceğine olan inancıdır (Scheier & Carver, 1985). İyimserlik, gelişimsel pozitif psikoloji kavramları arasında gösterilmektedir (Güloğlu, 2020; Sevgili-Koçak, 2020; Ümmet ve İme, 2020). Bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtma düzeyi ne kadar yüksekse geleceğe yönelik olumlu beklentileri ve iyimserlik düzeyleri de buna bağlı olarak azalmaktadır (Carver & Scheier, 2005). Alanyazında bireylerin olumlu beklentilerini ve iyimserlik düzeylerini geliştirmeye yönelik yapılan deneysel çalışmalarda, iyimserlik eğitimlerinin bireylerin bilişsel çarpıtmalarını anlamlı

düzeyde düşürdüğü görülmektedir (Karagöz, 2011; Ulusoy ve Duy, 2013). Ayrıca alanyazında bilişsel çarpıtmalar ile iyimserlik arasında negatif ilişkilerin bulunduğunu ortaya koyan ilişkisel çalışmalar da mevcuttur (Caryk & Walker, 1986; Chang & Bridewell, 1998; Day & Maltby, 2003; Pacheco & Malagris, 2020). Diğer yandan alanyazın incelendiğinde, iyimserliğin affetme ile pozitif yönde yüksek korelasyon gösterdiği ilişkisel çalışmalara da rastlanılmaktadır (Ayten, 2009; Nembhard, 2017; Ramadhani, Sanjaya, Febriyanti & Kustanti, 2021; Sivri, 2019; Szcześniak & Soares, 2011). Ek olarak iyimserliğin, genel affetmenin alt boyutları olan kendini (Ramadhani vd., 2021), başkasını (Nembhard, 2017) ve durumları (Sivri, 2019) affetmeyle de pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bilinmektedir. İyimserlik gibi kişiliğe ilişkin bazı özellikler, bireylerin affetmeyi başarabilmeleri için gerekli olan ilişki şekline, düşünceye ve duyguya sahip olmalarında etkilidir (McCullough vd., 1998). İyimserliğin hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisi kuramsal açıdan desteklenmektedir. İyimserliğin öğretilen ve öğrenilebilen bir kavram olduğu da bilindiğine göre (Karagöz, 2011), bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldıracak aracı bir değişken olarak kullanılabileceği düşünülebilir.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kurulan modele dâhil edilen diğer bir değişken ise öz-şefkattir. Öz-şefkat, bireylerin başarısızlıkları ve yetersizlikleri karşısında kendisine sevecenlik göstermesi, kendisine karşı eleştirel bir tutum takınmak yerine kendisine yönelik anlayışlı bir bakış açısına sahip olması, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a, 2003b). Pozitif psikolojide kendilik odaklı kavramlar arasında gösterilen öz-şefkat (Dinç, 2020; Özpolat, 2020), bilişsel çarpıtmaların aksine bireyin benliğine ilişkin sağlıklı bir tutumdur ve bireyin kendisini rahatlatarak acılarla başa çıkmasına olumlu yönde katkı sağlayan bir değişkendir (Neff, 2003a). Alanyazındaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Akın, 2009, 2010, 2012; Boran-Sarı, 2017; Hou vd., 2021; Kaplan, 2021; Pedro, Branquinho, Canavarro & Fonseca, 2019; Stanziano, 2019; Stephenson, Watson, Chen & Morris, 2018; Ünal, 2020). Bilişsel çarpıtmaların bireylerde kendini küçümseyici düşünce ve duygular yaratabildiği dikkate alındığında, bilişsel çarpıtmaların azaltılmasının öz-şefkati artıracağı ve iyi oluşu

destekleyeceği açıktır (Kılıç ve Tunç, 2020). Bu bağlamda öz-şefkatin, bilişsel çarpıtmaların bireyde ortaya çıkardığı duygusal rahatsızlıklara karşı koruyucu bir görev üstlendiği söylenebilir (Stephenson vd., 2018). Diğer yandan alanyazında öz-şefkat ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koyan çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Asıcı ve Karaca, 2014; Booker, 2019; Booker & Perlin, 2021; Demir-Celayir, 2020; Dolunay-Çuğ, 2015; Ghorbani, Watson, Kashanaki & Chen, 2017; Gökmen ve Deniz, 2020; Karataş ve Uzun, 2021; Mistler, 2010; Miyagawa & Taniguchi, 2020; Neff & Pommier, 2013; Onaylı, 2019; Oral ve Arslan, 2017; Pandey vd., 2020; Saeighi-Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020; Sarıçam ve Biçer, 2015; Sayın, 2017; Skoda, 2011; Soylu, 2023; Williams, 2015; Wu, Chi, Zeng, Lin & Du, 2019; Wu vd., 2022). Ek olarak öz-şefkatin, genel affetmenin alt boyutları olan kendini (Altay, 2022; Wu vd., 2019), başkasını (Booker & Perlin, 2021) ve durumları (Breen, Kashdan, Lenser & Fincham, 2010) affetmeyle de pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koyan araştırma sonuçları mevcuttur. Öz-şefkat gibi olumlu duyguların bireylerin dikkatini ve düşüncesini genişlettiği, kin tutma ve öç alma gibi olumsuz duygusal uyarılmaları ortadan kaldırdığı bilinmektedir (Fredrickson, 2004). Fredrickson'ın (1998, 2001) araştırmalarından yola çıkarak, öz-şefkatin bir başka olumlu duygu olarak gösterilen affetme ile ilişkili olduğu çıkarımına ulaşmak oldukça mantıklıdır. Buna ek olarak Jordan (1989, 1991a, 1991b), öz-şefkat benzeri bir yapı olan öz-empati hakkında kapsamlı bir açıklamada bulunmuştur. Jordan'a göre, öz-empati başkalarıyla empati kurmakla doğrudan ilişkilidir. Jordan (1989), başkalarıyla benzer yönlerinin olduğunu fark eden bireylerin, insan olmanın kaçınılmaz ihlalleriyle daha iyi empati kurabildiklerini ve bunun da affetme davranışını kolaylaştırdığını savunmuştur. Ayrıca bireyi inciten kişi, bireyin kendisi de olabilir. Bu bağlamda bireyin olumsuz duygularını terk etmesi ve kırgınlıklarını yenebilmesi gerekmektedir. Öz-şefkatin temelini oluşturan kişinin olumsuz deneyimlerini kabul edebilmesi ve kendisine merhamet duyması affetmeyle ilişkili görülmektedir (Kılıç, 2019). Bu bağlamda öz-şefkatin hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisinin kuramsal açıdan desteklendiği söylenebilir. Öz-şefkatin öğretilen ve öğrenilebilen bir kavram olduğu da hesaba katıldığında (Ekşi, İkiz ve Başman, 2020), bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldıracabilecek aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kurulan modele dâhil edilen diğer bir değişken ise özgecildir. Özgecilik (diğerkâmlık), bireyin kendi çıkarlarını gözetmeksizin başkaları için özverili olma ilkesine ve her bireyin birincil görevinin kendini başkalarının ve toplumun yararına adanmak olduğu fikrine dayanan ahlaki bir görüştür (Krebs, 1970). Özgecilik bağışta bulunma, sorumluluk alma ve yardım etme gibi çok sayıda olumlu sosyal davranışı içerisinde barındırmaktadır. Kısacası özgecilik, bir ödül beklentisinin olmadığı (başkaları için iyi bir şeyler yapmanın verdiği hoş duygunun haricinde) yardım etme davranışı şeklinde ifade edilebilir (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013). Bu bakımdan çıkar gözeterek veya zoraki yapılan yardımlar özgecilik olarak sayılmamaktadır. Özgecilik, pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir (Kaynak, 2020; Keskinoglu ve Akbulut, 2020; Yöntem, 2020). Bu bağlamda alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalar ile özgecilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır (Krieger & Falcone, 2017; Reed, 1983). Bilişsel çarpıtmalar, diğer bireylerin iyiliğini artırmayı amaçlarken, zarar verici veya yararsız olan işlevsiz bir özgecilik biçimini tetikleyebilir. Böylece ne yardım eden ne de yardım alan bireylerin hiçbiri olumlu bir duygudan faydalanamaz. Suçluluğa yol açan bilişsel çarpıtmalar, sosyal ipuçlarını algılamada ve duygusal düzenlemede zorluklar çıkararak, verimli bir özgeci davranışın ortaya konulmasını engelleyecektir. Diğer yandan alanyazın incelendiğinde, özgecilik ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır (Canale, 1990; Canale, White & Kelly, 1996; Ergi vd., 2021; Kwok, Gu & Cheung, 2017; McCullough, 1995; Naeem & Akhtar, 2016; Pareek & Jain, 2012; Sanlav, 2016; Shabizade, Sadeghi, Bonab & Motamedi, 2016; Oliner, 2005, 2009). Ek olarak özgeciliğin, genel affetmenin alt boyutları olan kendini (Oliner, 2005), başkasını (Naeem & Akhtar, 2016) ve durumları (Sanlav, 2016) affetmeyle de pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bilinmektedir. Bu çalışmalarda bireylerin, başkalarına fedakârlık yaparak yardım etmesini içeren özgeci davranışları; bireylerin, affetmelerini açıklamada önemli bir role sahiptir. Özgecilik ve affetme arasında bulunan karşılıklı ilişki göz önüne alındığında, bir bireyin affetmeyi uygularken ortaya çıkan empati duygusunun, onu çevresinde bulunan bireylere ve olaylara karşı daha duyarlı hale getirip, çevresindekilerin ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalmayarak daha özgeci bir birey

yapması doğaldır (Ergi vd., 2021). Özgecilik ve affetmenin terapistler tarafından nispeten daha az kullanılması, bu iki terapötik stratejinin, günümüzde kullanılan popüler psikoterapötik yaklaşımların çoğunun felsefi olarak altında yatan kendilik kuramıyla daha az uyumlu olması gerçeğiyle açıklanabilir. Alanyazın incelemesi sonucunda özgecilik ile bilişsel çarpıtmalar ve affetme arasındaki ilişkilerin kuramsal açıdan kanıtlanmış olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öğretilabilir ve öğrenilebilir bir kavram olan özgeciliğin (Kaynak, 2020), bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kurulan modele dâhil edilen son değişken ise şükran duymadır. Şükran, bireylerin görmüş oldukları bir iyilik karşısında, başka insanlara veya tanrıya karşı hissettikleri olumlu bir duygudur (Karataş ve Uzun, 2020a). Şükran duymak, genel olarak takdir etmeyle ilişkili görülür (Wood, Maltby, Stewart & Joseph, 2008). Takdirde bulunmak, bir şeyin (bir nesne, bir davranış, bir kişi, bir olay vb.) anlamının ve değerinin fark edilmesi ve onunla olumlu bir duygusal bağın hissedilmesi şeklinde tanımlanır (Karataş ve Uzun, 2020a). Takdir etmenin şükran duyma boyutu ise Tanrı'dan veya başkalarından görülen faydaların fark edilmesini, kabul edilmesini ve devamında eylemleri, fedakarlıkları ve çabaları için bir başkasına teşekkür edilmesini içermektedir (Adler & Fagley, 2005). Şükran, pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir (Aslan, 2020; Keskinoglu ve Akbulut, 2020; Oğuz-Duran, 2020). Buradan hareketle alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde şükran duymanın, bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini yumuşattığı söylenebilir (Jung, Lee, Im, Kwon & Cheon, 2014; Ramsey, 2019). Şükran, muhtemelen bir bireyin hayatında gördüğü iyilikleri hak etmediğine odaklanan bilişsel çarpıtmalarını yumuşatır ve olumlu duygularını besler. Bireyler, şükran duymaya ve yaşamlarında iyiliği fark etmeye başladıklarında, kendilerini suçlama ve haksız özeleştirme yapma gibi olumsuz duygulardan ve bilişsel çarpıtmalardan uzaklaşabilecektir (Jung vd., 2014). Diğer yandan alanyazın incelendiğinde şükran duyma ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalara da rastlanmaktadır (Altuntaş, 2018; Arıcıoğlu, 2016; Charzyńska, Gruszczyńska & Heszen-Celińska, 2020; García-Vázquez, Valdés-Cuervo, Martínez-Ferrer & Parra-Pérez, 2020; García-Vázquez, Valdés-Cuervo &

Parra-Pérez, 2020; Hermaen & Bhutto, 2020; İlbay ve Sarıçam, 2015; Kane vd., 2021; Özertem, 2020; Satıcı, Uysal ve Akın, 2014). Ek olarak şükranın, genel affetmenin alt boyutları olan kendini affetme (Hermaen & Bhutto, 2020), başkasını affetme (Kane vd., 2021) ve durumları affetmeyle (Aishvarya vd., 2021) de pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bilinmektedir. Şükran duymanın toplum yanlısı bir doğası vardır; bu nedenle, affetme ile pozitif yönde ilişkili olması son derece doğal karşılanabilir (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Şükran duyma ve affetme, kavramsal olarak prososyal ve empatiye dayalı karakter güçleri olarak birbirini destekler. Ayrıca bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarına olumlu yönde katkı sunarlar (Breen vd., 2010). Alanyazındaki çalışmalar, hem şükran duymanın (McCullough vd., 2002) hem de affetmenin (Wade, Bailey & Shafer, 2005) psikolojik müdahalelerle geliştirilebileceğini ve her ikisinin de bireylerin iyiliğine olumlu yönde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Alanyazındaki tüm bu çalışmalar incelendiğinde şükran duymanın hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisinin kuramsal açıdan desteklendiği söylenebilir. Bu bağlamda öğretilebilir ve öğrenilebilir bir kavram olan şükran duymanın (Haskins, 2009), bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldıracabilecek aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.

## 1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; “Beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolü var mıdır; araştırmanın aracı değişkenleri temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programı, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili midir?” şeklindedir.

**1.2.1. Alt problemler.** Bu araştırma birbirini takip eden iki farklı problem cümlesinin üzerine kurulduğu için alt problemler iki farklı başlık altında ele alınmıştır.

**1.2.1.1. İlişkisel problem cümlesine yönelik alt problemler.** Bu araştırmanın alt problemlerinden ilki beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığını belirlemektir. Bu alt problem doğrultusunda kurulan üç farklı yapısal modelde, Baron ve Kenny'nin (1986) aracılı yapısal modellerin sınanması için yapmış oldukları öneriler dikkate alınarak oluşturulan hipotezler şöyledir;

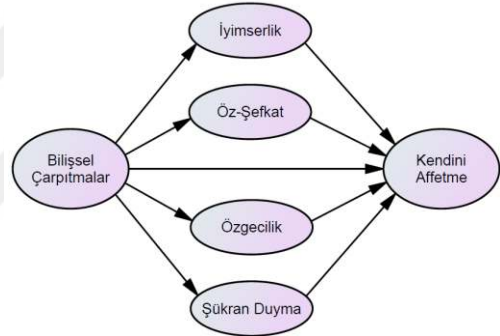
#### Birinci yapısal model;

*H<sub>1</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>2</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>3</sub>:* İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile kendini affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>4</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.



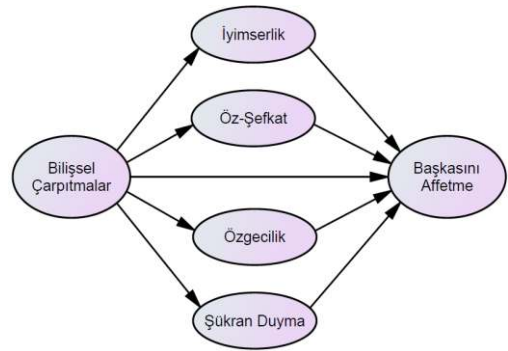
#### İkinci yapısal model;

*H<sub>5</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>2</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>6</sub>:* İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile başkasını affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

*H<sub>7</sub>:* Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.



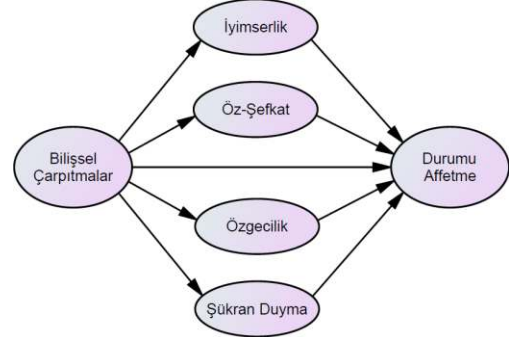
### Üçüncü yapısal model;

$H_8$ : Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_2$ : Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_9$ : İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile durumu affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_{10}$ : Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.



**1.2.1.2. Deneysel problem cümlesine yönelik alt problemler.** Bu araştırmanın alt problemlerinden ikincisi ise aracı değişkenler (İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma) temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesidir. Bu alt problem doğrultusunda oluşturulan hipotezler ise şöyledir;

$H_{11}$ : Deney ve kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test puanları karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir artış olacaktır.

$H_{12}$ : Deney grubundaki beliren yetişkinlerin affetme ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında son-test puanlarında anlamlı bir artış olacaktır.

$H_{13}$ : Kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir artış olmayacaktır.

$H_{14}$ : Deney grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

$H_{15}$ : Kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığını belirlemek ve aracı

değişkenler temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri, yetişkinlik rollerine hazırlık yaptıkları karmaşık bir geçiş döneminin içerisinde. Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan bu dönemin içerisinde olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik ve fiziksel açıdan olgunlaştıkları kabul edilir ve dolayısıyla karşılaştıkları sorunlara, duygusallıktan öte daha akılcı düşünerek ve davranarak çözüm bulmaları beklenmektedir (Kılıç, 2013). Nitekim bireyler özellikle beliren yetişkinlik döneminde, deneyimlerini farklı bir şekilde anlamlandırmakta, çözüm arayışında başarısız olmakta ve sonuç olarak, kuvvetle muhtemel gelecekle ilgili umutsuzluk duygularına kapılmaktadırlar (Şahin, 2009). Kişiler arası etkileşimin geçmişe oranla daha çeşitli olduğu bu dönemde, bireylerin yaşayabilecekleri muhtemel çatışmaların ve kişiler arası sorunların da buna bağlı olarak artması beklenmektedir. Bu aşamada beliren yetişkinler, sorunlarıyla başa çıkmak için daha fazla kaynağa ve desteğe ihtiyaç duyarlar (Aşçıoğlu-Önal, 2014). Bu nedenle bu araştırmanın temel problemi, beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalarının affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya tamamen ortadan kaldırabilecek olumlu kaynakların tespit edilmesi ve bu kaynaklar temel alınarak hazırlanan bir psikoeğitim programının deneysel olarak sınanmasıdır. Bu bağlamda bilişsel çarpıtmalar ve affetme arasındaki olumsuz ilişkiyi (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Bahari vd., 2010; Moriatis, 2018) azaltabileceği düşünülen, pozitif psikolojinin öğretilbilir ve öğrenilebilir değişkenleri olan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kurulan modelde yer alan aracı değişkenler, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltmayı başarmalarından dolayı araştırmanın birinci aşamasındaki bulgulardan yola çıkılarak aracı değişkenlerin desteklendiği bir psikoeğitim programı oluşturulmuştur. İkinci aşama kapsamında ise araştırmanın bulgularına dayanılarak hazırlanan psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığı deneysel olarak sınanmıştır. Yöntemde yapılan bu çeşitleme ile araştırmanın sonuçlarının geçerliliğinin artırılması planlanmaktadır. Ayrıca Karataş ve Uzun'un (2021) affetme konusunda

yaptıkları çalışmada, aynı değişkenin bireylerin kendini, başkalarını ve durumları affederken farklı özellikler sergileyebileceği anlaşılmıştır. Buradan hareketle belirlenen aracı değişkenlerin, bilişsel çarpıtmalar ile kendini, başkalarını ve durumları affetme süreçleri arasındaki ilişkilerde nasıl bir rol üstlenecekleri ayrı ayrı modeller kurularak incelenmiş ve araştırma kapsamında elde edilecek olan bulguların zenginleştirilmesi sağlanmıştır.

Son dönemlerde affetme, bilişsel ve bilişsel davranışçı yaklaşımları benimseyen bazı araştırmacılar tarafından gündeme alınmaya başlamıştır (Miceli & Castelfranchi, 2011). Birçok araştırmacı, bireylerin yapılan bir hata için başkalarını ve kendilerini affetmeye çalıştıkları bu sancılı süreç içerisinde, bilişsel bir dönüşüm yaşadıklarını belirtmişlerdir (Enright vd., 1996; McCullough & Worthington, 1999). Bu bakımdan bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki olumsuz ilişkiyi kıracak ve istenilen bilişsel dönüşümü sağlayacak değişkenlerin tespit edilmesi ve deneysel olarak sınanması elzemdir. Yerli alanyazında her ne kadar affetme konusunda ilişkisel (Aydın vd., 2015; Gündüz, 2014) ve deneysel (Bugay ve Demir, 2012; Vural-Batık ve Afyonkale-Talay, 2021) çalışmalar yapılmış olsa da affetmeye yönelik kapsamlı bir modelin ve deneysel çalışmanın tasarlanmadığı görülmektedir. Bu bakımdan henüz ülkemizde kültürümüze özgü affetme sürecini açıklayabilecek yeterli bir bilgi birikiminin bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu yüzden de affetme sürecinin anlaşılması, affetmeye zarar veren durumların belirlenip azaltılması, affetmeyi güçlendiren değişkenlerin belirlenerek artırılması konularında yapılacak araştırmalara gerek olduğu düşünülerek bu özgün çalışma planlanmıştır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri yaşadıkları kişiler arası problemlerle başa çıkabilmek için sahip oldukları destekleyici kaynakları tanımaya ve güçlendirmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu çalışmada kuramsal olarak affetme ile ilişkisi kanıtlanmış olan bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin affetme üzerindeki etkisi yapısal eşitlik modeli (YEM) ile incelenmeye çalışılmış ve ulaşılan sonuçlardan yola çıkılarak etkili bir psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Yapılan alanyazın incelemesinde bu değişkenlerin hepsinin birlikte ilk kez bu çalışmada ele alındığı görülmektedir. Bu araştırma, ileride affetmenin artırılması ile ilgili yapılacak çalışmalarda (deneysel, ilişkisel, psikoeğitim vb.) dikkat edilmesi gereken değişkenlerin belirlenmesi ve

kapsamlı bir affetme modelinin kurulmasına zemin oluşturması bakımından oldukça önemlidir. Araştırma bu yönüyle özgündür ve alanyazındaki affetmeye ilişkin bilgi birikimine önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca affetmenin desteklenmesine dair elde edilen bulgular, psikolojik danışma ya da psikoterapi hizmeti sunan alan uygulayıcıları açısından da yararlı birer veri kaynağı oluşturacaktır. Bu yönüyle araştırmanın, kuramsal bilgi birikime yönelik katkısının yanında alanda çalışan ruh sağığı uzmanlarına da uygulamaya dönük kaynak sağılayacağı ve böylece affetme konusunda alanyazındaki boşluğun doldurulmasına katkıda bulunacağı düşünölmektedir.

Bu çalışma, ele aldığı değışkenler bakımından da oldukça zengindir. Çalışma sekiz farklı sürekli değışkenin kullanıldığı, affetme konusunda yapılan oldukça kapsamlı bir araştırma olarak planlanmıştır. Yerli alanyazında yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri incelendiğinde, birbirinden bağımsız olan bu kadar fazla aracı değışkenin işe koşulduğu başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca araştırmanın başlangıcında bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki ilişkide aracılık etkisi bulunan değışkenlerin tespit edilmesi, sonrasında ise bu aracı değışkenlerin desteklendiğı bir psikoeğitim programının oluşturulup deneysel olarak da sınanması yöntemiyle kurgulanan araştırma stiline yerli alanyazımızda rastlanılmamıştır. Böylece deneysel çalışmanın kuramsal temelleri yine aynı araştırmanın içerisinde ortaya konulmuştur. Bu bakımdan mevcut çalışmanın, ele aldığı problem durumu yönünden olduğı gibi kullanılan yöntem açısından da oldukça özgün olduğı düşünölmektedir.

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Araştırmanın deneysel kısmına katılan bireylerin, süreç içerisinde maruz kaldıkları faktörlerin aynı olduğı ve fark yaratacak kadar önemli düzeyde etkilenme yaşamadıkları varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Konusu açısından bu araştırma, beliren yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin affetmeleri, bilişsel çarpıtmaları, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören ve beliren yetişkinlik döneminde bulunan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır.
- Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler; demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İyimserlik Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği, Özgecilik Ölçeği ve Şükran Ölçeği ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

Bu başlık altında araştırmada sıklıkla tekrar edilen kavramlar tanımlanmıştır. Tanımlamalar yapılırken kavramların araştırmadaki özel anlamlarına yer verilmiştir.

*Affetme:* Bireylerin çevrelerine ve kendilerine zarar veren intikam, nefret, hayal kırıklığı ve öfke gibi olumsuzluk oluşturan duygulardan vazgeçmesi; zarar görmüş ilişkinin düzeltilmesi için bu gibi olumsuz duyguların yerine empatik anlayış, hoşgörü, şefkat ve sevgi gibi olumlu duyguların konulması sürecidir (Enright & Fitzgibbons, 2000).

*Kendini affetme:* Bireylerin kendilerine yönelik öfke ve kin gibi olumsuzluk hissi yaratan duygularında ve kendilerini cezalandırma arzularında azalmanın olması, bunların yerine kendilerine yardımcı olabilecek olumlu düşüncelerin ve duyguların artmasıdır (Wohl vd., 2008).

*Başkasını affetme:* Sevgi, cömertlik ve merhamet gibi olumlu duyguların teşvik edilmesiyle, bireylerin kendilerini haksız yere inciten başka bireylere karşı hissettikleri olumsuz değerlendirmelerden ve duygulardan gönüllü olarak vazgeçmesidir (Enright & North, 1998).

*Durumları affetme:* Bireyin başkasının veya kendisinin kontrolü altında olmayan durumlardan (hastalık, depresyon, sel vb.) kaynaklı yaşadığı olumsuz duygulardan vazgeçebilmesidir (Enright & Zell, 1989).

*Bilişsel çarpıtmalar:* Kutuplaşmış düşünce, yanlış etiketleme, kişiselleştirme, küçümseme, abartma, aşırı genelleme, seçici soyutlama ve keyfi çıkarımlar şeklinde ortaya çıkan, bireylerin işlevsel olmayan, hatalı ve yanlı düşüncelerdir (Beck & Weishaar, 1989).

*İyimserlik:* Hayattaki engellere ve zorluklara rağmen genel anlamda her şeyin yolunda gideceğine dair olumlu bir beklentiye sahip olmaktır (Scheier & Carver, 1992).

*Öz-şefkat:* Bireylerin başarısızlıkları ve yetersizlikleri karşısında kendisine sevecenlik göstermesi, kendisine karşı eleştirel bir tutum takınmak yerine kendisine yönelik anlayışlı bir bakış açısına sahip olması, başarısızlıklarını ve yetersizliklerini insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleridir (Neff, 2003a, 2003b).

*Özgecilik (diğerkâmlık):* Bireyin kendi çıkarlarını gözetmeksizin başkaları için özverili olma ilkesine ve her bireyin birincil görevinin kendini başkalarının ve toplumun yararına adanmak olduğu fikrine dayanan ahlaki bir görüştür (Krebs, 1970).

*Şükran Duyma:* Görülen bir fayda karşısında memnuniyet hissini ifade eden duygudur (Emmons, 2004).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın problem durumuna yönelik ilgili alanyazın taranmış olup affetmenin tanımı, affetme kavramının tarihçesi, kültürel bağlamda affetme kavramı, affetmenin özellikleri, affetmenin gelişimi, affetme biçimleri, affetmenin bireyler üzerindeki etkileri, affetmenin boyutları, affetmeyi etkileyen faktörler, affetme modelleri, bilişsel kuram, bilişsel çarpıtmalar, pozitif psikoloji, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma başlıklarıyla ilgili kuramsal bilgiler verilerek araştırmanın kuramsal çerçevesi çizilmeye çalışılmıştır.

**2.1.1. Affetme nedir?** Aslında affetme, eski çağlardan beri var olan bir kavramdır. Antik çağlarda, affetmenin iyileştirici gücü genellikle dinsel açıdan ele alınmıştır. Semai dinlere bakıldığında, affetmenin çok önemli bir yerinin olduğu görülür. 1930’lu yıllara gelindiğinde affetme kavramının, sosyal bilimler ve ruh sağlığı alanlarında geçmeye başladığı görülmektedir. Araştırmacılara göre affetme kavramının bu yıllara kadar bilimsel bir kavram haline gelmemesinin nedeni, antik çağlardan beri dini bir kavram olarak ele alınmasıdır (McCullough vd., 2000).

Affetme kavramı, ruh sağlığı alanında ün kazanmadan önce felsefeyle anılmıştır. Felsefenin ahlak konusunda yer alan affetme, erdem sayılan bir kavramdır (Demir, 2020). 1980’lerden sonra ise ruh sağlığı alanında affetme kavramı üzerine bilimsel araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Özellikle 1980’lerden sonra affetme konusu üzerine yapılan araştırmalar hız kazanmıştır. Affetmenin alanyazındaki bilimsel evrimi incelendiğinde, “1930-1980 yılları arası” ve “1980 yılı sonrası” olmak üzere iki temel döneme ayrıldığı anlaşılmaktadır. Affetme, yıllar içinde hem psikolojik bir kavram hem de ruh sağlığı alanında kullanılan önemli bir müdahale yöntemi olarak görülmüştür. Günümüzde ise affetme üzerine yapılan araştırmalar hızla artmaya devam etmektedir (McCullough vd., 2000).

Affetme kavramı üzerinde çalışılacaksa, affetmenin nasıl tanımlanacağı oldukça önemlidir. Alanyazında affetme ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Affetme alanındaki en önemli figürlerden biri olan Enright ve diğerlerine (1996) göre affetme, bireyin haklı olsa dahi başkalarına veya durumlara olan tepkilerinden ve öç alma duygusundan isteyerek vazgeçebilmesidir. Enright ve diğerlerine göre birey affetme sürecinde haklarından kendi isteğiyle gönüllü bir şekilde vazgeçerken, aynı zamanda o kişiye karşı olumlu duygularda beslemektedir. Başka bir deyişle, affetme sürecinde bireyler, kendilerini inciten ve haksızlık yapan kişiye karşı hissettikleri öfke gibi olumsuz duygularını olumlu duygulara çevirirler. Ayrıca Erich Fromm, affetmenin sevgiye eşit olduğuna inanır ve ona göre insanların en önemli ihtiyacı, evrenden ve birbirlerinden ayrı kalma davranışlarını ortadan kaldırmaktır. Erich Fromm'a göre affetmek, bireyin kendisini ve diğerlerini sevmesidir (Fromm, 1995). Öte yandan affetmeyi, haksızlık yaptığı düşünülen insanlara karşı hissedilen öfke duygusundan vazgeçilmesi olarak ifade eden araştırmacılar da mevcuttur (Demir, 2020; Freedman & Enright, 1996; Hargrave & Sells, 1997).

Wade ve diğerleri (2005) affetmeyi, bireylerin fiziksel veya duygusal sınırlarını koruyarak incinmeye dayalı öfke ve intikamın yerine olumlu duygular koyması olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Enright ve diğerleri (1996) affetme kavramını, bireyin kendisini kasıtlı bir şekilde inciten kişiye karşı öfke ve intikam gibi olumsuz duygular göstermek yerine; merhamet, empati ve cömertlik gibi olumlu duygular sergileyebilmek için çaba göstermesi şeklinde ifade etmiştir. Horwitz'e (2005) göre intrapsişik affetme sürecinde, mağdur ve suçlu arasında travma, incinme ve haksızlık durumları gerçekleşir. Bu durumda mağdurun öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli veya bilinçsiz çabaları sonucunda intikam arzusundan vazgeçmesiyle affetme ortaya çıkar. Gerçekleşen incitme olayının neden olduğu olumsuz duygulardan vazgeçerek, inciten bireyin tüm özelliklerini göz önünde bulundurarak değerlendirmek ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçi beklentilerden vazgeçebilmek, affetme süreci olarak kabul edilmiştir. Bu süreçte incitici olaya yönelik öfke, incinme olayı üzerine tekrar tekrar düşünmekten ve mağdurun inciten kişiye karşı intikam isteğinden vazgeçmesiyle çözülecektir.

Affetmenin diğer tanımları ise şu şekildedir: Affetme, inciten yaşam olaylarına karşı intikam alma isteğinden, mükemmeliyetçi beklentilerden ve başkalarına karşı

takıntılı düşüncelerden gönüllü olarak vazgeçilmesi ve kişinin kendisine yapılan haksızlıkları cezalandırmak yerine bilinçli ya da bilinçsiz olarak ortadan kaldırmasıdır (Scobie & Scobie, 1998). Neale Donald Walsch'a göre affetme, geçmiş acıyı bırakarak kalbin iyileşmesine izin verme kararıdır; ayrıca olumsuz tepkileri olumlu tepkilere dönüştüren ve bu tepkilere eşlik eden uyumsuzluk ve üzüntü hissini gideren çok boyutlu bir süreç ve yöntemdir (Thompson vd., 2005). Yapılan tanımlar incelendiğinde, affetme kavramı üzerinde bir fikir birliğinin olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı araştırmacılar affetmenin kişiler arası ilişkilerle ilgili bir kavram olduğunu ifade etmiş olsa da diğer bazı araştırmacılar ise affetmeyi insanın iç dünyasında meydana gelen bir süreç olarak değerlendirmiştir (Demir, 2020).

Alanyazın incelendiğinde araştırmacıların, affetme boyutlarını farklı şekillerde ele aldıkları görülmüştür. Thompson ve diğerleri (2005) affetmeyi kendini, başkalarını ve durumları affetme olmak üzere üç boyutta incelemiştir. Toussaint, Williams, Musick ve Everson'a (2001) göre ise affetme kavramı dört farklı boyutta ele alınabilir: [1] Bireylerin geçmişteki hoş olmayan davranışlar için artık kendilerini suçlamayı bırakması, [2] Bireylerin kendilerini inciten kişileri affetmesi, [3] Yaratıcının hatalarını affettiği duygusu ve [4] Aktif affetme ile affetme sürecinin başlaması. Fitzgibbons (1986) ise affetmeyi hem bilişsel hem de duygusal yönden karşısındaki kişiye öfkeli olan bir bireyin, bu kişiye yönelik olumsuz duygularından gönüllü bir şekilde vazgeçmesini sağlayan terapötik bir süreç olarak tanımlamıştır. Diğer yandan affetmenin, kişiler arası ilişkilerde koruyucu etkisi olduğundan da söz etmiştir. Worthington (1998b) affetmenin, suçlu kişiye yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmak olduğuna inanmaktadır. Ayrıca affetmeyi, kararsal ve duygusal affetme olarak iki şekilde incelemiştir. Kararsal affetmede, inciten bireye karşı kaçınma ve intikam alma arzusu azalır. Duygusal affetmede ise suçlu kişiye yönelik olumsuz duyguların yerini şefkat ve merhamet gibi olumlu duygular alır. Son olarak Hepp-Dax (1996) affetmeyi; kendini affetme, başkalarını affetme, ortak affetme, aynı etnik gruptakilerin birbirini affetmesi ve farklı etnik grupların birbirini affetmesi şeklinde beş farklı şekilde ele almıştır.

Affetmenin içsel olarak samimi bir şekilde gerçekleşmesi için bireyin öfke, kendine kızma, kin, intikam, nefret ve kırgınlık gibi olumsuzluklardan vazgeçebilmesi gereklidir (Auerbach, 2005). Bunlardan vazgeçmezse, affetmenin yüzeysel olduğu

söylenebilir. Tam anlamıyla psikolojik iyileşme için affetmenin içselleştirilmiş olması gerekmektedir (Demir, 2020). İnsanların haksızlığa uğradıklarında öfkelenmeleri normaldir ancak uzun süre birbirlerini affedemedikleri zaman öfke yıkıcı bir hale gelir. Bu gibi durumlarda bireylerin yaşadıkları olumsuz yoğun duygulanım, ruminasyona yol açacaktır (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Bayraktar, 2022; Worthington & Scherer, 2004). İncinmiş bireylerde affetme yaşanmadığında, incinmişlikler süreç içerisinde öfkeye ve düşmanlığa neden olacaktır. İntrapsişik affetme durumunda ise bireyler geçmişte yaşadıkları incitici olaylar üzerine düşünmekten ve kendilerini inciten bireyi cezalandırma arzusundan vazgeçerek, olumsuz duygularla başa çıkabilirler (Horwitz, 2005).

McCullough ve Witvliet'e (2002) göre görmezden gelmek, mazur görme, unutmak ve hak vermek kavramları, affetme kavramından farklıdır. Alpay'a (2009) göre günlük konuşma dilinde hatalı bir şekilde affetmenin yerini alan başka kavramlar da vardır. Affetme konusu ele alınırken bu kavramların tanımlanması önemlidir (Eker, 2017; Demir, 2020). Örneğin unutmak affetme ile aynı anlama gelmez. Unutma durumunda bireyi rahatsız eden durum sadece zihinden uzaklaştırılır ancak çözüme ulaştırılmamıştır (Enright, Freedman & Rique, 1998; Fincham & Hall, 2005). Affetme durumunda ise bireyler rahatsız edici olayları unutmak yerine kabullenmekte ve çözüm sürecinde aktif rol almaktadır (Baskin & Enright, 2004; Taysi, 2007). Maruz görmek ise yaptığı davranış suç içerse dahi suçlunun, çeşitli nedenlerle suçundan dolayı yargılanmamış olmasıdır. Maruz görme, incinen bireyin suçlu kişinin işlediği suç için meşru bir nedeni olduğuna inandığı anlamına gelir (Enright & Coyle, 1998). İncitilen kişinin, zarar veren kişiyi mazur görmesi, onu affettiği anlamına gelmez. Sadece zarar veren kişiyi suçlu gibi görmeyi bıraktığı anlamına gelir (Demir, 2020). Görmezden gelmek, incinen bireyin, zarar veren kişinin davranışına karşı telafi edici herhangi bir karşılık beklemediğini gösterir. Affetmenin aksine görmezden gelmede, zarar veren davranışın varlığına rağmen, incinen birey ile zarar veren kişi arasındaki ilişki devam eder (Scobie & Scobie, 1998). Hak vermede ise yaşanan olay tekrar incelenip değerlendirilirken, mevcut koşullar içerisinde yapılan davranıştan başka bir alternatifin olmadığı anlaşılır. Bu nedenle karşı tarafın sergilediği tutum yanlış olarak değerlendirilmediği için affetme söz konusu değildir (Demir, 2020).

Acı verici olaylar, işlenen suçlar ve öfkeli anılar hakkındaki düşünceler, öfkeli ruminasyonlara yol açabilir (Modica, 2012). Öfke ruminasyonu, suçla ilgili yaşanan olaya defalarca odaklanır (Barber, Maltby & Macaskill, 2005). Öfke ruminasyonu yoluyla geçmişte yaşananlarla ilgili olumsuz düşünceler zihinsel süreçlerde tekrarlanır, yaşanan olumsuzluklar tekrar tekrar zihinde canlanır ve intikam duygusu kalıcı hale gelir. Böylece intikam alma fikri affetmeyi engeller (McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001). Diğer yandan bazı araştırmacılar suçlunun özür dilemesinin, mağdurun suçluyla empati kurmasının, ilişkinin yakınlığının ve zararın şiddetinin affetme üzerinde etkili faktörler olarak göstermişlerdir (Çardak, 2012). Affetmenin kişiler arası ilişkiler üzerinde olumlu bir etkisi vardır (Worthington, 1998c). Affetme, incinmişliklerin iyileşmesini ve olumsuz duyguların azalmasını sağlayarak; bireylerin, içinde bulundukları sosyal çevreyle daha uyumlu olmasına katkı sunmaktadır (McCullough, 1996).

İnsanlar çeşitli nedenlerden dolayı affetmeyebilirler. Kendini korumak veya artık incinmemek gibi nedenlerle affetmede isteksiz olabilirler. Öfke, bireyin kendisine karşı sergilenen olumsuz davranışlara gösterdiği bir tepkidir. Geçici olduğunda normal, süreç uzadığında ise affetmeye engel olarak kabul edilir. Birey affetme sürecine girdiğinde, doğal potansiyellerinin önündeki engelleri kaldırarak net bir zihin kazanacaktır (Demir, 2020). Grieco'ya (2016) göre birey affetmeyi başarabilirse kendini değiştirme konusunda büyük bir adım atmış olacaktır. Ona göre insanların affetmeye yönelik tutumları ile değişime olan algıları arasında bir bağlantı bulunmaktadır. Affetme, bireylerin özgürleşmelerini ve gelişmelerini sağlamaktadır. Affeden birey bu süreçte bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan değişikliklere uğradığından, affetme içsel ve dışsal bir süreç olarak görülmektedir. Benzer bir görüş ile Baumeister, Exline ve Sommer (1998) da affetme sürecinde içsel bir durumun ve kişiler arası bir davranışın söz konusu olduğuna inanmaktadır. İçsel durum, yaşadığı adaletsizliği değerlendirirken bireyin olumsuz duygularını olumlu duygulara dönüştürme kararıdır. Öte yandan, kişiler arası davranış ise yanlış yapan kişiye karşı onu affettiğini söylemesidir. Böylece karşılıklı ilişkinin devam etmesi sağlanacaktır. Araştırmacılar, içsel ve kişiler arası davranışla ilgili dört durumdan söz etmişlerdir. İçsel durum ve kişiler arası davranış sergilendiğinde tam affetme; içsel durum ve kişiler arası davranış ortaya konmadığında ise affetmeme durumu yaşanmaktadır. İçsel durumun olduğu ancak kişiler arası davranışın sergilenmediği durumlarda

sessiz affetme ve son olarak içsel durumun olmadığı ancak kişiler arası davranışın sergilendiği durumlarda ise sahte affetme ortaya çıkmaktadır.

Affetme kavramıyla ilgili genel bir bilgilendirme yapıldıktan sonra affetme hakkında daha spesifik bilgiler edinmek için kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümünde; affetme kavramının tarihçesi, kültürel bağlamda affetme kavramı, affetmenin özellikleri, affetmenin gelişimi, affetme biçimleri, affetmenin bireyler üzerindeki etkileri, affetmenin boyutları, affetmeyi etkileyen faktörler, affetme modelleri, affetmeye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan ilişkisel ve deneysel çalışmalar başlıklarına yer verilmiştir.

**2.1.2. Affetme kavramının tarihçesi.** Alanyazın incelendiğinde, geçmişteki çalışmalarda affetmenin; insanları birleştirebileceği, kırıncılıkları azaltabileceği ve incinmeleri iyileştirebileceği varsayımlarından çok, hata karşısında toleranslı olma, iş birliği yapma, merhamet ve anlayışlı olma ihtiyaçlarına odaklanıldığı görölmektedir (Enright & North, 1998). Tanımlanması konusunda zorluklar yaşanan affetme kavramı, uzun yıllardır felsefe ve din alanlarında insanların ilgisini çekmiştir (Worthington, 2005a). Psikoloji tarihinin uzun bir döneminde sistematik bir ilgi görmemiş olsa da son yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmiş ve psikoloji bilminde önemli bir araştırma konusu olmaya başlamıştır (Çoklar ve Dönmez, 2014).

Alanyazın incelendiğinde, ruh sağlığı alanında öncü sayılan pek çok teorisyenin de affetme kavramının üzerinde çok az durduğu anlaşılmıştır (McCullough vd., 2000). Böyle bir durumun yaşanmasının önemli sebeplerinden biri de affetme kavramının sadece sosyal bilimler alanında değil, diğer tüm akademik alanlarda da göz ardı edilmesidir (Enright & North, 1998). Ayrıca 1970’li yıllarda affetmenin sadece din alanının kapsamında olduğu düşünöldüğünden bu kavramla hemen hemen hiç kimse bilimsel olarak ilgilenmemiştir (Worthington, 2005b). Bu dönemlerde affetme kavramı, Tanrı’nın affedici olma özelliğiyle ilgili görölmüştür (Truong, 1991). Benzer bir görüşle Gorsuch (1988), affetme ve dini inançlar arasındaki geleneksel bağlantıdan dolayı sosyal bilimlerin, dinle ilgili meselelerle ilgilenme konusunda isteksizlik yaşamış olabileceklerini belirtmiştir. Ayrıca psikolojinin gözlenebilir davranışları analiz etmekte özellikle ısrar ettiğı bir dönemde, affetme hakkında güvenilir veri toplamanın zor olabileceğı düşüncesi, sosyal bilimlerin affetme konusu

üzerinde çalışmaya uzak durmalarının bir diğer nedeni olabilir (McCullough vd., 2000). Özellikle felsefe alanının affetmeyle ilgilenmeye başlamasından sonra Tanrı'nın affediciliğinin yanında kişiler arası affetmenin de olabileceği ve bu durumun ahlaki boyutlarının araştırılması gerektiği düşünülmüştür (Ayten, 2009). Tüm bu süreçler incelendiğinde, affetme kavramının ortaya çıkışından sonra bilim insanlarının ilgisini çekmesi ve üzerinde çalışılmaya başlanması için oldukça uzun bir süre beklenildiği söylenebilir (Havare, 2019).

Tarihsel bir perspektiften bakıldığında ruh sağlığı alanında affetmeye dayalı bilimsel araştırmalar temelde iki döneme ayrılabilir (McCullough vd., 2000). İlk dönem 1932-1980 yıllarını kapsamakta ve affetme kavramını aydınlatmaya yönelik birçok kuramsal ve deneysel çalışmayı içermektedir. İkinci dönem ise affetmenin daha derin ve yoğun bir değerlendirilmesinin yapıldığı, 1980'den günümüze kadar gelen süreçtir (Havare, 2019). İlk dönemin (1932-1980) içerisinde, Piaget'in (1932) bireylerin bilişsel gelişim süreçlerinde adalet ve affetme kavramlarına önem vermesi gösterilebilir. Piaget, araştırmalarını derinleştirmemiş olmasına rağmen, onun fikirleri sonraki yıllarda yapılan araştırmalara zemin oluşturmuştur (Çoklar ve Dönmez, 2014). İlk dönem içerisinde Litwinski'nin (1945) kişiler arası ilişkilerde affetmenin duygusal yapısını incelemeye yönelik araştırmaları da yer almaktadır. Ayrıca ilk dönem içerisinde insani değerler sistemindeki farklı gruplar için affetme ve affedilmenin nasıl farklılaştığına dair araştırmalar da bulunmaktadır (Havare, 2019).

İlk dönemde affetme üzerine yapılan araştırmalar, önemli olmakla birlikte bütüncül değil, parça parçadır (Çoklar ve Dönmez, 2014). 1980 yılına kadar araştırmacılar, affetme kavramına yönelik ciddi ve uzun vadeli bir ilgi göstermemişlerdir (Havare, 2019). Worthington (2005b), affetme konusundaki bilimsel araştırmaların 1980'lerin ortalarında büyük bir değişim geçirdiğini ve o zamandan beri hızlandığını ileri sürmektedir. 1980'li yıllarda Enright, Santos ve Al-Mabuk (1989), affetmeye yönelik akıl yürütmenin gelişimini, Kohlberg'in adalet kavramının gelişimi ile ilişkilendirmiştir. 1990'ların ortalarından bu yana, psikolojik danışma ve psikoterapide affetmenin kullanımını destekleyen makaleler yayınlanmaya başlamıştır. 80'li ve 90'lı yıllarda yapılan araştırmalarda ise bireylerin affetmeye istekli oluşunun, insanların sosyal-bilişsel doğasıyla açıklanabileceğini gösteren

bulgular ilgi çekicidir. Daha sonra yapılan araştırmalarda affetme kavramı, sosyal psikoloji ve kişilik alanlarındaki araştırmalarda konu edinilmeye başlamıştır. 90'lı yıllara gelindiğinde ise affetme, sadece başkalarının affedilmesini konu alan ve tek boyuttan oluşan bir kavram olmanın ötesine geçerek; kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, sosyal affetme, ulusal affetme, uluslararası affetme vb. gibi çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Enright vd., 1996; Hepp-Dax, 1996; Thompson vd., 2005). Genel hatlarıyla ikinci dönem (1980'den günümüze) incelendiğinde sosyal psikoloji, klinik psikolojisi, gelişim psikolojisi, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarında affetme konusunda çok sayıda önemli çalışmaların yapıldığı görülmektedir (McCullough vd., 2000).

**2.1.3. Kültürel bağlamda affetme kavramı.** Dünyanın farklı yerlerindeki insanların farklı affetme anlayışları ve yöntemleri olabilir. Bu sebeple affetme kavramının kültürlerarası bir bağlamda değerlendirilmesi gerekir (Hook, Worthington & Utsey, 2009; Miller, Worthington & McDaniel, 2008). Affetme kavramı, eski çağlardan beri dini gruplar tarafından kişiler arası ilişkileri geliştirmede ve yeniden inşa etmede kilit bir faktör olarak kullanılmıştır (Havare, 2019; McCullough vd., 2000; Worthington, 2005b). Affetme kavramının binlerce yıldır dünya dinleri tarafından dile getirilip desteklendiği, birçok duygusal ve ruhsal faydası olduğu ve kişinin hayatını önemli ölçüde değiştirme gücüne sahip olduğu belirtilmiştir (Hargrave, 1994). Ek olarak, Yunan ve Romalı filozoflar, öfkeyi kontrol etmek için affetmenin kullanılabileceğini savunmuşlardır (Fitzgibbons, 1986).

Küreselleşmenin gelişmesiyle birlikte psikolojik danışma sürecinde, danışanları kolektivist bir bakış açısıyla anlamamanın önemi anlaşılmıştır (Havare, 2019). Bu nedenle Hook ve diğerleri (2009) çatışma ve affetme süreçlerinde kolektivizmin rolünü anlamaya çalışmak için bir formülün geliştirilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Sandage ve Williamson (2005) affetme konusunda bireysel ve kolektivist dünya görüşlerini karşılaştırdıklarında, bu görüşlerin çeşitli faktörlere göre farklılaştığını ifade etmişlerdir. Onlara göre bireysel dünya görüşünde, bireysellik ve bağımsızlık önceliklidir. Bu sebeple, affetme kişisel bir seçim olarak görülür. Benzer şekilde, Hope (1987) affetmenin gönüllü bir eylem, bir karar ve bireyin geçmişle nasıl başa çıkılacağına dair bir seçime karşılık geldiğini ileri

sürmüştür. Bu nedenle, affetmeye karar veren bireylerin motivasyonları farklı olabilir (Aslan, 2016). Buradan hareketle, birçok insan olumsuz duygulardan kurtulmak için affetmeyi tercih ederken, diğerleri ise dini veya kişisel inançları nedeniyle affetmeleri gerektiğine inandıkları için affetmeyi seçmektedir (Havare, 2019). Motivasyon kaynakları farklı olsa bile affetmeye karar veren kişilerin, affettikten sonra kendilerini daha iyi hissettikleri alanyazında sıklıkla vurgulanmıştır (DeCourville, Belicki & Green, 2008; Thoresen, Harris & Luskin, 2000).

Sonuç olarak affetmenin temel amacının, affeden kişinin kendisini iyi hissetmesi, sağlığı ve refahı olduğu söylenebilir (Havare, 2019). Bireysellik vurgusu ya da toplumsal otoriteden bağımsız olma düşünceleri nedeniyle kendini affetme bu görüşleri benimseyen toplumlarla uyum gösterir. Kolektivist dünya görüşünde bireysellik, birbirine bağımlılık şeklinde yorumlanır. İşlenen suçların veya yapılan hataların tek bir kişiye değil, birçok kişiye yönelik yapıldığı kabul edilir. Bu sebeple affetme sadece bireyleri değil; aileleri, grupları veya toplumu da kapsar (Sandage & Williamson, 2005). Hook ve diğerlerine (2009) göre affetmenin amaçlarında sosyal uyum ve sosyal refah, kişisel çıkarlardan önce gelir. Kolektivist bir kültürde, grup üyelerinin uyumları ve birbirleriyle olan bağlılıklarına dayalı kararlar almak önemlidir. Böyle bir toplum, ilişkileri onarmanın bir yolu olarak affetmeye büyük önem verir.

Alanyazında kültürün affetme üzerindeki etkisine yönelik kültürlerarası karşılaştırmalı araştırmalar her geçen gün artmaktadır (Havare, 2019; Paz, Neto & Mullet, 2008). Kültürlerarası bir çalışmada, kolektivist bir kültüre sahip Endonezyalı öğrenciler ile bireyci bir kültüre sahip olan Fransız üniversite öğrencileri karşılaştırılmıştır. Endonezyalı öğrencilerin affetme istekliliği ve kişiler arası çatışmalara yönelik duyarlılık puanları, Fransız öğrencilerden anlamlı olarak önemli ölçüde daha yüksektir ve ayrıca öfkeyi devam ettirme puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Suwartono, Prawasti & Mullet, 2007). Türk ve Fransız öğrencilerin karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada, Türk öğrencilerin koşulsuz olarak affedebilme puanlarının daha düşük olduğu ve koşullara karşı duyarlılık puanlarının ise daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca Türk katılımcılar affetmeyi suçlu olan kişinin pişman olmasına bağlı olarak ve daha geniş bir süreçte kavramsallaştırmıştır. Bu bağlamda Türkler, Fransızlar kadar bireyselci olmayan

Hintli ve Latin Amerikalıların görüşlerine daha yakın olarak değerlendirilmektedir (Bugay & Mullet, 2013).

Affetme eğiliminin kültürlerarasında farklılık gösterdiğine dair umut veren kanıtların yanında, yapılmış olan bazı çalışmalarda, farklı kültürlere mensup olan bireylerin affetme eğilimleri arasında herhangi bir farklılığın tespit edilemediği anlaşılmıştır. Nitekim Paz ve diğerleri (2008), Çinli bireylerin affediciliklerinin diğer kültürlere göre daha yüksek olduğuna dair ileri sürdükleri hipotezi doğrulayamamışlardır. Bu sonuç, affetme üzerine yapılan bilimsel çalışmaların dinin, kültürün ve gerçek yaşamın içindeki deneyimlerin, affetme üzerindeki etkisini anlamada yetersiz kalmış olmasından kaynaklanıyor olabilir (McCullough vd., 1998).

**2.1.4. Affetmenin özellikleri.** Affetme, kişiler arası bir yapıya sahiptir, ancak kişiler arası olmasına ve affedici olan bireyin ötesine genişleyen etkilerinin olmasına rağmen kişinin bir özelliği olarak da kabul edilir (Fincham, 2000). Bu bağlamda affetmenin iki farklı boyutu olduğu anlaşılmalıdır. Affetme sadece içsel bir zihinsel/duygusal durum değil, aynı zamanda kişiler arası bir iletişim davranışdır (Eker, 2017). Affetme, tamamen mağdurun zihninde devam eden bir süreç olabileceği gibi, iki kişi arasındaki bir etkileşim de olabilir (Baumeister vd., 1998). Affetme sürecini anlayabilmek için öncelikle affetmeyi gerektiren olumsuz olay türlerini anlamak gerekir. Elbette ki tüm olumsuz olaylar affetmeyi gerektirmez (Gordon, Baucom & Snyder, 2000).

İncitilen bireyler, kendi istekleriyle affetmeyi seçerler. Affetme eylemi isteğe bağlıdır, zorunlu değildir (Enright vd., 1996). Affetme, “seni affediyorum” demek gibi münferit bir anlık olay değil, zamanla oluşan bir süreçtir (Harris, Thoresen & Lopez, 2007). Bu bakımdan affetme zaman alan bir süreçtir (Hanna, 2012). Karşıt tepki geliştirme, psödö-alturizm, yapma-bozma ve idealleştirme gibi çeşitli savunma mekanizmaları, bireylerin neden kolaylıkla affedemediklerinin anlaşılmasında önemli faktörlerdir. Tüm bu savunma mekanizmaları affetme ve affetmeme davranışları içerisinde görülebilir (Maltby & Day, 2004). Affetme amaçlıdır, çünkü incinmenin neden olduğu zamanla oluşan düşmanlık ve öfkenin kendiliğinden yayılması affetmenin oluşmasını engeller. Ayrıca affetme koşulsuz bir eylemdir (Eker, 2017). Affetme duygularda, düşüncelerde ve açık davranışlarda somutlaşır

(Fincham, 2000). Gerçek bir affetmeyi seçenler, kusurlu olduklarını inkâr etmezler ve tam tersine şefkatin de farkına varırlar (Enright & Coyle, 1998).

Affetme, sadece hata yapan bireye yönelik oluşan olumsuz motivasyondan vazgeçmek gibi basit bir süreç değildir. Kırgınlıkla, öfkeyle, intikam alma dürtüsüyle ve affetmemeyle başa çıkmak, affetmenin iki boyutundan sadece biridir (Eker, 2017). Affetme, hata yapan kişiye karşı olumlu ve motive edici bir tutum gerektirir (Fincham, 2000). Hemen hemen tüm affetme modelleri aşağıdaki unsurları içerir (Ransley, 2004):

- Suçlu olan birey için empati geliştirilmesi,
- Yeniden dengeli bir bakış açısının kazanılması,
- Kırgınlık duygusundan kurtulma,
- Cezalandırma düşüncesinden vazgeçilmesi.

Genel anlamda bireyler, geri çekilerek veya saldırarak kendilerini korurlar. Geri çekilme, bireyin ilişkiye değer vermemesi ve zararı gidermek istememesi anlamına gelir. Saldırı ise bir kişinin ilişkiye değer vermediği ve intikam istediğini gösterir. Her iki durum yaşandığında da yakınlık azalır. Affetme cesaret gerektiren bir süreçtir (Eker, 2017). Birey, ilişkisinin manevi dengesini yeniden kurma girişimi karşılığında geri çekilme veya saldırı savunma mekanizmalarını kullanmayı bırakır (Worthington, 1998b). Affetme, muhtemelen geçmişteki çabalara dayanmaktadır. Bireyler kendilerine yakın hissettikleri ve empati duydukları kişileri affetme konusunda daha isteklidirler (McCullough, Exline & Banmeister, 1998; McCullough, Root, Tabak & Witvliet, 2009; McCullough, Worthington & Rachal, 1997).

Affetmenin en yaygın anlayışı, serbest bırakmayı ve zaman içerisinde gitmesine müsaade etmeyi içerir (Eker, 2017). Serbest bırakma utanç, intikam, öfke, yanlış davranışları kaydetme ve küskünlük eylemlerine odaklanabilir (Sells & Hargrave, 1998). Bir bireyin anlama ve affetmeyi seçme yeteneği, adalete ve problem çözme stratejilerine karşılık incinen bireyin doğal özelliklerine bağlı olarak değişecektir (Enright, Gassin & Wu, 1992). Bireylerin kendilerini incitenleri uygun bir şekilde affetmesi için en azından ılımlı bir öz-saygıya, haysiyete ve muhtemelen ego gücüne ihtiyacı vardır (Wade vd., 2005).

Affetme tepkilerinin (affetmeyi kabul etme, hatalı kişiye empati ile yaklaşma vb.) sağlığı iyileştirdiğine inanılırken, affetmeme tepkilerinin (acıyı tekrar yaşama, kin tutma vb.) ise sağlığa zarar verdiği düşünülmektedir (Witvliet, Ludwig & VanderLaan, 2001). Öfke ortaya çıktığında, bu duyguyla başa çıkmak için uygun olan üç mekanizma söz konusudur. Bunlar inkâr, dışavurum ve affetmedir, diğer bir deyişle bireylerin intikam düşüncesinden vazgeçmeleridir. Öfke deneyimi, öfkenin varlığı anlaşılan ve ardından serbest bırakılana kadar azalmayacak bir intikam arzusuna neden olacaktır (Sevinç, 2020). İntikam arzusundan vazgeçilene veya affetme için bilinçli bir karar verilinceye kadar öfke tamamen çözülmeyecektir (Fitzgibbons, 1986). Affetme ile düşmanlık kavramları arasında negatif bir ilişkinin varlığı söz konusudur; biri artış gösterirken, diğeri ise azalır (Ehteshamzadeh, 2009; Witvliet, 2001). Ek olarak öfke azaldıkça affetme süreci, başkalarının davranışlarını anlama becerisini geliştirmektedir (Fitzgibbons, 1986). Affetme, başkalarına katılma ve onlarla ilgilenme konusunda yeni ve onarıcı bir motivasyon olarak kabul edilebilir (McCullough vd., 2009).

İlgili araştırmaların bulgularına göre kadınlar, erkeklere oranla daha fazla affetme eğilimindedirler (Hantman & Cohen, 2010; Miller vd., 2008). Bu bulgulara göre cinsiyetler arasında önemli affetme farklılıkları söz konusudur. Ancak affetmenin cinsiyet açısından farklılaşmadığını ileri süren çalışmalar da mevcuttur (Oral, 2016; Taysi, 2010). Empati veya affetmenin arkasındaki toplumsal cinsiyet dinamikleri ve kültürel farklılıklar, bu çelişkili sonuçları açıklayabilir (Toussaint & Webb, 2005). Çoğu kadın affetmeyi aktif bir tepki şeklinde tanımlarken, erkekler ise affetme konusunda kadınlardan daha yüksek puanlar almışlardır (Eker, 2017). Bu bakımdan duygusal ve bilişsel tepki kalıplarında, affetmeyi pasif salıverme olarak tanımlamak, affetmeyle daha çok ilişkili görülebilir (Lawler-Row, Scott, Raines, Edlis-Matityahou & Moore, 2007). Ayrıca insanların, aile bireylerini aile üyesi olmayanlara, hayatta olan kişileri ise hayatta olmayanlara göre daha kolay bir şekilde affettikleri tespit edilmiştir (Hantman & Cohen, 2010).

Yapılan araştırmalarda uzlaşmacı ve duygusal olarak istikrarlı olan kişilerin, kırıncı kalma olasılığının daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca uzlaşmacı olan kişilerin, haksızlığa uğradıklarında başkalarını affetme olasılıklarının daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür. Uzlaşmacı olan bireyler, affetmeyi olumlu bir ilişki sürdürmek için

faydalı bir mekanizma olarak gördüklerinden affetmeye daha eğilimlidirler (Neto, 2007). Erkeklerin düşük dışadönüklük özelliği göstermeleri, onların başkalarını affetme girişimlerini başarısız kılmakta iken kadınların sosyal içedönüklük özelliği ise onların psikotizm, sosyal patoloji ve sosyal işlevsizlik göstermelerine neden olmaktadır. Yüksek nevrozizm, anksiyete, depresyon ve bireysel psikopatoloji hem kadınlar da hem de erkeklerde kendine yönelik affetme girişimlerini başarısız kılmaktadır (Maltby, Macaskill & Day, 2001). Kendilerine daha fazla güvenen, güçlü yanlarını ve yeteneklerini takdir eden danışanlar, affetmenin iyileştirici özelliğinden faydalanmaya daha isteklidir. Bu çıkarım, affetmenin danışanlarla tartışılması için öz-saygı, öz-güven ve belki de ego gücünün önemli birer ön şart olduğunu göstermektedir (Wade vd., 2005).

**2.1.5. Affetmenin gelişimi.** İlk kez Piaget (1932), affetmenin bireylerin bilişsel gelişimi üzerindeki etkilerine yönelik açıklamalarda bulunmuştur. Piaget’ye göre affetme kavramı, adalet kavramıyla çelişir ve sadece matematiksel bir karşılıklılık anlayışından fazlasını ifade eder. Ona göre affetme, “diğer kişilere kendine davranılmasını istediğin şekilde davran” anlayışı gibi ideal bir karşılıklılık anlayışını içerir. Tam olarak affetmenin yaşanması, affetme eyleminin sonsuz bir karşılıklılık gösterdiği durumlarda meydana gelir. Buradaki sonsuz karşılıklılık kavramı, geçmişte affedilmesi ve gelecekte de affedilebilmesi için bireyin affetmeyi deneyimlemiş olmasını anlatan karmaşık bir kavramdır. Piaget, sonsuz karşılıklılık kavramının karmaşık olmasından dolayı, son çocukluk döneminden önce affetmenin anlaşılamayacağına dikkat çekmiştir (Mullet & Girard, 2000).

Enright ve diğerleri (1991), Kohlberg’in (1976) ahlaki akıl yürütme teorisine dayalı olarak affetme için gelişimsel bir akıl yürütme modeli önermişlerdir. Altı aşamadan oluşan modeldeki her bir aşama, Kohlberg’in ahlaki gelişim modelindeki bir aşamaya karşılık gelmektedir. Bu aşamalar sırasıyla (Asıcı, 2018); [1] İntikamcı affetme, [2] Telafi edici affetme, [3] Beklentsel affetme, [4] Yasal beklentsel affetme, [5] Sosyal harmoni olarak affetme ve [6] Sevgi olarak affetmedir.

İntikamcı affetme aşamasındaki bireyler, öncelikle suçluları cezalandırmayı ve suçluların benzer acıları yaşamalarını isterler. Affetme ise suçlu birey, benzer bir acıyı yaşadıkten sonra gerçekleşir. Telafi edici affetme aşamasında ise suçlu,

affediciliği elde etmek için davranışının olumsuz etkilerini telafi etmelidir. Ayrıca bu aşamada zarar gören kişi, suçluluk hissinden kurtulmak için affetmeye karar verebilir. Beklentsel affetme aşamasında temel nokta, çevreden gelebilecek tepkilerdir. Bu aşamada incinen kişi, etrafındaki insanların ona affetmesini söylemesinden ve bunu beklemesinden dolayı affetmektedir. Aynı şekilde yasal beklentsel affetme aşamasında da birey, toplumsal beklentilerden ve inancının gerektirdiklerinden dolayı affetmeyi tercih eder. Sosyal harmoni olarak affetme aşaması, affetme davranışından sonra ortaya çıkması beklenen koşulları içerir. Bu aşamada insanlar, affetmenin toplumdaki sürüşmeleri ve çatışmaları azaltacağına inanırlar. Sevgi olarak affetme aşaması ise affetme davranışının koşulsuz bir şekilde sunulmasıdır. Bu aşamada mağdur, suçlu kişiyi sadece insan olduğu için affetmeye değer bulmaktadır. Affetme davranışının gerçekleşmesi için suçlu kişinin herhangi bir pişmanlık duymasına veya telafi edici davranış göstermesine gerek yoktur. Bu aşamada affetme koşulsuz bir şekilde gerçekleşir (Asıcı, 2018; Enright vd., 1991).

Trainer (1981), kişiler arası affetme davranışının psikolojisi üzerine ilk deneysel araştırmayı gerçekleştirmiştir. Boşanmış ve partnerinden ayrılmış katılımcıların üç tipik affetme modeline sahip olduğunu tespit etmiştir (Asıcı, 2018). [1] Rol beklentisi nedeniyle affetmede, birey davranışsal açıdan affettiğini gösterse de içsel açıdan affetme yaşanmamıştır. Birey affettiğini dile getirirse de öfke, kaygı ve korku gibi olumsuz duygular devam etmektedir. [2] Çıkarıcı affetmede, zorlama nedeniyle oluşan dışsal bir affetme durumu vardır. Birey bariz bir şekilde affetme davranışları sergiler; ancak bu davranışlara düşmanlık ve lütfetmek duyguları eşlik eder. [3] İçsel affetmede ise suçlu affedilmiş bir konumda olduğu için, mağdurun üstünlüğü sona erer. Bireyin iç dünyasında yer alan öfke ve olumsuz duyguların yerini iyi niyet ve yardımseverlik alır. Böylece affetmeye yönelik davranışlar açık ve samimi bir şekilde sergilenir. Bu modelde affedici olan birey aktif ve samimidir, duygularını bastırmadan açıkça yaşar.

Trainer (1981) tarafından önerilen bu tipoloji, Park ve Enright'a (1997) göre gelişimsel özellikler barındırmaktadır. Örneğin, içsel affetme hem davranışsal hem de duygusal belirtilerin bir kombinasyonunu içerirken; rol beklentileri nedeniyle affetme ve çıkarıcı affetme durumlarında ise bireyin içinde çelişkiler ve çatışmalar yaşanır (Asıcı, 2018).

Enright ve diğerleri (1991) tarafından önerilen affetmenin ahlaki gelişim modeli ile Trainer'ın (1981) affetme tipolojisi araştırmasını birleştiren Park ve Enright (1997), affetme anlayışının gelişim sürecini Tablo 1'de görüldüğü gibi kurgulamışlardır.

Tablo 1.

*Affetmenin Gelişimi*

| Süreç             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| İntikamcı affetme | <p><i>Stratejiler:</i> Birey, suçludan intikamını almanın bir yolunu bulmaya çalışır. Saldırganca bir davranış yapmayı planlar.</p> <p><i>Belirtiler:</i> Sözler, jestler ve yüz ifadeleri gibi dış işaretler bireyin affettiğinin birer göstergesidir; içsel düşmanlık devam edebilir ve bu düşmanlık alenen ifade edilebilir.</p> <p><i>Koşullar:</i> Affetme eyleminin yaşanmasından önce, fiziksel veya psikolojik intikam ya da telafi etme girişimleri ortaya konulmalıdır.</p> |
| Dışsal affetme    | <p><i>Stratejiler:</i> Öfkesi devam eden birey, pasif başa çıkma müdahaleleri kullanır.</p> <p><i>Belirtiler:</i> Dışsal belirtiler, affetmenin göstergeleridir; birey devamlılık gösteren içsel hayal kırıklığının farkındadır, ancak buna rağmen onu bastırmaya çalışır.</p> <p><i>Koşullar:</i> Affetmenin gerçekleşmesi için bireyin içinde bulunduğu sosyal grubun baskısı altında kalması yeterlidir.</p>                                                                       |
| İçsel affetme     | <p><i>Stratejiler:</i> Birey aktif bir şekilde başkalarının düşüncelerini ve motivasyonlarını anlamaya gayret gösterir; olayı kendisinin ve başkalarının bakış açılarına göre yeniden yorumlamaya çalışır.</p> <p><i>Belirtiler:</i> Affetme temelde, içsel rahatlamanın ve mümkünse uzlaşmayı üreten iyilik ilkesinin içsel bir etkisidir.</p> <p><i>Koşullar:</i> Affetme sevgi veya iyilik ilkesinden kaynaklanarak koşulsuz bir biçimde gerçekleşir.</p>                          |

Kaynak: (Asıcı, 2018).

Tablo 1'de görüldüğü gibi gelişim süreci; bireylerin affetme stratejilerini kullanmaya yönelik akıl yürütme modelini, affetme eyleminin dışsal ve içsel belirtilerini ve hangi koşullarda affetmenin ortaya konulduğunu içermektedir. Aynı zamanda gelişimsel ilerlemeyi, toplumsal bir görüş benimsemeyi ve ahlaki gelişimin tanımını da içerisinde barındırmaktadır. Gelişimsel ilerlemede affetmenin, somut düşünme yöntemlerinden soyut düşünme yöntemlerine ve dışsal göstergelerinden içsel göstergelerine doğru bir eğilim vardır. Gelişimsel ilerleme sonucunda bilişsel esneklik de artmaktadır. Başlangıçta dış dünyanın ilkelerinin bir gereği olarak ortaya

çıkan affetme, gelişimsel ilerlemeyle birlikte artık bireyin iç dünyasının ilkelerinin uygulanmasının bir sonucudur (Asıcı, 2018; Park & Enright, 1997).

Diğer yandan ortaokul ve üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada Park ve Enright (1997), öğrencilerin yaşadıkları bir haksızlık karşısında sergiledikleri kişiler arası affetme anlayışının gelişimsel örüntüsünü incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre affetme anlayışının kazanılması yaş ile alakalı bir durumdur. Bu bağlamda öğrencilerin affetme anlayışlarının yaşlarına göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Ortaokul öğrencilerinde daha çok intikamcı affetme anlayışı gözlenirken, üniversite öğrencilerinde dışsal ve içsel affetme anlayışına yönelik bir gelişme yaşanmaktadır. Ortaokul öğrencileri, intikamcı affetme ile dışsal affetme arasında yer alan bir geçiş dönemindedir. Öte yandan üniversite öğrencileri, iyilik ilkesine dayalı olarak içsel affetme anlayışı göstermiştir.

**2.1.6. Affetme biçimleri.** Affetme kavramına yönelik alanyazındaki açıklamalardan hareketle, affetme sürecinin hem içsel hem de kişiler arası bir süreç olarak kabul edildiği, dolayısıyla genel anlamda iki boyutta ele alındığı söylenebilir (Baumeister vd., 1998). İçsel süreçlerden bahsedildiğinde, mağdurun bilişsel değerlendirmelerine ve yorumlarına dayalı duygusal tutumuna atıfta bulunulur (Havare, 2019). Bu boyut, mağdurun kişisel olarak öfke ve küskünlük gibi duygularını sona erdirmesiyle birlikte kendisine karşı yapılan hatalı davranışı yeniden gözden geçirmesi ve hatalı olan kişinin bakış açısını anlamaya çalışması gibi bilişsel olan bir süreci içermektedir (Baumeister vd., 1998). Kişiler arası süreç ise bireyin kendisine hatalı davranışta bulunan kişiye onu affettiğini çeşitli yollarla göstermesidir (Satıcı, 2016). Nitekim Waldron ve Kelley (2008) affetme eyleminin ilişkisel bir süreç olarak da değerlendirilebileceğini vurgulamıştır. Bu süreç, kişiler arası ilişkilerde bir tarafın veya her iki tarafın da hatalı davranışları kabul etmesini ve olumsuz bir psikolojik ruh hali durumundan olumlu bir psikolojik ruh hali durumuna geçmeyi deneyimlemesini, mağdur olan tarafın hatalı olan bireye hak etmese bile şefkat göstermesini, mevcut ilişkinin anlamının ve uzlaşma olasılığının yeniden değerlendirilmesini içerir (Havare, 2019). Kişiler arası süreçte affetme, mağdur ile suçlu olan birey arasındaki ilişkiyi hatadan önceki duruma yeniden döndürmek için atılan bir adımdır (Baumeister vd., 1998).

Bazı durumlarda bahsedilen iki boyut bir arada bulunabileceği gibi, bunlardan sadece birinin olabileceği veya her ikisinin de olmayacağı durumlar yaşanabilir. Bu durumlar birçok olası affetme kombinasyonu yaratabilir. Bu kombinasyonların bir sonucu olarak affetme biçimleri ortaya çıkmıştır (Havare, 2019). Baumeister ve diğerleri (1998) bu affetme biçimlerini dört temel boyutta tartışır;

*Sahte Affetme:* Kişiler arası davranışın bulunduğu ancak içsel süreçlerin bulunmadığı bir affetme çeşididir. Mağdur, suçluyu affettiğini söylese de öfke ve kırgınlık duygularının varlığı devam etmekte ve ifade ettiği affetme duygularını gerçek anlamda yaşamamaktadır (Havare, 2019; Satıcı, 2016; Şamatacı, 2013).

*Sessiz Affetme:* Sahte affetmenin tam tersidir, diğer bir deyişle içsel affetmenin yaşanmasına rağmen kişiler arası affetme davranışları sergilenmez. Mağdur, öfke ve kırgınlık gibi duygularını geride bırakmıştır, ancak hatalı kişiye onu affettiğini söylememiştir. Bu durum, hatalı bireyin suçluluk ve pişmanlık duymayı sürdürmesine sebep olmaktadır (Havare, 2019; Satıcı, 2016; Şamatacı, 2013).

*Tam Affetme:* Hem içsel hem de kişiler arası affetmenin gerçekleştiği affetme şeklidir. Mağdurlar, üzüntü ve kırgınlık gibi duygularını geride bırakarak içsel affetmeyi gerçekleştirmiş ve hatalı tarafa affedildiğini ifade ederek, kişiler arası affetme davranışını da gerçekleştirmişlerdir. Böylece hatalı bireyin pişmanlık ve suçluluk gibi olumsuz duygulardan kurtulmasını sağlamışlardır. Tam affetmede, kişiler arası ilişkiler suç işlenmeden önceki durumuna geri döndürülebilir (Havare, 2019; Satıcı, 2016; Şamatacı, 2013).

*Affetmeme:* Bu durumda ne içsel affetme ne de kişiler arası affetme davranışı ortaya çıkmaz. Mağdur olan birey, hatalı olan kişiye yönelik olumsuz duyguları yaşamaya devam eder ve onu affettiğine dair herhangi bir eylemde bulunmaz. Kişiler arası ilişkinin tamamen kopmasından veya en düşük düzeyde sürdürülmesinden dolayı affetmemenin hem mağdur olan hem de hatalı olan birey açısından olumsuz bir durum olduğu açıktır (Gümüşçağlayan, 2018; Satıcı, 2016).

**2.1.7. Affetmenin bireyler üzerindeki etkileri.** Affetmenin bireyler üzerindeki etkileri, psikolojik ve fiziksel etkiler başlıkları altında iki boyutta ele alınabilir (Eker, 2017).

**2.1.7.1. Affetmenin psikolojik etkileri.** Araştırmaların, affetmenin bir acı veya hata yapan kişi karşısında düşüncelerin, duyguların ve davranışların tekrar gözden geçirilmesi yoluyla ilk olarak mağdur olan kişiye fayda sağlayan ve kişinin kendisine karşı işlenen suçla başa çıkmasında pozitif bir metot olduğu konusunda fikir birliği içerisinde oldukları görülmektedir (Wade & Worthington, 2005). Bu bağlamda affetme, suça verilen stresli tepkiyi azaltabilmek için duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi şeklinde kullanılabilir (Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017; Worthington & Scherer, 2004).

Affetmenin psikolojik etkileri Fitzgibbons'a (1986) göre [1] Bireylerin geçmişteki acı deneyimlerini unutmalarına yardımcı olur ve bireyleri geçmişteki veya olayların üzerlerindeki örtük kontrolünden kurtarır, [2] Öfkeyi ifade etmekten ziyade ilişkilerde uzlaşmayı teşvik eder ve [3] Daha sonradan ortaya çıkacak olan yeni ilişkilere, öfkenin yanlış yönlendirilme olasılığını ve bilinçsiz şiddet içeren dürtüler için ceza alma korkusunu azaltır.

Affetme, psikolojik uyumun göstergeleri ile ilişki içerisinde (Eker, 2017). Uyum sağlamak, affetme eyleminin sonrasında gelen değişiklikleri yordamaktadır (Maltby, Day & Barber, 2005; Orth, Berking, Walker, Meier & Znoj, 2008). Affetme düzeyi düşük ve yaşantılardan kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin, affetme düzeyi yüksek ve yaşantılardan kaçınma düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla travma sonrası stres bozukluğu belirtisi gösterdikleri belirlenmiştir (Orcutt, Pickett & Pope, 2005). Ayrıca affetmenin öfke duygusunu, düşmanca davranışları ve takıntılı düşünceleri azaltabileceği bilinmektedir (Fitzgibbons, Enright & O'Brien, 2004; McCullough vd., 2001; Taşkireç ve Solmazer, 2023).

**2.1.7.2. Affetmenin fizyolojik etkileri.** Affetme, bağışıklık sistemini içeren çoğu biyolojik süreci kesinlikle etkileyecek olan kan basıncındaki stres hormonlarının farklı kalıplarında ve farklı beyin kimyasında oluşmaktadır (Worthington, 1998c). Bireyler kendilerini inciten birine karşılık vermeyi düşündüklerinde çeşitli fizyolojik tepkiler (kalp atım hızı, deri iletkenlik seviyesi, kan basıncı, yüz elektromiyogramı vb.) devreye girer. Affetmeme duygusu yeterince güçlüyse, kalıcıysa ve bazı vücut sistemleri iyileşmeye karşı dirençliyse; affetmeme tepkisinin allostatik yükü (strese uyum sağlamanın biyolojik bedeli) artıracaktır.

söylenebilir. Affetmemenin fiziksel yükü, bireylerin affetmeye karar vermesiyle birlikte azalır. Böylece allostatik yük ve buna bağlı sağlık riskleri azaltılabilir. Affetme düşüncesi, daha fazla kontrol algısına ve kısmen azalmış fizyolojik stres tepkilerine yol açar (Lawler vd., 2003; Witvliet vd., 2001).

Affetme, alanyazında her ne kadar duygu odaklı başa çıkma mekanizmalarıyla ve sağlık sonuçlarıyla kavramsallaştırılsa da bunlara ek olarak fizyolojik süreçlerle de ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Eker, 2017). O halde dolaylı mekanizmalar affetme ve sağlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilir (Worthington & Scherer, 2004). Affetme bireyler için yararlıdır; çünkü affetme stresi, korkuyu, kronik öfkeyi ve kardiyovasküler hastalık riskini düşürür. Ayrıca affetme eylemi, şiddetli ve kronik affetmemeye ilgili bağışıklık sisteminin işleyişini geliştirir (Brosschot & Thayer, 2003; Kaplan, Munroe-Blum & Blazer, 1993; Worthington, 2005b).

**2.1.8. Affetmenin boyutları.** Affetme ile ilgili alanyazın incelendiğinde, affetmenin; [1] Başkasını affetme, [2] Kendini affetme ve [3] Durumu affetme olarak üç temel boyuta ele alındığı görülmektedir (Thompson vd., 2005). Bu boyutlar aşağıda sırasıyla açıklanmaktadır.

**2.1.8.1. Kendini affetme.** Alanyazında affetme konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, başkasını affetme boyutunun birçok araştırmaya konu olduğu fakat kendini affetme boyutunun çoğunlukla ihmal edildiği anlaşılmıştır (Hall & Fincham, 2005). Nitekim Riek (2010) affetme araştırmalarında, suçlunun bakış açısının görmezden gelindiğini ve mağdurun bakış açısına odaklanıldığını belirtmiş; bu durumun büyük bir eksiklik olduğunu ifade etmiştir. 1990'lı yıllara gelindiğinde ise affetme, sadece başkalarının affedilmesini içeren tek boyutlu bir kavram olmanın ötesine geçmiş ve kendini, başkasını ve durumların affedilmesini içeren çok boyutlu bir yapı olarak incelenmeye başlamıştır (Enright vd., 1996; Thompson vd., 2005). Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi, bireyin kendine yönelik öfke ve kırgınlık gibi olumsuz duygularında ve kendini cezalandırma arzusunda azaltma yaşaması ve bunun aksine kendine yardımcı olabilecek olumlu duygularda ve düşüncelerde artış yaşaması şeklinde ifade etmiştir. Kendini affetme iki farklı biçimde yapılmaktadır. Birincisi bireyin başkalarına verdiği zarar veya zararlar için kendini affetmesi iken

ikincisi bireyin kendine verdiği zarar veya zararlar için kendini affedebilmesidir (Reisoğlu, 2020). Diğer yandan alanyazında kendini affetmenin, başkasını affetmekten çok daha zor olduğunu ve kendini affetmenin gerçekleştirilememesi durumunda, bireylerin iyi oluşlarının ciddi oranda zarar göreceğine ilişkin araştırma sonuçları mevcuttur (Macaskill, 2012; Worthington, Witvliet, Pietrini & Miller, 2007). Çoklar ve Dönmez'e (2014) göre kendini affetme, birey hatalarını kabul ettiğinde ve eylemlerinin sorumluluğunu aldığıda gerçekleşir. Birey yaptığı davranışın yanlış olduğunu kabul etmezse, olumsuz bir duyguya ve düşünceye de kapılmayacağı için düzeltilmesi gereken bir durumun olmadığını düşünecektir. Kendini affetme, bireyin kendi eylemlerini görmezden gelmesiyle veya özür dilemesiyle ilgili değildir. Kendini affeden kişi hatalarını ve değiştirmesi gereken davranışlarının olabileceğini kabullenir; ancak yine de kendini değerli görür. Birey hatasını anlarsa, bu farkındalık onun olumlu yönde değişimine yardımcı olabilir. Kendini affetme narsisizmin bir ifadesi değildir. Bu bağlamda kendini affetme konusunda yapılan tanımların ortak noktasının, bireyin hatalarına rağmen kendisine duyduğu sevgi ve saygı olduğu söylenebilir (Enright vd., 1996).

**2.1.8.2. Başkasını affetme.** Affetme konusunun psikoloji biliminin çatısı altında tartışılmaya başladığı 1980'li yıllardan bugüne, yapılan çalışmaların çoğunun başkalarını affetme üzerine olduğu görülmektedir (McCullough vd., 1998). 1990'lı yıllardan sonra affetme kavramına yönelik yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte affetmenin tek boyutlu bir kavram olmadığı, aksine çok boyutlu bir kavram olarak görülmesi gerektiği fark edilmiştir (Hall & Fincham, 2005). Örneğin Enright ve North (1998) affetmeyi başkalarını affetme, başkaları tarafından affedilme ve kendini affetme olmak üzere üç boyutlu bir şekilde tanımlamışlardır ve bu üç boyutun birlikte ele alınması gerektiğini ifade etmişlerdir.

Kişiler arası ilişkilerinde incinmiş olan bireylerde, kuvvetli bir öfke duygusu gelişmektedir ve gelişen bu yoğun duygu devamında sorun yaşadıkları kişiyi cezalandırma ve ondan intikam alma isteğini ortaya çıkarmaktadır (Sevinç, 2020). Bu istek, bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalara sebep olabilir (Fitzgibbons, 1986). Başkalarını affetmenin ise incinme nedeniyle ortaya çıkan öfkeyle ve öfkenin etkisiyle meydana gelen intikam almak gibi olumsuz arzularla, davranışlarla ve

düşüncelerle başa çıkmayı kolaylaştırma, ruh sağlığının devamlılığını sağlama ve sosyal ilişkilerin iyileştirilmesi gibi işlevleri bulunmaktadır (Worthington, 1998b).

Enright ve North (1998) göre başkalarını affetme, “bireyin kendisine haksız yere zarar veren kişiye karşı merhamet, cömertlik, sevgi gibi duygularını teşvik ederek kırgınlık, öfke duygularından ve olumsuz değerlendirmelerinden gönüllü olarak vazgeçmesi” şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Reisoğlu (2020) başkalarını affetmenin tanımını inceledikten sonra affetme eylemi için incinmiş ve haksızlığa uğramış bir bireyin olmasının ve bu bireyin bilinçli olarak affetmeyi seçmesi gerektiğinin altını çizmiştir. Kachadourian, Fincham ve Davila (2005) ise başkalarını affetmeyi suçluya yönelik olumsuz duyguların azaldığı ve olumlu duyguların arttığı duygusal bir değişim olarak tanımlamışlardır. Worthington’a (1998c) göre başkalarını affetme, kişiler arası ilişkilerin iyileşmesine yardımcı olur ve bireylerin kişisel mutluluğunun artmasına katkıda bulunur. Bazı araştırmacılar, başkalarını affetmeyi duygusal bir değişim olarak da ele almışlardır (McCullough vd., 1997). Affetme sürecinde suçlu olan kişiden uzak durma isteği, intikam alma duygusunda azalma ve onunla uzlaşmaya hevesli olma gibi değişiklikler ortaya çıkmaktadır. İnsanların kendilerini incitenleri uygun şekilde affedebilmeleri için makul düzeyde bir ego gücüne ve benlik saygısına sahip olmaları gerekir (Wade & Worthington, 2005).

Kendini ve başkalarını affetmenin süreç içerisinde oluşması, hatalı bir durumu içermesi, bilinçli bir tutum olması, göz yummadan ve unutmadan farklı olması gibi durumlardan dolayı birbirine benzediğini belirtilmiştir (Reisoğlu, 2020). Hall ve Fincham (2005), başkalarını affetme durumunda hatalı veya suçlu davranışın başkalarına ait olduğunu, kendini affetme durumunda ise hatalı davranışın bireyin kendisine ait olduğunu ifade etmişlerdir. Empatinin rolü, başkalarını affetme ile kendini affetme süreçleri arasında farklılık göstermektedir. Başkalarını affetme sürecinde empati kolaylaştırıcı bir faktör iken kendini affetme sürecinde engelleyici bir faktördür. Bu durumun sebebi, kendini affetmede bireyin kendisini diğerlerinin yerine koyup kendi hatalarının sonuçlarını ve etkilerini daha fazla düşünmesidir. Başkalarını affederken birey, hatalı olan kişiden uzaklaşmaya çalışırken; kendini affetmede ise birey, olaydan uzaklaşarak kaçmaya çalışır. Görüldüğü üzere kendini ve başkalarını affetmenin benzer yönleri olduğu kadar, birbirlerinden ayrıştıkları noktalarda söz konusudur (Reisoğlu, 2020).

**2.1.8.3. Durumu affetme.** Affetmenin bir başka boyutu da durumu affetmedir. Belirli bir durumu affetme, kendini ve başkasını affetmeyle ilgili olduğu kadar farklı yönleri de içeren bir affetme boyutudur (Thompson vd., 2005). Enright ve Zell (1989), insanların sadece başkalarını kolay affedebildiğini, hastalıkları ve doğal afetleri ise kolay bir şekilde affedemediklerine dikkat çekmiştir. Bireyin kendi kontrolü dışında meydana gelen seller, depremler veya hastalıklar birey için beklenmedik durumlar olarak nitelenebilir (Karataş ve Uzun, 2021). Bu durumlar bireyleri olumlu duygulardan uzaklaştırarak olumsuz duygulara yol açabilir. Böylece sergilenebilecek olası olumsuz davranışların önü açılır. Bireyin yaşadığı durum hakkındaki düşünceleri olumsuz duygulara, davranışlara ve işlev bozukluklarına sebep olabilir (Enright & Zell, 1989; Thompson vd., 2005). Bireylerin kontrol edemediği bu tarz durumlarda oluşan olumsuz duygularının, nötr ya da olumlu durumlara dönüştürülmesi, durumu affetme olarak tanımlanabilir (Bugay ve Demir, 2012; Enright vd., 1991).

**2.1.9. Affetmeyi etkileyen faktörler.** Affetmeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan alanyazın taramasından sonra ulaşılan faktörler; kişilik özellikleri, dindarlık, özür dilenmesi, empati, zararın şiddeti, bağlanma, kültür ve yaş başlıkları altında aşağıda verilmiştir.

**2.1.9.1. Kişilik özellikleri.** Etrafımıza bakarsak, bazı insanların daha affedici olduğunu görürüz. “Neden bazı insanlar daha çok affederken bazı insanlar ise intikam duygusuyla hareket eder?” bu soru, araştırmacıları kişilik özellikleri ile affetme arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaya yöneltmiştir (Aslan, 2016). Araştırmalar narsist ve antisosyal insanların daha az affedici olduklarını ortaya koymuştur (Çardak, 2012). Brown (2004), affediciliği yüksek olan insanların intikam duygusundan uzak olduğunu, bunun aksine affediciliği düşük olan insanların ise daha yüksek intikamcılığa sahip olduğunu ve narsisizmlerinin kademeli olarak değişiklik gösterebildiğine dikkat çekmiştir. Bu bağlamda ilgili araştırmalar incelendiğinde, intikam duygusu güçlü olan kişilerin, narsist özelliklerinin yüksek ve affedicilik özelliklerinin ise düşük olduğu söylenebilir (Berry, Worthington, O’Connor, Parrott & Wade, 2005). Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada Strelan (2007),

narsistlerin kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok, başkalarını ise daha az affetme eğiliminde olduklarını bulmuştur. Bir diğer araştırmada Exline ve diğerleri (2004) narsisizmin, affedicilik üzerinde olumsuz ve güçlü bir yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmalar kronik düşmanlık, kindarlık ve öfke gibi olumsuz kişilik özelliklerinin affedicilik üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu göstermiştir (Aslan, 2016). Ayrıca korku duygusu yaşayan bireylerin de aynı olayın tekrar tekrar yaşanması durumundan duydukları endişeden dolayı affedici olmadıkları tespit edilmiştir (Berry vd., 2005). McCullough ve diğerleri (2001), bazı kişilerin öç almaya diğerlerinden daha fazla ihtiyaç duyduğundan bahsetmiş ve bu durumu intikamcılık olarak tanımlamıştır. Araştırmalarında, intikam duygusu yüksek olan kişilerin zararı çok fazla düşüncülerinden dolayı zarar veren kişiden intikam alma isteği içinde olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Aynı araştırmada zarar veren kişilere karşı empati sağlandığında affediciliğin artacağı da belirlenmiştir. McCullough ve diğerleri (1998), kişiliğin beş evrensel faktörünü (sorumluluk, uyumluluk, nevrotiklik, dışa dönüklük ve yeni yaşantılara açıklık) ölçen Beş Büyük Faktör Kişilik Testi'nde (Big Five Factor Model) intikamcılığın, nevrotiklikle pozitif, uyumlulukla ise negatif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Başkalarını affedemeyen insanlar, kontrol edilemeyen öfke ve intikam duygularına sahiptirler ve intikam arzuları kronikleştiklerinden affedicilik konusunda yetersizdirler (Taysi, 2007). Karataş ve Uzun (2021) ergenler üzerinde yürütmüş oldukları bir çalışmada, affetme ile mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ayrıca depresyon ve kendinden nefret etme gibi olumsuz ruhsal durumlar içinde olmak da affediciliği azaltan diğer bir önemli nedendir (Kara, 2009).

Buraya kadar affetme ile olumsuz kişilik özellikleri arasındaki ilişkiden bahsedilmiştir. Bununla birlikte, affetme davranışı ile olumlu kişilik özellikleri arasında da bazı önemli bağlantılar bulunmaktadır (Aslan, 2016). Maltby ve diğerleri (2005) affetme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmıştır; ulaşılan sonuçlara göre suçlu olan kişilere karşı olumlu bir tutum sergileyebilen ve affedici olabilen insanlar daha mutludur. Koutsos, Wertheim ve Kornblum (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, duygusal ve uzlaşılabilir olan insanların daha affedici olduğu bulunmuştur. Toussaint ve diğerleri (2001), affetmenin düşük depresyonla, olumlu

benlik algısıyla ve yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğuna dikkat çekmiştir. Bu araştırmaların yanında yurt dışı alanyazınında uyumluluk (Neto, 2007), dışadönüklük (Brose, Rye, Lutz-Zois & Ross, 2005) ve vicdanlı olmak (Balliet, 2010) gibi kişilik özelliklerinin de affetmeyi kolaylaştırdığına ilişkin kanıtlar mevcuttur. Yurt içinde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ise Karataş ve Uzun'un (2021) ergen örnekleminde yapmış oldukları araştırmada, öz-şefkatli bireylerin affetmeye yönelik eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kültürümüzde gerçekleştirilmiş olan bir diğer araştırmada affedicilik; alçak gönüllülük ile pozitif, gururla ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Ayten, 2009). Alçak gönüllülük, insanların hata yapabileceklerini gösterir. Hatalı olan kişiler de insandır ve mağdur olan kişide bir gün başkasına hata yapabilir. “Bana ne yaptın” değil, “Ben de bazı insanları incittim” anlamına gelir. Böylece mağdur olan kişi, öfke merkezli bir tepkide bulunmak yerine alçak gönüllü bir şekilde tepki verebilir (Taysi, 2007). Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak affetmeyi etkileyen faktörlerden kişilik özelliklerinin etkisi incelendiğinde; affetmenin olumlu kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu, affetmemenin ise daha çok olumsuz kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu söylenebilir (Aslan, 2016).

**2.1.9.2. Dindarlık.** Affetmenin tarihi din ile bağlantılıdır (Aslan, 2016). Din, bir değer kaynağı, davranış ve uyum tarzı olarak, insan kişiliğinin en derin yapıcı unsurlarından biri olarak kabul edilir (Özdoğan, 2006). Üç büyük semai dinde de affetmeden söz edilir. Bu nedenle affetme ve dini inanç arasındaki ilişki geçmişten günümüze kadar birçok araştırmaya konu olmuştur (Aslan, 2016; Can-Ceylan, 2019). McCullough ve Worthington (1999) dini inanç ile affetmeyi bir araya getiren çalışmaları gözden geçirdiklerinde şu bulguları özetlemişlerdir: Dindar insanlar affetmeye diğerlerinden daha fazla değer verirler ve daha çok affetme eğilimine sahiptirler. Bir diğer araştırma da Orathinkal ve Vansteenwegen (2007), din ile affedicilik arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Ayten'in (2009) kültürümüzde yaptığı çalışmada da dini inanç affetmeyle pozitif, intikam duygularıyla ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yapılan tüm bu çalışmalardan elde edilen bulgular, değerlendirme için bir araya getirildiğinde; suçluları affetmede, suçlular hakkında iyimser bir tutum

benimsemede, suçludan kaçmada ve ondan öç alma eğiliminin azalmasında dini inancın önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Lawler-Row & Piferi, 2006; Macaskill, 2007).

**2.1.9.3. Özür dilenmesi.** Samimi bir şekilde özür dilenmesinin, zarar gören bireyin affetmesi için olumlu katkı sağlayacağı açıktır (McCullough, 2000; Taysi, 2007). Bireyin özür dilemesi, suçunu kabul ettiğini, yaptığı hatanın sorumluluğunu aldığını ve affedilmek istediğini göstermektedir (Yıldırım, 2009). Bu bağlamda affetme sürecindeki önemli faktörlerden birisinin de özür dilemek olduğunu söyleyebiliriz (Can-Ceylan, 2019). Ek olarak Scobie ve Scobie (1998) özü kabul etmek için uğranılan zararın ciddiyetinin de önemli olduğunu belirtmiştir. Zarar yoksa veya çok az ise mağdur olan kişi, kendisine yönelik kötü niyet hissetmiyorsa o zaman özür sadece bir ritüel şeklinde meydana gelir. Ancak zarar ve kötü niyet arttıkça özürün kabul edilme ihtimali azalacaktır. Özür samimi bir şekilde dile getirilmişse ve zarar minimum düzeydeyse, mağdur için affetmek daha kolay olacaktır. Bugay ve Demir'in (2011) kültürümüzdeki üniversite öğrencileri örneğinde yapmış olduğu araştırmanın sonuçları, zarar veren tarafın özür dilemesinin affetmeyi artırdığına dair alanyazındaki bulgularla tutarlıdır.

**2.1.9.4. Empati.** Kişiler arası ilişkilerde olumlu ve önemli rol oynayan bir diğer faktör de empatidir. Bu nedenle empatinin, affetme üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir (Can-Ceylan, 2019). Birey kendini karşısındaki kişinin yerine koyarsa, yaşadıkları olaya karşı tarafın bakış açısından bakabilir ve zarar veren kişiye yönelik intikam alma duygusundan vazgeçerek olumlu duygular beslemeye başlayabilir (Aslan, 2016). Haksızlığa uğrayan birey, kendisini inciten kişiyle ne kadar çok empati kurarsa, onu affetme ihtimali de o oranda artacaktır (McCullough vd., 1997). Worthington'ın (1998b) affetme modelinde açıklanan en önemli kavram olan empati, affetmenin merkezine yerleştirilmiştir. Onlara göre empati, affetmenin en yakın belirleyicisidir. Affetme terapilerinde, mağdur olan bireyin yaşadığı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için danışanın empati kurabilmesine katkı sunacak çalışmalar yapılabilir (Hill, 2001). Bu bağlamda affedebilme becerisinin genel manada bir başka kişi ile empati kurabilme yeteneği ile yakından ilişkili

olduğu söylenebilir (Konstam, Chernoff & Deveney, 2001). Aslında özür, empati, ilişki uyumu ve bağlanma affetme sürecinde tek başına rol oynamaz; bu değişkenlerden her birinin, diğerini etkilediğini söylemek daha doğru olacaktır. Özür dilemek, empati kurmayı kolaylaştırırken, empati de daha fazla affediciliğe yol açar. İlişkideki bağlanma ve uyum düzeyinin artması daha fazla özür dilemeye ve empati kurmaya yol açıp, bunların bir sonucu olarak daha fazla affetmeye neden olacaktır (Taysi, 2007).

**2.1.9.5. Zararın şiddeti.** Zararın şiddeti de affetme üzerinde etkili olan bir diğer faktördür (Aslan, 2016). Elbette bu noktada yaşanan olaya kimin açısından bakıldığı önemlidir (Kearns & Fincham, 2005). Bu konuda yapılan bir çalışmada çoğu suçlu kişi, işledikleri suçların gerçekte önemsiz olduğuna inanarak mağdurların öfkeli bir tepki vermesini hak etmediklerini ifade etmişlerdir (Zechmeister & Romero, 2002). Aynı olay bağlamında zarar veren kişi ile zararı gören kişi, zararın ciddiyeti konusunda farklı görüşlere sahip olabilirler (Çardak, 2012). Kültürümüzde yapılan bir araştırmada Bugay ve Demir'in (2011) elde ettiği sonuçlara göre hatanın boyutu, hatayı yapanın kim olduğu, hatanın sonuçları, hatadaki sorumluluk ve hatadan dolayı özür dilemesinin, başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Ayrıca aynı araştırmada hatanın boyutu, hatanın sonuçları ve hatayı yapanın kim olduğunun önemi arttıkça başkasını affetmenin düştüğü; hatadaki sorumluluğun kabul edilmesinin ve özür dilenmesinin ise affetmeyi artırdığı bulgulanmıştır. Affetme ile algılanan zararın şiddeti arasındaki ilişkinin incelediği diğer çalışmalarda da (Hall & Fincham, 2008; Taysi, 2007), algılanan zarar şiddeti arttıkça affetmenin de buna bağlı azaldığını tespit etmiştir.

**2.1.9.6. Bağlanma.** Araştırmacılar tarafından yapılan affetme çalışmalarında, bağlılık düzeyi düşük olan çiftlere kıyasla bağlılık düzeyi yüksek çiftlerin, eşlerinin ihanetini daha kolay affedebildikleri görülmektedir (Aslan, 2016). Buradan hareketle bağlanma ile affetme arasında nedensel bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002; Karremans & Van Lange, 2004). Affetmenin bağlanmanın mı, yoksa bağlanmanın mı affetmenin sonucu olduğunu araştıran Tsang, McCullough ve Fincham (2006), bağlanmanın devamında affetmeyi getirdiği

sonucuna ulaşmışlardır. Eşler üzerinde yapılan benzer bir araştırmada McCullough ve diğerleri (1998), ilişki uyumu ve bağlanma değişkenlerinin affetmeyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Eşlerin aralarında yaşadıkları belirli bir incinmeyle ilgili olan bu araştırmada, affetme ilişki doyumuyla ve bağlanmayla ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, affetmenin mutlu ve bağlı çiftlerde görülme olasılığının daha yüksek olduğu hipotezini desteklemektedir. Aynı makale içerisinde üniversite öğrencileriyle ilgili yapmış oldukları başka bir araştırmadan bulgular sunan yazarlar, yaşanan zarar öncesindeki ilişki yakınlığının affediciliği kolaylaştırıcı bir etken olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda daha samimi ve yakın ilişkilere sahip olduğu düşünülen çiftlerde, incinen eşten daha sık özür dilendiği ve bunun da affediciliği artırdığı söylenebilir.

**2.1.9.7. Kültür.** Affedicilik farklı kültürlerde değişik biçimlerde tanımlanabilir. Toplulukçu bir kültürde bulunan bireyler, şiddetle yasaklanmış normlara göre hareket etme eğiliminde olsalar da bireysel affetme modelleri, bu erdemi kişisel bir karar veya seçim olarak yorumlama eğilimindedir (Aslan, 2016). Toplulukçu kültürler genellikle affetmeyi motive ederken, bireyselliğin ağır bastığı kültürlerde ise bireyin kendi iyi oluşunun ön planda olduğu görülmektedir (Ji vd., 2016; Sandage, Hill & Vang, 2003). Nitekim Paz ve diğerleri (2008), bu konuda kültürlerarası bir araştırma yürütmüşlerdir. Çinlilerin sahip oldukları affedicilik eğilimlerinin diğer kültürlerdeki bireylere göre daha güçlü olacağı hipotezini öne süren araştırmada, bu hipotez doğrulanamamıştır. Bu bağlamda affetme konusunda yapılan kültürlerarası araştırmaların henüz yeterli seviyede olmadığı söylenebilir. McCullough ve diğerleri (1998) bu problemin sebebini, affetme üzerine yapılan araştırmaların dinin, kültürün ve hayat şartlarının affetme üzerindeki etkisine yönelik bir anlayış sağlamada hâlâ başarısız olduğu şeklinde açıklamıştır. Ayrıca affetme konusunda dini, kültürel ve durumsal farklılıkları göz ardı eden bilimsel görüşlerin, gerçek yaşamın içinde edinilen deneyimden uzak olması da olasıdır.

**2.1.9.8. Yaş.** Affetmeyi etkileyen bir diğer değişken de yaştır (Aslan, 2016). Alanyazın incelendiğinde bireylerin yaşlarının artmasıyla birlikte affetme eğilimi düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Enright vd., 1989). Affetme eğilimindeki yaş

farklılıklarının incelendiği Girard ve Mullet'ın (1997) araştırmasında ergenlerin, yetişkinlerin ve yaşlıların çeşitli incinme senaryoları karşısında gösterdikleri tepkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşlıların sergiledikleri affetme tepkilerinin, yetişkinlere ve ergenlere oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard (1998) yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre daha yüksek derecede affediciliğe sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer bir şekilde Allemand (2008) da yapmış olduğu araştırmada, ileri yetişkinlerin affetme eğilimi puanlarının genç yetişkinlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

**2.1.10. Affetme modelleri.** Yapılan alanyazın taraması sonucunda affetme süreçlerini açıklayan on altı farklı modele ulaşılmıştır. Ulaşılan bu modeller sırasıyla; [1] Enright'ın Affetme Süreç Modeli, [2] Worthington'ın Affetme Piramit Modeli (REACH Modeli), [3] Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfadelenmesi Modeli, [4] Hargrave Affetme Modeli, [5] Gordon ve Baucom'un Affetme Modeli, [6] Hepp-Dax Affetme Modeli, [7] McCullough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli, [8] Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli, [9] Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli, [10] Luskin Affetme Süreç Modeli, [11] Psikodinamik Model, [12] Nesne İlişkileri Modeli, [13] Thompson Affetme Modeli, [14] Rye's Affetme Modeli, [15] Duygu Odaklı Model ve [16] Bütünleştirilmiş Affetme Modeli'dir. Bu modeller aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

**2.1.10.1. Enright'ın affetme süreç modeli.** İlk kez Enright ve diğerleri (1996), affetmenin desteklenmesi amacıyla yapmış oldukları bir müdahalenin deneysel sonuçlarını açıklamışlardır. Bu müdahale yöntemi bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurları içeren adımlardan oluşan bir affetme modeline dayanmaktadır. Bu modele göre incinen bireylerin affedebilmeleri için birçok olası adımı atmaları gerekmektedir. Daha sonra bu müdahale yöntemleri, dört aşamalı bir modele dönüştürülmüştür (Enright & Fitzgibbons, 2000). Bu aşamaların isimleri sırasıyla; [1] Keşfetme, [2] Karar, [3] Çalışma ve [4] Derinleşmedir. Modelin uygulandığı müdahale süreci, kesinlikle uyulması gereken katı adımların ve aşamaların takip

edilmesi değildir; aksine geri ve ileri beslemelerin olduğu bir döngüyü içeren esnek bir süreç olarak tasarlanmıştır (Enright vd., 1998). Affetme süreç modelinin aşamaları ve basamakları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Başkalarını Affetme Süreç Modelinin Aşamaları ve Basamakları*

|                    |                                                                                                                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keşfetme Aşaması   | Psikolojik savunmaları incelenmek<br>Öfkeyle yüzleşmek ve özgür bırakmak<br>Utancı kabul etmek<br>Kateksis bilinci<br>Suçun zihinde tekrarı<br>Hatalı birey ile yüzleşmek |
| Karar Aşaması      | Eski başa çıkma stratejilerinin artık işe yaramadığına dair içgörü kazanmak<br>Affetmeyi bir düşünce olarak ele almaya başlamak<br>Affetmeye karar vermek                 |
| Çalışma Aşaması    | Affetmeye yönelik yeni bakış açıları geliştirmek<br>Empati geliştirmek<br>Şefkat duymak<br>Acıyı yaşamak                                                                  |
| Derinleşme Aşaması | Anlam arayışına başlamak<br>Affetmenin ihtiyaç olduğunun kavranması<br>Yalnız olunmadığını fark etmek<br>Yeni amaçlar oluşturmak<br>Olumsuz duyguları kovmak              |

Kaynak: (Turanlı, 2021).

Bireylerin birçoğu, kendine özgü farklılıklar barındıran tüm bu aşamaların bazı basamaklarını deneyimlemektedir (Freedman, Enright & Knutson, 2005). Ancak herkesin bu süreçleri aynı şekilde ve hızda yaşaması beklenemez (Baskin & Enright, 2004). Bazı bireyler affetme sürecindeki tüm basamakları bire bir takip ederken, bazıları ise bu basamakların bir kısmını yaşamadan devam ederler (Turanlı, 2021). Bu dört aşama, gelişimsel bir süreç bağlamında aşağıda açıklanmıştır.

*Keşfetme aşaması*, bireyin yaşamış olduğu haksızlığın ve haksızlığın verdiği zararın, haksızlığın kendisi ve diğer bireyler için ne anlama geldiğinin ve bu durumun hayatını olumsuz yönde etkileyip etkilemediğinin farkındalığıdır (Adam-Karduz, 2019). Bu farkındalığı yaşamak, temelinde var olan olumsuz duygulardan dolayı zordur. Birey yaşadığı olumsuz duyguların kaynağının, uğradığı haksızlık olduğunun farkına varırsa; bu durumu değiştirmek, affetme ihtimalini düşünmek ve denemek

için kendisinde motivasyon bulabilir (Enright & Kittle, 2000). Birey bu süreçte duygusal, davranışsal ve zihinsel değişikliklerle karşı karşıya kaldıkça bu sürecin devam edeceğine olan inancı artacaktır (Wade & Worthington, 2005). Keşfetme aşamasında, bireyin yaptığı hatanın kendisi için ne anlama geldiğini ve önemini fark etmesi psikolojik savunma sistemine göre gelişir (Bugay ve Demir, 2012). Bireylerin haksız durumlarla karşılaştıklarında hissettikleri üzüntü ve adaletsizlik duyguları; öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, intikam gibi olumsuz tepkilere yol açabilmektedir (Enright vd., 1996). Dolayısıyla bu aşamada bireylerin kendileriyle özdeşleşerek duygularının farkında olmalarının önemli olduğu söylenebilir (Turanlı, 2021).

*Karar aşamasında*, bireyler affetmenin ne anlama geldiğini, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini anlamaya çalışırlar (Adam-Karduz, 2019). Diğer yandan bireyler, affetmenin ne olmadığını da farkına varmaya başlarlar. Örneğin, affetme ve unutmak kavramları aynı anlamlara gelmeseler bile birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar. Buradan hareketle affetme, zihnimizdeki olayları ortadan kaldırmasa bile klinik semptomları azaltmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000). Dolayısıyla bu aşama, bireyin yaşamış olduğu haksızlık nedeniyle hissettiği olumsuz duygularının yol açtığı zararı fark ederek, affetmeyi bir alternatif yol olarak kullandığı ve affetmeye söz verdiği bir karar verme süreci olarak tanımlanabilir. Birey affetmeye yönelik bir karar aldığında, yaşadığı olumsuz durumları sürekli olarak zihninde tekrar etmemesi ve buna kararlılıkla devam etmesi çok önemlidir. Bu durum affetme sürecinin gerçekleşmesi için yeterli olamasa da birey affetmek için söz verdiğinde affetme sürecinin büyük ölçüde tamamlandığı çıkarımında bulunabilir (Turanlı, 2021).

*Çalışma aşaması*, bireyin hatalı kişiye karşı öfke, nefret, kin, intikam ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularını, yeni bir bakış açısıyla tekrar ele almaya çalıştığı ve olumsuz duygularını sevgi, empati ve merhamet gibi olumlu duygulara dönüştürdüğü aşamadır (Enright vd., 1996). Ek olarak bu aşamada mağdur olan birey, hatayı yapan kişiyi anlamaya çalışarak, affetmemesinin sonucunda ortaya çıkan öfke ve intikam alma duygularının ortaya çıkardığı yıkıcı gücü engeller ve hatalı kişinin neden böyle bir davranışta bulunduğu dair farkındalık kazanabilir (Turanlı, 2021). Affedilemeyeceği düşünülen durumlara ilişkin geliştirilen yanlış tutumlar, olumsuz duygular ve davranışlar ancak sistematik bir yeni öğrenme süreci

ile değiştirilebilir. Bu nedenle bilişsel ve duygusal düzeyde olumlu değişimlerin yaşanabilmesi için bireyin yanlış düşüncelerinin ve savunma sistemlerinin üzerinde çalışılması gerekmektedir (Bugay ve Demir, 2012).

*Derinleştirme aşaması*, bu modelin son aşaması olmakla birlikte mağdur olan bireylerin, kendilerini inciten kişileri affettikleri aşama olarak tanımlanabilir (Saticı, 2016). Derinleştirme aşamasında mağdur olan birey, affetme süreci ve bu süreçte yaşadıkları hakkında farkındalığını artırarak affetme konusuna ilişkin bilgilerini güçlendirir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Derinleştirme aşamasında zarar gören birey, kendisini inciten kişiye ilişkin içgörü geliştirerek kendisi hakkında bazı sorular sormaya başlar (Kaya, 2015). Bu aşamada mağdur olan birey, haksızlık yaşantısındaki kendi rollünü ve karşı tarafın rollünü fark etmektedir (Saticı, 2016). Bu süreçte incinen kişi yaşadığı olumsuz olaylara ve affetme sürecine dair yeni bir anlayış geliştirebilir, kendisini daha güçlü hissedebilir, kendisinin de geçmişte yaptığı hatalar olduğunu ve affedilmek istediğini hatırlayabilir (Enright vd., 1996). Ayrıca incinen birey, affetme süreci hakkında öğrendiklerini devam eden yaşamındaki yeni durum ve olaylarda kullanabilir (Saticı, 2016).

#### **2.1.10.2. Worthington'ın affetme piramit modeli (REACH Modeli).**

Worthington (1998c) tarafından geliştirilmiş ve R.E.A.C.H. şeklinde tanımlanan bu modelde affetme süreci beş adımda kurgulanmıştır. Modelin adımları, R.E.A.C.H. (ulaşmak) kelimesinin baş harflerinden oluşmaktadır (Wade & Worthington, 2005). Bu modelde affetme eylemi korku koşullanması yoluyla ifade edilmektedir. Korku koşullanması, bireylerin incinme sonrasında suçluları affetmesi için bir engel olarak kabul edilir. Danışma süreci, danışanın affetmeyi tanımlamasıyla başlar ve daha sonra modelin ilk adımına geçilir (Demir-Celayir, 2020).

Bu modele göre affetme, kararsal ve duygusal affetme olarak iki farklı boyutta tanımlanmaktadır. Kararsal affetme, zarar gören tarafın kendisine zarar veren kişiye karşı olan eylemsel kararlarındaki değişikliklerdir. Kararsal affetme, eğer suçlu olan kişiyle etkileşime devam edilmesi tehlikeli görülüyorsa, suçluya saygın ve değerli bir kişi olarak davranabilmek için mağdurun öç alma davranışından vazgeçmesine yönelik karardır (Worthington, 2005b). Duygusal affetme ise affetmenin önündeki olumsuz duyguların (düşmanlık, kızgınlık, korku, nefret, acı vb.), suçluya karşı

olumlu ve diğer odaklı duygularla (merhamet, empati, sevgi, sempati vb.) değiştirilmesidir (Hook vd., 2009). Kararsal affetme, düşmanlığı azaltabilse de stres tepkilerini yüzde yüz azaltmaz. Bu nedenle duygusal affetme, uzlaştırıcı yönüyle ve ilişkileri iyileştirebilmesi nedeniyle dolaylı yoldan sağlıkla ilgilidir. Duygusal affetme, olumlu etkiler üreterek olumsuz etkilerin ve stres tepkilerinin üstesinden geldiği için daha çok olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir (Worthington vd., 2007). Kararsal affetme, sadece zihinsel süreçleri içermesinden dolayı tek başına yeterli değildir, duyguların değiştirilerek duygusal affetmenin de bu sürece eşlik etmesi gereklidir (Demir-Celayir, 2020).

Modele göre affetmenin tanımlanmasından sonra psikolojik danışma sürecini şekillendiren beş adım şu şekildedir (Worthington, 1998c);

R: İncinmeyi Hatırlamak (Recall The Hurt),

E: Seni İnciten Kişi ile Empati Kurmak (Empathize with the One Who Hurt You)

A: Özgeci Bir Affetme Hediyesi Vermek (Altruistic Gift of Forgiveness)

C: Affetmeyi Taahhüt Etmek (Commitment to Forgive)

H: Affetmeyi Sürdürmek (Holding Onto Forgiveness)

İlk aşamada bireylerin incinmelerini hatırlamalarına, destekleyici ve zararsız bir ilişki içerisindeyken bu incinmelerin detaylandırılmasına yardım edilir. İncinmeyi tam anlamıyla tekrar yaşamadan, incinen birey için suçluya ilişkin bilişsel süreçlerin tekrarı oldukça önemlidir. İncinmeyi anımsamak, korkuya ilişkin koşullanmayı yok etmez; ancak koşulsuz uyarıcı (incinme, suç, haksızlık vb.) karşısında verilen tepkinin değişmesini sağlayan bir yok olma sürecini içerir ve bu da affetmenin başlangıç noktası sayılır (Worthington, 2001).

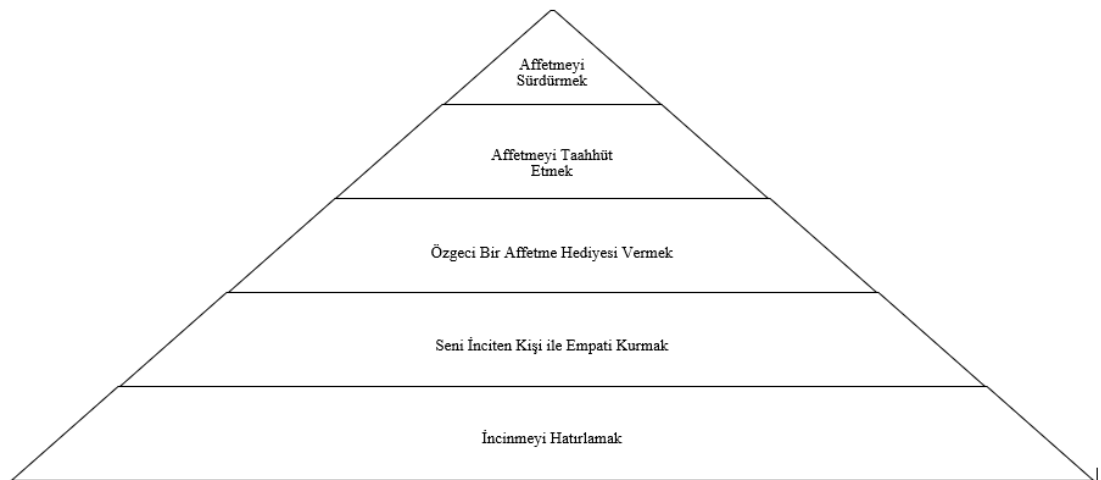
Modelin ikinci aşaması ise zarar veren bireyle empati kurmaktır. Empati kurmak, bu modeldeki en önemli adımı oluşturur. Bireylerin acı veren olaylar sırasında diğer kişilerin nasıl düşündükleri hakkında düşünmelerine ve diğer kişilerin nasıl hissettikleri hakkında hissetmelerine yardımcı olunarak bir empati durumu yaratılır. Hatalı olan bireylerin ne hissettiklerine ve düşüncelerine ilişkin bir kurgu oluşturulur. Bu yolla affetmeyi engelleyen olumsuz duyguların yerini diğer odaklı olumlu duygular alır. Diğer odaklı olumlu duyguların geliştirilmesi, danışanların yaşadıkları

sorunları yeniden düşünmelerine yardım ederek affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Wade & Worthington, 2005; Worthington, 2001).

Üçüncü aşamada, danışanın suçluya karşı özgeci bir affetme davranışı geliştirmesine çalışılır. Birey, suçluyla empati kurmasına, yaşanan olayları onun bakış açısıyla değerlendirmesine ve olaylara ilişkin duygularını hissetmesine rağmen affedici bir davranış göstermeyebilir. Bu aşamada, bireyin affetme eylemini gerçekleştirmesi için bir alçakgönüllülük durumu oluşturulmaya çalışılır. Danışanın da geçmişinde başkalarını incittiği, bundan dolayı suçlu hissettiği, sonrasında ise affedildiği anılarını ve affedilmenin kendisi üzerindeki olumlu etkisini hatırlaması sağlanır (Wade & Worthington, 2005).

Dördüncü aşama, bireylerin affettiklerini taahhüt etmeleridir. Bu aşamada, incinmiş olan birey duygusal olarak affettikten sonra, gelecekte affetmeyi reddetme ihtimalini azaltmak için yazılı veya sözlü olarak bunu ifade etmeye teşvik edilir (Wade & Worthington, 2005).

Son aşamada üzerinde durulan nokta ise affetme davranışının sürdürülmesidir. İncinen bireyin, hatalı olan kişiyi gerçekten affettiğine ilişkin inancına yönelik bir saldırı durumunda hem hatalı olan kişiye hem de incinmenin yaşandığı duruma yönelik tekrar korku koşullanmasının yaşanması olasıdır (Worthington, 2001). Bu sebeple, son aşamanın içerisinde affetmeyi sürdürme yöntemleri üzerinde durulmaktadır (Worthington, 1998c).



Şekil 1. Affetme piramit modelinin basamakları (Turanlı, 2021).

**2.1.10.3. Aile ilişkileri içinde empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi modeli.** Aile üyelerinin arasında ara sıra veya sık sık sorunlar, anlaşmazlıklar ve tartışmalar yaşanabilir. Sorunlu ve sorunsuz olan aile ilişkileri arasındaki fark, acının olup olmaması değil, kişinin incittiği aile üyesine karşı suçunu itiraf etmesi ve özür dileme arzusunun olmasıdır. Affetmeye yönelik ihtiyaç fiziksel, ahlaki ve psikolojik sınırları bozan bir incinme ile başlamaktadır. Bu tür hassas incinmelerle yaralanan bireyler, genellikle kaçınarak veya saldırarak kendilerini korumaya çalışırlar. Her iki durumda da taraflar arasındaki yakınlık azalır. İncinme görmezden gelinirse, kronikleşirse ya da süreçte farklı incinmeler eklenirse, ilişki acı verici yaşantılarla dolar veya acı veren bir hale bürünmeye başlar (Worthington, 1998b). 1998 yılına gelindiğinde Worthington, aile ilişkileri içerisinde affetme kavramını üç bileşenli bir modelle açıklamaya çalışmıştır (Erçel, 2020). Modelin temelinde empati kavramı yer almaktadır. Empati olmadan affetme ihtimali çok düşüktür; bu bağlamda empatinin, affetme sürecinde aracı bir rolü olduğu söylenebilir (McCullough vd., 1997; McCullough vd., 1998). Ancak suçluya duyulan empati bile affetmek için yeterli değildir. Bireylerin ayrıca modelin bir diğer bileşeni olan alçakgönüllülük duygusuna da ihtiyaçları vardır (Worthington & Wade, 1999). Bu durumda insanlar, karşısındakinin de duyguları olduğunu fark ederek, zamanında kendisinin de benzer duygular deneyimlediğini, tüm insanların hata yapabilecek canlılar olduğunu ve kendisinin de bazen hatalar yaptığını hatırlayıp, öfke temelli haksızlık tepkileri vermek yerine alçakgönüllülükle yanıt verebilirler. Modelin son adımı ise affetmeyi ifade etmektir. Bireyler affetmeyi bir duygu olarak yaşayabilir, ancak affetme sadece açık bir eylem haline geldiğinde kişiye gerçek bir affetme hissini yaşatabilir (Worthington, 1998b).

**2.1.10.4. Hargrave affetme modeli.** Aile ilişkilerindeki affetme sürecini sistematik bir bakış açısıyla inceleyen Hargrave ve Sells (1997) göre affetme, bireyin yaşadığı zarar verici davranışlara rağmen kişiler arası ilişkisine yönelik güven duygusunu yeniden kurmasına imkân veren, zarar gören ve zarar veren bireylerin arasındaki ilişkiyi düzenlemek için zarar verici davranış hakkında tartışılabilmesi şeklinde tanımlanır. Aile üyeleri arasında zarar gören üye, zarar veren aile üyesine yönelik öfke duyabilir ve ilişkilerindeki güven eksikliğini fark ettiği için utanç ve

suçluluk hissedebilir. Benzer zarar verici olayların tekrarlanması ihtimalinden dolayı ortaya çıkan endişeler, aile üyeleri arasında krizlere yol açabilir. Bu durumda sağlıklı aile içi ilişkilerin devamlılığı için affetme kavramının önem kazandığı söylenebilir (Bayın, 2020; Oyuncakçı, 2020).

Hargrave'in (2001) affetme modeli iki kategoriye ayrılmıştır: Kurtarma ve Onarma. Aşağıda bu kategoriler sırasıyla açıklanmıştır.

*Kurtarma*; geçmişte yapılmış olan ve bireyin hayatını etkilemeye devam eden hataların etkisinden, bireylerin kendilerini nasıl koruyabileceklerine yönelik bir fikir geliştirmeleri için faydalanılan kategoridir. Kurtarma kategorisi, yıpranmış bir ilişkide sevgiyi ve güveni geri kazanmaya yardımcı olmamakla birlikte sağladığı içgörü ve anlayış nedeniyle bireylerin gelecekteki ilişkilerine yardımcı olabilir. Kurtarma kategorisi, içgörü ve anlayış olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Oyuncakçı, 2020).

*Onarma*, zarar gören bireylerin diğerleriyle sevgi ve güveni yeniden inşa edebilecekleri bir konuma getirilmesidir. Onarma kategorisinde zarar gören ve zarar veren bireyler, ilişkide kaybolan sevgiyi ve güveni yeniden kazanmaya çalışmak için birlikte çalışırlar. Onarma kategorisi, telafi etmek için imkân tanıma ve açık affetme olmak üzere iki alt boyuttan oluşur (Oyuncakçı, 2020).

Hargrave Affetme Modeli, istasyon olarak da adlandırılan bu dört alt boyuttan (içgörü, anlayış, telafi etmek için imkân tanıma ve açık affetme) meydana gelmektedir. Bu alt boyutlardan birincisi içgördür. İçgörü, zarar veren bireyin incitici olan davranış kalıplarını anlamak ve ona bu kalıpları değiştirme fırsatı vermektir. Anlayış ise zarar veren bireyin sorumluluğunun ortadan kaldırılmasına ve sınırların netleşmesine olanak tanımaktadır. Telafi etmek için imkân tanımada ise incinen birey, zarar veren kişinin ilişki için yapıcı olabilecek eylemlerde bulunabilmesi için ona bir şans tanır. Açık affetme ise her iki tarafın da yıkıcı davranışları açıkça tartıştığı ve ortak bir çözüm bulmaya çalıştıkları aşamadır. Bu boyutta ilişkinin geleceğine yönelik ortak kararlar alınmaktadır. Hargrave'in affetme modelini oluşturan bu dört alt boyutun, birbirini etkilediği ancak doğrusal bir aşama halinde ilerlemediği söylenmektedir (Erçel, 2020; Hargrave & Sells, 1997; Sells & Hargrave, 1998).

**2.1.10.5. Gordon ve Baucom'un affetme modeli.** Gordon ve Baucom (2003), travmatik yaşantısı olan insanlar üzerinde çalışarak, travmatik deneyimlerin insanlar üzerindeki etkilerini incelemişlerdir ve buradan hareketle hataların nasıl affedildiğine ilişkin bilişsel bir affetme modelini geliştirmişlerdir. Bu model, affetme sürecini genel hatlarıyla tanımlayarak, özellikle evliliklerdeki affetme üzerine odaklanmaktadır (Şahin ve Demirkıran, 2023). Affetmeyi gerektiren ihanet, bireyin eski eşine yönelik varsayımlarını ve beklentilerini zedeleyen kişiler arası bir travma olarak değerlendirilebilir. Affetme, bireylerin kendileri ve ilişkileri hakkındaki inançlarını yeniden düzenlemelerine yardımcı olabilir (Bayın, 2020; Oyuncakçı, 2020).

Gordon ve Baucom'un affetme modeline göre affetme süreci üç aşamalı olarak ele alınabilir. Bu aşamalar sırasıyla etki, anlam arayışı ve iyileşmedir (Gordon & Baucom, 1998). *Etki* aşamasında kişi, yaşadığı acının farkına vardığı için bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan olumsuz etkileri yaşamaya başlar. *Anlam arayışı* aşamasında ise kişi, yaşadığı acının sebepleri üzerine düşünür, hatayı yapan bireyle empati kurar ve etki aşamasında kaybettiği kontrol duygusunu yeniden elde eder. *İyileşme* aşamasında kişi, yaşadığı acıların nedenlerine ilişkin farkındalık kazanarak nasıl hissettiğini anlar ve bu acının hayatını kontrol altına almasına izin vermez. Bu aşamada affeden birey ile affedilen birey arasında yeniden kurulan iletişim ön plandadır (Oyuncakçı, 2020).

Gordon ve Baucom'un (2003) affetme modelinde duygular affetme sürecinde yeniden ortaya çıkar ve değişkenlik gösterir. Bu nedenle aşamalar arasında geçişler olabilir. Her aşamada çiftler, ilişkide yaşadıkları yıkıcı durumlarla ilgili varsayımlarını affetmeli ve benzer durumlardaki şüphe ihtiyaçlarını tanımlayıp değerlendirmelidir. Yaşanılan olayda, ihaneti net bir şekilde tanımlamak, sebebini değerlendirmek ve olayın ilişki üzerindeki etkisini ele almak gerekir. Her aşamada, hata yapanın olumlu ve olumsuz özelliklerine odaklanılıp, mağdurun benliği ve partneriyle olan ilişkileri için yeni, gerçekçi olan beklentiler, varsayımlar ve standartlar geliştirmesine yardımcı olunmaktadır (Oyuncakçı, 2020).

Affetme sürecinde, olumlu ve olumsuz duyguların aktif bir rol oynadığına inanılmaktadır (Özteke-Kozan vd., 2017). Gordon ve Baucom'a (2003) göre partnerini affedemeyen bireylerde genel olarak; partnerini yoğun bir şekilde

cezalandırma isteği, bilişsel karmaşa ve duygu düzenleme konularında eksiklik görülmektedir. Öte yandan partnerlerini affedebilen insanlarda ise birbirlerini daha az suçlama ve duygularını daha fazla kontrol edebilme görülmektedir. Bu sonuçlarla uyumlu olarak, duyguların affetme sürecinde aktif bir rol oynadığı söylenebilir (Oyuncakçı, 2020).

**2.1.10.6. Hepp-Dax affetme modeli.** Hepp-Dax (1996), Fordham Üniversitesinde yazdığı doktora tezi kapsamında geliştirdiği affetme modelinde; affetmenin kişisel affetme, kişiler arası affetme, sosyal affetme, ulusal affetme ve uluslararası affetme gibi çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ifade etmiştir.

**2.1.10.7. McCullough affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli.** Bu modele göre affetme, iki bileşenden oluşan güdüsel bir sistem içerisinde ele alınmaktadır. Bireylerin kişiler arası ilişkilerinde zarar gördükten sonra verdikleri tepki, iki bileşenli güdüsel bir sistem tarafından şekillendirilir (Demir, 2020). Gottman'a (1993) göre, iki güdüsel sisteme karşılık gelen incinme ve öfke olmak üzere iki olumsuz duygu vardır. İncinme ve öfke, başkalarını affetme için iki önemli faktördür. İncinme hissi, inciten kişiden kaçınma davranışını da beraberinde getirir. Öte yandan öfke duyguları ise intikam alma isteği gibi yıkıcı duyguları tetikleyebilir. İncinme ve öfke duygularından oluşan güdüsel sistem, bireylerin affetme süreci yaşamalarını engellemektedir. Bu modele göre zarar gören bireyler, kendilerine hata yapan kişilerden kaçırırsa veya içinde onlara karşı öfke duyguları barındırırsa, kendisine zarar veren kişiyi affetmediği söylenebilir (McCullough vd., 1998).

McCullough ve diğerlerinin (1998) affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde, bireylerin affetme süreçlerini etkileyen dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; sosyal bilişsel belirleyiciler, suçun niteliği, ilişkinin niteliği ve kişilik özellikleridir. Bu modele göre sosyal bilişsel belirleyiciler affetme üzerinde en fazla etkiye sahipken, kişilik özellikleri ise affetme üzerinde en az etkiye sahiptir. Bu modelde bireylerin sahip olduğu sosyal bilişsel özellikler; empati, yüklemeler (suçluluğa ilişkin değerlendirmeler vb.) ve ruminasyonlar (incinmişlik üzerinde düşünüp durmak vb.) şeklinde ifade edilmiştir. Suçun ne şiddette olduğu, sonuçlarının ciddiliği ve suçlu olan bireyin özür dilemesi ise suçun niteliğiyle ilgili

belirleyicilerdir. İlişkinin niteliği ise mağdur ve suçlu arasındaki bağlılık, yakınlık ve samimiyetle alakalıdır. Kişilik özellikleriyle ilgili belirleyiciler ise bireyin intikam almaya yönelik tutumunu, öfkesini kontrol edebilme biçimini, affetme eğilimini vb. değişkenleri açıklamaktadır (Bayın, 2020; Erçel, 2020; Demir, 2020).

**2.1.10.8. Başkalarını affetmenin sosyal bilişsel gelişimsel modeli.** Bu model Enright ve diğerleri (1989) tarafından geliştirilmiştir. Kohlberg'in (1976) ahlaki gelişim modeli, başkalarını affetmenin sosyal bilişsel gelişimsel modelinin kuramsal temellerini oluşturmuştur. Bu modele göre affetme, bilişsel gelişimin aşamaları ile paralellik göstermektedir (Demir, 2020). Affetmenin, gelişimsel olarak geçirdiği değişim ve bireylerin ahlaki gelişimlerdeki önemi bu modelde ele alınmaktadır (Enright vd., 1989). Diğer bir ifadeyle bu modelde, bireylerin bilişsel açıdan kapasitelerinin artmasıyla birlikte affetme eğilimlerinin de geliştiği ileri sürülmektedir (Demir, 2020). Kohlberg'in (1976) altı evreden oluşan ahlaki gelişim basamaklarına paralel olarak bu modelde de altı affetme basamağı bulunmaktadır. Sırasıyla bu basamaklar; intikamcı, telafi edici, beklentisel, yasal açıdan beklentisel, sosyal uyum ve sevgi olarak affetmedir. Bu modele göre bireyler, ilk basamak olan intikamcı affetmeden son basamak olan sevgi olarak affetmeye doğru ilerledikçe bilişsel gelişimlerinde de artma söz konusu olacaktır. Bireyler bilişsel olarak geliştikçe daha sağlıklı bir affetme basamağına doğru ilerleyecektir. Sevgi olarak affetme, affetmenin son basamağıdır ve affetmenin en üst seviyesini tanımlar (Enright vd., 1989).

**2.1.10.9. Hall ve Fincham kendini affetme modeli.** Hall ve Fincham (2005) kendini affetme sürecini açıklayan motivasyonel değişikliklerin duygusal, sosyal bilişsel ve davranışsal süreçlerden kaynaklandığını ileri süren bir model geliştirmiştir. Bu modelin duygusal bileşenleri suçluluk ve utançtır. Suçluluk, zarar gören bireye yönelik empati geliştirebileceğinden; utanç ise zarar veren bireylerin yaptıkları hataları kendi değerlerinin bir göstergesi olarak algılamalarına sebep olacağından, kendini affetme sürecini zorlaştırabilir. Bu modelin sosyal bilişsel bileşeni, suçlunun davranışını ve davranışının nedenlerini yorumlama şeklidir. Bireyin kendi eylemlerini dış nedenlere bağlama eğilimi, kendini affetmesine

yardımcı olabilir. Son olarak uzlaşma davranışının, mağdurun veya üst gücün affetmesinin ve suç içeren olayın ciddiyetinin; modelin suçla ilgili bileşenlerini meydana getirdiği söylenebilir. Özür dileme, hataları telafi etme girişimleri, uzlaşmaya yönelik eylemler ve mağdur veya daha yüksek güçler tarafından affedildiğine dair bir inanç etkenleri de kendini affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Kendini affetme, hataları kabul etmeyi gerektirir ve yapılan hataların ciddiyeti, suçlunun hatasını kabul etmesini zorlaştırdığı için kendini affetmeyi de olumsuz etkileyebilir (Havare, 2019).

**2.1.10.10. Luskin affetme süreç modeli.** Bu modele göre affetme aşamalı ve sağlıklı bir süreç olarak görülmektedir (Gökmen, 2018). Luskin (2001) tarafından önerilen dokuz aşamalı affetme sürecinin adımları aşağıda sıralanmıştır;

1. Bireyin haksızlık olarak gördüğü durumu ve bu durumla ilgili duygularını ve düşüncelerini güvendiği birileriyle paylaşması.
2. Bireyin yeteri kadar acı çektiğini düşünerek içinde bulunduğu durumdan çıkmak istemesi ve bunu yapmanın kendine yönelik önemli bir sorumluluk olduğunu düşünerek, olumlu duygular yaşayabilmek için kararlar alması ve bu kararları uygulamaya koyması.
3. Doğru bir affetme tanımının yapılması. Affetmenin bireyin zihninde tanımlanması ve içselleştirilmesi için affedici olmanın ille de barışmış olmak veya göz yummak anlamlarına gelmediği, olumlu duygular için çaba göstermek olduğunun üzerinde durulması.
4. Yaşanan durumun mevcut duygudan, düşüncelerden ve otomatik inançlardan uzaklaşarak yeni bir bakış açısıyla tekrar değerlendirilmesi.
5. Bireylerin yeni, işlevsel ve sağlıklı stresle başa çıkma becerileri kazanması.
6. Bireylerin, kendi beklentilerini gözden geçirerek; hayattan ve başkalarından değişiklik yapmalarını beklemenin işlevsiz olduğunu anlaması. Bu tür beklentilerin gerçekçi olmadığını ve bireyin yorgun hissetmesine sebep olduğunu fark etmesi. Bu tarz düşünme alışkanlıklarından uzaklaşarak sadece kendi duygularını ve düşüncelerini kontrol edebileceği bilincine ulaşması.

7. Bireylerin yaşadıkları durumların etkisinden kurtulup geleceğe yönelmesi, yeni hayaller kurup yeni hedefler belirlemesi ve bunları gerçekleştirme düşüncesine odaklanması.

8. Bireylerin kişisel odağını değiştirerek kendisini üzen deneyimleri düşünmek ve zihninde olumsuz durumları tekrar tekrar yaşamak yerine, hayatındaki iyiyi, güzeli ve sevgi dolu olumlu durumları fark etmeye başlaması. Bunu bilinçli olarak yapmaya devam ederek, zamanla bu yaşantılara daha fazla dikkat ettiğini, bunun da kendisine yardımcı olduğunu ve kendisini iyileştirdiğini fark etmesi.

9. Bireylerin kendileri için üzülmeyi, kendilerini mağdur olarak görmeyi bırakması; bunun yerine baş etme potansiyellerine ve gelişimlerine odaklanarak, kendilerini takdir etmesi. Affetmenin kahramanlık gerektiren bir eylem olduğunu devamlı hatırlayıp, ne kadar cesur olduğunu görmesi ve kendisini takdir etmesi.

Affetme cesaretini sergileyebilmiş bireylerin düşmanca eğilimleri, suçlayıcı tutumları, öfkeleri ve tepkisel davranışları azalacak; olumlu düşünceler, algılanan sosyal destek ve sağlığına yönelik öz-yeterliği ise artacaktır (Gökmen, 2018). Ayrıca affetme deneyimi yaşayan bireylerin, normalden daha yüksek bir farkındalık düzeyi yaşadıkları gözlemlenmiştir (Thoresen vd., 2000; Webb, Phillips, Bumgarner & Conway-Williams, 2013). Kişiler arası sorunları olan üniversite öğrencileriyle yapılan altı haftalık bir grup çalışmasında, katılımcıların başkalarına karşı hissettikleri olumsuz duyguları azalmakla beraber affetmeye yönelik eğilimlerinde, umut düzeylerinde ve öz-yeterlik algılarında artış olmuştur (Luskin, Ginzburg & Thoresen, 2005). Ayrıca affetmenin bireylerin genel sağlık ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili ve olumlu bir katkısı olduğu bilinmektedir (Zümbül, 2019). Affetme, bireylerin suçluluk duygusundan uzaklaşarak özgürleşmelerine imkân sunar; olumsuz duygu ve düşmanlıklardan kurtulmasına, depresyondan çıkmasına ve korunmasına olumlu yönde katkı verir (Eker, 2017). Bu nedenle bireyler, affetme aracılığıyla kendilerini ruhsal açıdan daha iyi hisseder ve hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olabilir (Thoresen vd., 2000).

**2.1.10.11. Psikodinamik model.** Affetmeyi açıklayan bir diğer model ise psikodinamik kuramdır (Gümüşçağlayan, 2018). Psikodinamik kurama göre bireylerin psikoseksüel gelişim aşamalarını tamamlama süreçleri, onların affetmeye

olan eğilimleri üzerinde etkilidir (Scobie & Scobie, 1998). Anal dönemde bireyler, öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan kurtulma becerisi kazanır. Ayrıca psikodinamik kuramın fallik evresindeki bireyler, kendisine cinsel açıdan ihanet ettiğine inandığı anne-babasını affedecek ve aralarına girdiği için anne-babası tarafından affedilecektir (Taysi, 2007). Bu bağlamda bireylerin affetme özelliklerinin gelişiminde psikoseksüel gelişim aşamalarının etkili olduğu söylenebilir.

Öte yandan alanyazın incelendiğinde psikanalistlerin affetme konusu üzerine çok fazla çalışmadığı da görülmektedir (Gümüşçağlayan, 2018). Bu durumun nedenleri Horwitz'e (2005) göre şunlardır;

- (a) Affetmenin içsel temelini net olmaması ve kişiler arası bir davranış olarak görülmesi,
- (b) Affetmenin kabul edilmesini, mağdur olan birey ile onu inciten birey arasındaki mevcut ilişkiyi sürdürmek için öfkeyi bastırma eylemi olarak görülen mazoşist bir tepki olarak yorumlanması,
- (c) Affetme konusuna teolojide sıklıkla değinilmesidir.

**2.1.10.12. Nesne ilişkileri modeli.** Affetmeyi açıklayan bir diğer model ise bütün analitik düşüncelerin çıkış noktası olarak kabul gören nesne ilişkileri kuramıdır (Gümüşçağlayan, 2018). Nesne ilişkileri kuramına göre bebekler, yaklaşık olarak altı aylık olduklarında kendilerine bakan kişinin iyi ve kötü özelliklerini bir bütün olarak algılamaya başlamaktadır. Bu süreçte bebekler bir yandan kendilerine yönelik acı veren engeller için bakıcıyı affetmeyi öğrenirken bir yandan da bakıcıya karşı yaptıkları hatalar için affedilmeyi beklemeyi öğrenirler (Murdock, 2019). Bebeğin, bakımını üstlenen kişileri iyi ve kötü olan tüm özellikleriyle bir bütün olarak algılaması, insanları farklı yönleriyle bir bütün halinde görmeyi öğrenmesini sağlar. Goldfarb (2005) göre bu öğrenme yaşantısı, bireylerin affetmeye ilişkin tutumlarıyla ilişkilidir. Bebeğin bakım verenle olan ilişkisinden yola çıkarak affetme ve affedilmeyi deneyimlemesi, affetmeye yönelik eğiliminin gelişimine katkıda bulunur (Gümüşçağlayan, 2018).

**2.1.10.13. Thompson affetme modeli.** Bu araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerinden biri olan Heartland Affetme Ölçeği, Thompson Affetme Modeli temel alınarak geliştirilmiştir. Thompson ve diğerleri (2005) affetmeyi üç boyutta incelemişlerdir. Onlar affetmeyi kendini, başkalarını ve durumları affetme gibi boyutlarla açıklayarak tanımlamışlardır. Thompson Affetme Modeline göre affetme, bireyin kabahatli olduğunu düşündüğü ve öfke duyduğu bir kişiye veya duruma göz yumması ya da kusurlu değilmiş gibi davranması anlamlarına gelmemektedir. Tam tersine, bireylerin suçla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini yeniden değerlendirmeleri ve değiştirmeye çalışmaları affetme olarak tanımlanmaktadır. Affetmede birey kendine, duygularına ve affetmeyi istediği olaya odaklanarak içsel bir süreç yaşamaktadır. Böylece birey, kendisini inciten durum, kişi ya da benliğiyle ilgili olumsuz duygularını azaltarak daha şefkatli bir tutum benimser (Çağlar, 2020). Bu affetme modelinde bireyin suçlu hakkındaki olumlu duyguları, onun hem kişiler arası ilişkilerine hem de psikolojik iyi oluşuna olumlu katkılar sunmaktadır. Ayrıca bu modelde, affetme düzeyi artan bireylerin ruminasyon, düşmanlık ve intikam alma isteklerinin de buna bağlı azalacağı sonuçlarına ulaşılmıştır (Thompson vd., 2005).

**2.1.10.14. Rye's affetme modeli.** Rye ve Pargament (2002), affetme kavramını tanımlamak için dini terminolojiyi ve kavramları kullanıp, dini ve dini olmayan affetme müdahalelerinin etkililikleri arasındaki farkı incelemişlerdir. Bu araştırmalar sonucunda, deney grubunda yer alan bireylerin affetme eğilimleri kontrol grubundakilere oranla daha fazla artış göstermiştir. Rye, Folck, Heim, Olszewski ve Traina (2004), geliştirmiş oldukları ilk müdahaleyi 9 ila 12 saat arasında genişletmiş ve boşanmış olan bireyler üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Sonuçlar, deney grubunda yer alan katılımcıların kontrol grubundakilere göre eski eşlerini affetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Rye'ın modelini, diğer affetme modellerinden ayıran temel unsurlar şunlardır: [a] Dini açıdan özel grupları incelemesi, [b] Başarısız olan ilişkilere odaklanması ve [c] Kendini affetmeye yönelik çalışmasıdır. Rye'ın affetme modeli gevşeme ve rahatlama odaklı olmakla beraber affetmeye yönelik diğer müdahale programlarına göre ortalama olarak daha uzun sürmektedir (Adam-Karduz, 2019).

**2.1.10.15. Duygu odaklı model.** Bu affetme modeli, duygu odaklı terapi yaklaşımına dayalı olarak tasarlanmıştır (Havare, 2019). Modele göre affetmenin gerçekleşebilmesi için beş farklı bileşene ihtiyaç duyulduğu belirtilir. Birincisi, üzüntü ve öfke gibi güçlü olan duyguların farkındalığını kabul etmektir. İkincisi, daha önceki kişiler arası ilişkilerde karşılanmamış ihtiyaçları bir kenara bırakmaktır. Üçüncüsü ise hatalı olan kişiye yönelik bakış açısını değiştirmektir. Dördüncüsü, hatalı olan kişiye yönelik empati geliştirmektir. Beşinci ve son bileşen ise bireylerin kendileri ve başkaları için inşa ettikleri yeni bir anlatı biçimidir. Bu modelde duyguların vurgulanması, zarar gören kişinin hata yapan kişiye yönelik istek ve ihtiyaçlarını dile getirmesini sağlar. Bu açıdan bakıldığında, duygu odaklı terapi teknikleri yardımıyla bireylerin duygusal içgörü kazanabilecekleri ve böylece affetme eyleminin gerçekleşebileceği ifade edilebilir (Malcolm & Greenberg, 2000).

**2.1.10.16. Bütünleştirilmiş affetme modeli.** Scobie ve Scobie'nin (1998) modelinde, insanların incinmişlik düzeylerine göre farklı tepkiler vereceği tartışılmaktadır. Bireylerin incinmişlik düzeylerini hafiften ağıra doğru sıralanan dört aşamada ele almışlardır. Bu aşamalar incinmenin ciddiyet derecesine göre en hafiften en ağıra doğru sırasıyla; [1] Otomatik özür, [2] Bağımlı özür, [3] Üçüncü düzey affetme ve [4] Dördüncü düzey affetmedir. Dördüncü aşamadaki affetmeye gelindiğinde, yaşanan incinmenin şiddeti artarken başkalarını affetmeye yönelik eğilim ise azalmaktadır. İlk aşama olan otomatik özürle, kasıtsız bir şekilde yapılan hata durumlarında karşılaşılır. Otomatik özür dilendiği bu tarz durumlarda mağdur olan birey, kötü niyet aramadığından ve yaşanan olayın yanlışlıkla olduğunu düşündüğünden dolayı daha kolay affeder. İkinci aşama olan bağımlı özürde, karşı tarafın kusuru çok büyük değildir, ancak affetmenin meydana gelmesi, davranışın kasıtlı olup olmadığına bağlıdır. Üçüncü aşama affetmede ise incinen birey, karşısındaki kişinin davranışının kötü niyetli olduğuna inanır ve bundan dolayı ruh sağlığı zarar görür. Bu aşamada, ilk iki aşamadan farklı olarak mağduriyetin boyutu daha büyüktür ve bu bakımdan affetme eylemi biraz daha zorlaşır. Affetmenin dördüncü aşamasında, en üst düzeyde incinmişlik ve çatışma yaşanır. Değersizlik duyguları yoğundur. En zor affetme bu aşamada gerçekleşir. Diğer yandan bütünleştirilmiş affetme modelinde zaman da affetme üzerinde önemli bir faktördür.

İlk iki aşamada affetme kısa sürede yaşansa da son iki aşamada affetme uzun zaman alır; çünkü incinmenin şiddeti giderek artmış ve devamında daha büyük bir psikolojik zarar meydana gelmiştir (Demir, 2020).

**2.1.11. Bilişsel kuram.** Bilişsel Kuram, 1960'lı yılların başında Pennsylvania Üniversitesi'nden Aaron T. Beck tarafından geliştirilmiştir (Karataş ve Uzun, 2020b). Bilişsel Kuramın psikoloji alanyazınına en önemli katkısı ise bireylerin kendi ifade biçimlerine değer vermeleri, dilin önemini kavramaları, benlik algısı ve bireylerin düşünceleri ile davranışları ve duyguları arasındaki karmaşık ilişkiyi açıklayabilmesidir (Bay, 2003). Psikolojik sorunlarda bilişsel işleyişin önemini ve önceliğini vurgulayan Bilişsel Kuram, bilgiyi işleme modelini temel alan psikoterapi ve psikopatoloji yaklaşımıdır. Bilişsel işleyiş, bireyin kendisine, çevresine, yaşantısına ve geleceğine ilişkin algısına, değerlendirmelerine, ulaştığı anlamlara, inançlarına, düşüncelerine ve görüşlerine ilişkin düşünme biçimidir. Bilişsel Kuram, olayın kendisinden çok, olayların birey tarafından nasıl algılandığına önem verir (Alford & Beck, 1997).

Bilişsel Kuram, kısa süreli, şimdiki zaman odaklı ve yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemini destekler. Bireyin hayata, başkalarına ve kendisine yönelik bakış açısını değiştirmesi için cesaretlendirir. Bu kurama göre temellendirilmiş bir psikolojik danışma sürecinde, danışanın danışma sürecine ilk kez geldiğinde hangi sorunları yaşadığı üzerinde durulur, işlevsel olmayan düşüncelerinin ve davranışlarının, işlevsel olanlarla değiştirilmesine yönelik çalışmalara odaklanılır (Beck, 1964). Danışanlarıyla yaptığı görüşmeler sırasında Aaron T. Beck, danışanlarının bazı otomatik düşüncelere sahip olduğunu fark etmiştir. Böylece bilişsel çarpıtmalara yanıt olarak kaygı ve depresyon kavramlarını yeniden tanımlamaya çalışmış ve danışanlarının, çarpıtılmış düşüncelerini anlamaları ve düzeltmeleri için sistemli uygulamalar yapmaya teşvik etmiştir.

Bilişsel Kurama göre psikolojik işlevselliğin veya uyumun gerçekleşmesini sağlayan temel mekanizma, bilmenin ve anlamı inşa etmenin merkezi olan şemalardır. Şemalar, bireylerin çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak için gelişen anlamsal yapılardır. İçinde bulunduğu bağlama göre uyum sağlayıcı veya uyumsuz olabilirler. Anlam, bireyin belirli bir bağlamı ve onun kendisiyle ilişkisini yorumlayabilmesidir.

Anlam verme işlevi (otomatik veya farkında olarak), duygu, dikkat, davranış ve bellek gibi çeşitli bilişsel sistemler tarafından kontrol edilir. Anlamlandırma ise bireyin uyaranların sunduğu koşullara nasıl uyum sağlaması gerektiğiyle ilgili bir yol bulmasını sağlar. Her anlam türü, kendine özgü bir duyguya, dikkate ve belirli bir davranışa dönüşür. Bu durum “bilişsel içeriğin özgünlüğü” olarak adlandırılır. Anlamın iki farklı boyutu vardır: [a] Yaşanan olayın objektif veya toplumsal açıdan genel kabul gören anlamı, [b] Kişisel veya özel anlam. Kişisel anlam, genel anlamdan farklı olarak duruma ilişkin yorumları, önemi ve olayın gelişiminden çıkarılan genellemeleri kapsar. Anlam, gerçeğin başından beri var olan bir parçası değil, bireyler tarafından oluşturulan bir şeydir. Ancak belirli bir bağlam veya amaç içinde düşünüldüğünde verilen anlamın doğru veya yanlış olma ihtimali oluşur. Bilişsel çarpıtmalar ya da yanlışlık söz konusu olduğunda, verilen anlamın uyumsuz veya işlevsiz olması söz konusudur. Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel işlemedeki (anlamı yorumlama) ve / veya bilişsel içerikteki (anlam oluşturma) hatalar şeklinde oluşur. Bireyler, özgün hatalı bilişsel yapılanmalara (bilişsel çarpıtmalara) eğilimlidir. Bu özgün çarpık eğilimlere bilişsel hassasiyetler denir. Özgün bilişsel hassasiyetler bireyleri, bilişsel hassasiyetlerin ve özgünlüklerin ilişkili olduğu belirli psikolojik belirtilere karşı daha duyarlı hale getirir. Psikopatoloji ise bilişsel üçlü olarak da bilinen, bireyin kendisine, çevresel koşullarına ve geleceğe yönelik oluşturduğu uyumsuz anlamın bir sonucudur. Tüm klinik sendromlara (depresyon, anksiyete, öfke vb.), bu üç sistemle ilişkili karakteristik uyum bozucu anlamlar eşlik eder (Türkçapar, 2019).

Bilişsel Kuramın temel kavramları olan bilişsel üçlü, otomatik düşünceler, ara inançlar ve kurallar, temel inançlar, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalar kavramları arasından, bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel çarpıtmalara dair detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

**2.1.11.1. Bilişsel çarpıtmalar.** Bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan akıl yürütmedeki sistematik hatalar, psikolojik stres durumlarında kendini gösterir. Stresli olaylar, gerçekçi olmayan şemaları tetiklediğinde bilişsel çarpıtmalar ortaya çıkar. Her bireyin, psikolojik stres yaşamasına neden olan ve kaynağını bilişsel şemalardan ve kişilik özelliklerinden alan kendine has bazı kırılganlıkları vardır. Bu tür

mantıksal hatalar, çoğu zaman ilkel fakat sistematik olan olumsuz bir düşünme biçimi gerektirmektedir. Bundan dolayı bilişsel çarpıtmalar, birbirlerine bir süre sonra otomatikleşen olumsuz işleme tâbi tutma zinciri ile bağlıdır (Beck, 1967). Bilinen en yaygın bilişsel çarpıtma türleri ise şu şekilde sıralanabilir (Türkçapar, 2019);

*2.1.11.1.1. Keyfi çıkarsama.* Sonuçlara atlama olarak da isimlendirilen keyfi çıkarsama, destekleyici kanıtlar olmasa da veya gerçekte aksine kanıtlar olsa bile belirli bir sonuca varmayı ifade eder. Müdürü tarafından işinin gerektirdikleri konusunda bilgilendirilen bir memurun, “Ortaya koyduğum performansın kötü olmasından dolayı müdürüm benimle görüştü.” şeklinde fikir yürütmesi keyfi çıkarsamaya örnek gösterilebilir.

*2.1.11.1.2. Seçici soyutlama.* Yaşanan olayın bağlamından uzaklaşarak sadece bir ayrıntıya takılıp kalma, olayın diğer göze çarpan özelliklerini görmezden gelme ve tüm deneyimi bu sınırlı özellik temelinde kavramsallaştırmaktır. Bu bilişsel çarpıtma türü, zihinsel filtreleme olarak da adlandırılır. Bu duruma örnek olarak, tüm notları iyi olan bir öğrencinin, sadece bir dersten aldığı kötü nota takılı kalarak, sınıfta kalabileceğini düşünmesi gösterilebilir.

*2.1.11.1.3. Büyütme ve küçültme.* Bireyler yaşadıkları durumları değerlendirirken, bazen yorumlarına birtakım öznel ağırlıklar katarlar. Bireylerin, olumsuz olan olayların daha fazla ağırlığa sahip olduğunu; ancak olumlu olan olayların ise daha az önemli olduğunu düşünmesi, bu bilişsel çarpıtmaya örnek gösterilebilir. Bu sistematik düşünme yanlılığına sahip bir öğrenci, derslerden aldığı sınav notlarını kontrol ederken, düşük not aldığı tek bir dersi çok fazla önemseyip (büyütme), yüksek not aldığı diğer dersleri önemsiz olarak görür (küçültme) ve bu derslerin kolay olmasından dolayı yüksek not alabildiğini düşünür.

*2.1.11.1.4. İkili (hep ya da hiç) düşünme.* Bireylerin, bazen durumları ya hep ya hiç algoritmasına veya tamamen siyah ya da tamamen beyaz biçimine indirgeme

eğilimleri vardır. Birey, başından geçen çeşitli yaşantılarını ve deneyimlerini iki uç bağlama göre değerlendirir. Bu duruma örnek olarak, “Eğer beni eleştiriyorsa kesinlikle sevmiyordur.” ya da “Mükemmel değilsem o zaman kesinlikle başarısız biriyimdir.” ifadeleri gösterilebilir.

*2.1.11.1.5. Olmalı ifadeleri.* -Meli -malı düşünce biçimi olarak da adlandırılan bu bilişsel çarpıtmada birey; kendisinin ve başkalarının nasıl davranması gerektiği ve dünyanın nasıl bir yer olması gerektiği konularında oldukça katı kurallara sahiptir. Bu duruma, “İnsanlar öncelikle başkalarını düşünmelidir.” ve “İnsanlar birbirlerine haksızlık yapmamalıdır.” ifadeleri örnek olarak gösterilebilir.

*2.1.11.1.6. Duygudan sonuca ulaşma.* Bir şeyin sadece öyle hissettiği için doğru olduğuna inanma, aksine kanıtları görmezden gelme veya yok sayma halidir. Bu duruma örnek olarak, “Utanılacak bir korkak olduğumu hissediyorum.” ve “Korktuğuma göre tehlikeli bir durum var.” ifadeleri gösterilebilir.

*2.1.11.1.7. Etiketleme.* Bireyin, gerçeği yansıtan ve daha uygun bir değerlendirme yapmasından ziyade; kendisine veya başkalarına genel etiketler yapıştırması ve tüm durumu, yapmış olduğu bu nitelendirmeye göre değerlendirmesidir. Bu duruma örnek olarak; herhangi bir işte başarısızlık yaşayan birinin, “Ben sadece bu işi beceremedim.” demesi yerine “Ben beceriksizin biriyim.” demesi gösterilebilir.

*2.1.11.1.8. Zihin okuma.* Bu bilişsel çarpıtmada ise bireyin, diğer insanların zihinlerinden geçen düşünceleri bildiği ya da diğer insanların, bireyin zihninden geçen düşünceleri bildiği (bilmesi gerektiği) varsayılır. Sosyal hayattaki ikili ilişkilerde, bireyler başkalarının duygu ve düşünceleri hakkında varsayımlarda bulunurlar. Bu gibi durumlar, sosyal ilişkilerin doğası bakımından normal kabul edilir. Ancak bireyler, zihin okuma bilişsel çarpıtmasını kullanırlarsa, karşısındakilerin ne düşündüğünü bildiklerinden kesinlikle emin olurlar. Her ne kadar bireye inandığı düşüncenin aksi söylenmeye çalışılsa da birey düşüncesinde

değişikliğe gitme konusunda direnç gösterecektir. Kendisiyle tam olarak beklediği ölçüde samimi bir ilişki kurmayan arkadaşı karşısında bireyin, “Demek ki benimle muhatap olmak istemiyor.” şeklinde düşünmesi bu duruma örnektir. Birey, bu süreçte arkadaşının canını sıkabilecek başka bir durumun olabileceği fikrini kesinlikle reddeder.

*2.1.11.1.9. Felaketleştirme.* Söz konusu olan gerçek verilerin dikkate alınmadan, geleceğin olumsuz bir şekilde tahmin edilmesine felaketleştirme denir. Felaketleştirme bilişsel çarpıtmasında, gelecekte ortaya çıkabilecek olası bir olumsuz duruma aşırı derecede dikkat edilir. Olayların ve olasılıkların çoğunlukla olumsuz yönlerine odaklanan bireyler, yoğun bir şekilde bu bilişsel çarpıtmayı kullanacaklardır. Birey başka hiçbir olasılığı göz önüne almaz. Çocuğu sınava giren bir babanın, çocuğunun sınavda başarısız olma ihtimalinden endişe duyması, bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Çocuklarını parka götüren bir anne, çocuklarının kaçırılma ihtimalinden endişe duyabilir. Aldıkları ilaçların yan etkilerine odaklanan kişiler, endişelenebilir ve panik atak geçirebilir. İşlerini zamanında tamamlayamayan çalışanlar, işten çıkarılacaklarını ve parasız kalacaklarını düşünme olasılıklarına aşırı derecede odaklanarak endişelenebilirler.

*2.1.11.1.10. Aşırı genelleme.* Aşırı genelleme, bireylerin tek bir (veya çok az) veriye dayanıp olumsuz (veya olumlu) bir görüşe ulaşmaları olarak tanımlanabilir. Aşırı genellemede sınırlı sayıdaki örnek olaydan yola çıkılarak genel bir kurala ulaşma durumu vardır. Burada bir parça, sanki bütün durumun veya olayın tamamıymış gibi algılanır. Bu bilişsel çarpıtmada, “her zaman, asla, kesinlikle, daima, herkes, hiç kimse” gibi söylemler çok fazla kullanılmaktadır. Girmiş olduğu sınavdan düşük puan alan öğrencinin, “Ben tamamen başarısız biriyim.” demesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

*2.1.11.1.11. Kişiselleştirme.* Birey, çevresindeki dış olaylar ile kendisi arasında nedensel bir ilişki kurabileceğine dair herhangi bir kanıt olmamasına rağmen yaşananları kendisine atfederse buna kişiselleştirme denir. Bireyin, sokakta

karşılaştığı ve tanıdığı bir insana selam verdiğinde, buna karşılık alamadığı takdirde “Kesinlikle onu kıracak bir şey yaptım.” diye düşünmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Birey bu noktada diğer faktörleri göz ardı eder ve olayı sadece kendisine bağlar.

Beck (1991) danışanların, stres yaratan düşüncelerini tanıyabilmelerine ve onları daha yapıcı olanlarla değiştirebilmelerine yardımcı olmak için işlevsel olmayan düşüncelerin günlük olarak kaydını tutmalarını tavsiye etmektedir. Ayrıca Beck (1999), bireylerin bilişsel çarpıtmalar yapmaya yönelik eğilimlerinin farkında olmasının, onları kontrol edebilmek için adımlar atılmasına yardımcı olabileceğini vurgulamıştır.

**2.1.12. Pozitif psikoloji.** İkinci Dünya Savaşı’na kadar psikoloji üç ana alanda çalışmalar yapmaktaydı. Bu alanlar; bireylerdeki psikolojik sorunları iyileştirmek, bireylerin yaşamını iyileştirmek ve bireylerin sahip oldukları önemli yeteneklerin keşfedilmesini sağlamaktır (Linley, 2009). Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra ise bireylerin sorunlarını çözmeye yönelmiştir. Ancak bu bakış açısı, bireylerin sadece sorunlarına odaklanmasından dolayı bireylerin sahip oldukları olumlu yönlerin geliştirilmesi noktasında yeterli olamamıştır (Seligman, 2000, 2002). Geleneksel anlayıştaki psikolojinin, olumsuz yönler odaklanmasından ve insanları keşfetmek için yeterli olmadığının anlaşılmasından sonra ortaya çıkan ve bireylerdeki olumlu yönler odaklanmayı önemseyen bu yeni anlayış, pozitif psikoloji olarak adlandırılmıştır (Akgül, 2019). İlk kez Maslow’un (1954) “Motivation and Personality” (Motivasyon ve Kişilik) başlıklı kitabında söz edilen pozitif psikoloji söyleminin, ilk temsilcisi ise pozitif psikoloji üzerine kapsamlı çalışmalar yapan, dönemin Amerikan Psikologlar Derneği başkanı olan Martin Seligman’dır (Wright, 2003). Martin Seligman, 1999 yılında pozitif psikolojiyi önererek, olumlu duyguların ve kişilik özelliklerinin, erdemlerin ve güçlü yanların önemini vurgulamış ve psikolojinin uzun yıllardır sadece olumsuz yönler odaklandığına dikkat çekmiştir (Seligman, 1999). Pozitif psikoloji, insan psikolojisinin olumsuz yönlerinden daha çok olumlu yönleriyle ilgilenmektedir. Pozitif psikoloji, yaşamın anlamsız ve kısır olduğunu ileri süren düşüncelerin neden olduğu sorunları önlemeyi ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi vaat eden olumlu öznel

deneyimlerin, olumlu kişisel özelliklerin ve olumlu kurumların bilimi olarak ifade edilebilir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji akımı, karakteri oluşturan karakter güçleri ve erdemleri merkeze alacak şekilde psikoloji alanını yeniden dengelemeyi ve pozitif olan önlemlerle bireylerin yaşamlarını iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Power, Nuzzi, Narvaez, Lapsley & Hunt, 2008). Pozitif psikoloji, insanların hayatlarından mutluluk duymalarını ve yaşamlarından zevk alabilmelerini amaçlamaktadır. Bu amaçla bireylerin güzel ve olumlu durumlara odaklanabilmesine fırsat tanımaya çalışır (Demir, 2011). Pozitif psikoloji akımı bireylerin, kişisel mutluluğa ve iyi oluşa, sahip olunan olumlu özelliklere ve bu özelliklere uygun faaliyetlerin geliştirilmesine ve kişiler arası olumlu ve anlamlı ilişkilerin kurulmasına öncülük eden çalışmaların artmasına neden olmuştur (Carr, 2016). Bu nedenle pozitif psikolojinin, bireylerin ve toplumun gelişimine önemli ölçüde katkı sağlayacağına inanılmaktadır (Gable & Haidt, 2005).

Psikoloji tarihi incelendiğinde görülmektedir ki son dönemlerde, bireylerin sahip oldukları yaşam standartlarının nasıl geliştirilebileceği, bu standartlar üzerinde olumsuz etki yapan şeylerin neler olduğu, yüksek kaliteli yaşamın hangi standartlardan oluştuğu gibi konularda araştırmalar yapılmaktadır ve ayrıca bireylerin sahip oldukları yeteneklerin ve potansiyelin keşfedilmesine oldukça önem verildiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikolojinin amacı, insanların olumlu niteliklerini oluşturmak ve sürdürmek olarak tanımlanabilir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalarda, bireyi psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak daha iyi hale getirebilecek bazı faktörlerin olabileceği sonucuna varılmıştır. Genel anlamda sonuçlar, insanların olumlu deneyimler yaşaması gerektiğini gösterirken; geçmiş için mutluluk, memnuniyet ve yaşam doyumuna, şu an için akış ve öznel iyi oluşa, gelecek için ise iyimserlik ve umut gibi konulara odaklanılması gerektiğini göstermektedir (Hefferon & Boniwell, 2014).

Sheldon ve Lyubomirsky (2007), bireylerin sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeylerini iyileştirmeyi amaçlamış ve bu kavramı genetik, yaşam koşulları ve amaçlı etkinlikler olmak üzere üç temel başlık altında ele almışlardır. Bu araştırmaya göre genlerin psikolojik iyi oluşa etkisi %50, yaşam koşulları ve demografik

faktörlerin etkisi %10 ve amaca yönelik faaliyetlerin etkisi ise %40 oranındadır. %50'yi oluşturan genetik faktörler, ebeveynler tarafından aktarılan kromozomal özelliklerdir. Bu bölüme müdahale etmek neredeyse imkansızdır. Yaşam koşulları, ekonomik şartlar, cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, eğitim düzeyi ve statü gibi faktörler, psikolojik iyi oluşun iyileştirilmesinde ve sürdürülmesinde sadece %10'luk küçük bir etkiye sahiptir. Geriye kalan %40'luk bölüme ise dışarıdan müdahale edilebilmektedir. Özellikle öz-saygı, öz-şefkat, iyimserlik, affetme, şükran duyma ve umut gibi konular, bireylerin sonradan da kazanabileceği psikolojik yapılar olarak ele alınmıştır (Doğan, 2018).

Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) görüşüne göre pozitif psikolojinin araştırma konuları bireysel ve grup düzeyi olmak üzere iki başlıkta ele alınabilir. Bireysel olarak yüksek yeteneklilik, maneviyat, bilgelik, travma sonrası büyüme, estetik duyarlılık, yaşam kalitesi, öz-yeterlik, cesaret, farkındalık, affetme, yaşam doyumu, akış, iyimserlik, azim, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşamın amacı ve anlamı, motivasyon, mutluluk, sevgi, öz-şefkat, öz-saygı ve kişiler arası ilişkiler gibi erdemleri; grup düzeyinde ise ölçülülük, çalışma etiği, sorumluluk, tolerans, özgecilik, duygusal ve fiziksel destek sağlamak gibi karşılıklı etkileşime dayalı erdemleri içerisinde barındırmaktadır.

Pozitif psikolojinin bu araştırma kapsamında ele alınan çalışma konuları ise bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kullanılabilecek, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkililiği kanıtlanmış ve pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleridir. Bu değişkenlere ilişkin detaylı açıklamalar ise aşağıda verilmiştir.

**2.1.12.1. İyimserlik.** Batı dillerinde “optimus”, Arapça'da “tefâul” ve Osmanlıca'da “nikbinlik” kelimeleriyle tanımlanan iyimserlik, Tanrı tarafından insanların, hayatın ve evrenin “iyi” olarak yaratıldığını, adil ve iyi bir düzenin kurulmuş olduğunu ve deneyimlenen her şeyin temelinde iyi bir nedenin olduğunu kabul eden bir inançtır (Tongar, 2020). Tam tersi bir bakış açısıyla Batı dillerinde “pessimism”, Arapça'da “teşâüm” ve Osmanlıca'da “bedbinlik” kelimeleriyle ifade

edilen kötümserlik ise yaratılan her şeyin kötü olduğunu ya da kötülüğün iyilikten daha yaygın olduğunu savunan inançtır (Çağrı, 2001).

İyimserlik, geleceğin yapıcı bilişiyle ilgili pozitif psikolojinin itici güçlerinden biri olarak gösterilmektedir (Seligman, 2002). Nitekim iyimserlik, bireylerin sahip olduğu pozitif psikolojik sermayelerden biri olarak kabul edilmektedir (Keleş, 2011). İyimserlik genellikle geleceğe ilişkin olumlu bir beklentiye sahip olunması (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010) ve deneyimlerin sonrasında olumlu bazı kazanımlar elde edileceğine inanılması (Chow, 2005) şeklinde tanımlanabilir. Bir başka ifadeyle iyimserlik, gelecekte iyi şeylerin yaşanacağına yönelik beklentilere sahip olmak için gerekli olan bir özelliktir (Scheier & Carver, 1993). Gelecekte olumlu sonuçların ve gelişmelerin elde edileceğine yönelik beklentide bulunma eğilimidir (Öztürk ve Çetinkaya, 2015).

Alanyazında iyimserliğin ve kötümserliğin açıklayıcı birer üslup şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Gillham, Shatté, Reivich & Seligman, 2001). İyimser ve kötümser açıklayıcı üsluplar arasındaki fark ise şöyledir: Kötümser açıklayıcı üsluba sahip bireyler, kendilerini çaresiz olarak gördükleri için yaptıkları her şeyin önemsiz olduğunu düşünürken; iyimser açıklayıcı üsluba sahip bireyler ise yaptıkları eylemlerin, sonuçları etkileyebilme gücüne sahip olduğuna dair inanç ve öz-yeterlik duyarlar ve ayrıca zorlukların üstesinden gelme cesaretine sahiptirler (Peterson & Bossio, 2001). Bu bağlamda iyimserlik, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının anahtarlarından biri olarak kabul edilebilir (Seligman & Csikszentmihayli, 2000).

İyimserlik, bireylerin kendilerini hayatın zorluklarından koruyabilmek için kullandıkları bir tür savunma ihtiyacı olarak düşünülebilir (Tongar, 2020). Bu açıdan bakıldığında iyimserlik, bireylerin geleceğin daha olumlu olacağına dair umut beslemelerine olanak tanımaktadır (Gillham & Reivich, 2004). İyimser bireyler, daha iyi günlerin geleceğine ilişkin umutlu oldukları ve bu fikir doğrultusunda aktif bir rol oynamaya eğilimli olmalarından dolayı savaşı karakterler olarak tanımlanmaktadır (Tarhan, 2017). Araştırmalar, gelecekteki beklentilerin bugünün mutluluğunu etkilediğini göstermektedir (Segerstrom, Taylor, Kemeny & Fahey, 1998). Düzenleyici bir iyimserlik algısına sahip kişiler, yaşadıkları travmatik durumlarda daha az acı çektiklerini bildirmişlerdir (Nes & Segerstrom, 2006). Pozitif

düşünme üzerine yapılan araştırmalar, iyimserliğin sağlık üzerinde olumlu ve koruyucu bir etkisinin olduğunu ispatlamıştır (Benson, 2007; Carver vd., 2010).

İyimserlik ile kötümserlik arasındaki temel fark, genel anlamda şöyle ifade edilebilir; iyimserlik gelecek hayatta iyi şeylerin gerçekleşeceğine, kötümserlik ise gelecekte olumsuz ve kötü şeylerin olacağına yönelik beklentidir (Tongar, 2020). Ayrıca kötümser bireyler, olumlu bir deneyim yaşamış olsalar dahi yaşadıkları olayın olumsuz taraflarına kafa yorma eğilimindedirler (Hayes & Weathington, 2007). İyimser ve kötümser bireylerin farklı uçtaki yaklaşımları, bireylerin yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İyimser bireyler, kötümserlere göre daha fazla olumlu duygu yaşamaktadır; bu da onların daha yüksek düzeyde mutluluk ve olumlu tutumlar yaşamalarına yol açmaktadır (Gülcan ve Nedim-Bal, 2014; McGinnis, 1998). Dolayısıyla olumlu tutumlara sahip olmak, bireylerin tüm yaşam tarzlarını etkileyecektir. Örneğin bu bireylerin sosyal ve sosyoekonomik ilişkilerinde, üzüntüyle başa çıkma yollarında ve problemleri çözme stillerinde farklılıklar görülmektedir (Carver vd., 2010).

Alanyazına bakıldığında, iyimserliğin iki farklı yönde tanımlanmakta olduğunu anlaşılmaktadır (Tongar, 2020). İlk tanım da iyimserlik, bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır (Scheier & Carver, 1985). Bu iyimserlik tanımı geleceğe yönelik umudu ifade etmesinin yanında, dünyanın yaşanabilir ve iyi bir yer olduğuna inanmayı ve yaşananları bu bakış açısıyla tutarlı bir biçimde değerlendirmeyi ifade etmektedir (Carver & Connor-Smith, 2010). İyimserliğin diğer tanımı ise bir atıf biçimi olarak iyimserliktir (Seligman, 2019). Bu bakış açısıyla iyimserlik, zor durumların veya başarısızlıkların; geçici, bir soruna özgü, kontrol edilebilir ve dış etkenlere bağlı olan süreçler olarak algılanmasını ifade etmektedir (Seligman, 2002).

Martin Seligman, “Öğrenilmiş İyimserlik” (Learned Optimism) adlı kitabında iyimserliği, öğrenilebilen bir şey olarak tanımlamıştır. Seligman, tıpkı çaresizlik gibi iyimserliğin de öğrenilip geliştirilebileceğini iddia etmiştir (Seligman, 2019). Gruplar üzerinde denenmiş olan bazı eğitim ve danışmanlık uygulamalarının sonucunda; katılımcı bireylerin, bilişsel süreçlerinde bazı olumlu değişimlerin yaşandığı ve eğitim sonunda daha iyimser oldukları belirlenmiştir (Avcı, 2009; Sapmaz ve Doğan, 2012).

**2.1.12.2. Öz-şefkat.** Son 20 yılda Batı psikolojisinin dikkatini çeken öz-şefkat kavramı, Doğu psikolojisinin 2000 yıllık öğretisi temel alınarak oluşturulmuştur ve 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir (Neff, 2003a). Batı psikolojisinde şefkat, bireylerin çevrelerinde bulunan diğer insanların sorunları karşısında hissettikleri bir duygu ve bu sorunların üstesinden gelebilmeleri için kendilerinde buldukları motivasyon olarak ifade edilebilir (Kıcalı, 2015; Yavuzer, 2017). Budist psikolojide ise bireylerin, sadece çevresindeki diğer insanların üzüntüleri karşısında değil, kendi üzüntüleri karşısında da göstermeleri gereken bir duygu olarak tanımlanır (Açıkgöz, 2019). Bireyler, yaşamlarında bazı olumsuz durumlarla karşılaştıklarında tükenmişlik, kendine acıma, hüznün, öfke ve acı gibi olumsuz duyguları hissedeceklerdir. Bu olumsuz durumlarla başa çıkmak ve sorunlarla karşılaşıldığında direnç göstermek kolay bir süreç değildir. Ancak öz-şefkatli bireyler, bu tarz olumsuz duygularla karşılaştıklarında kendilerine yönelik anlayış gösterirler (Neff, 2003a).

Öz-şefkatin tanımlanabilmesi için öncelikle şefkatin anlaşılması önemlidir. Şefkat, bireyin diğer insanların acılarına dokunmasını gerektirir (Wispé, 1991). Şefkat, bireyin kendisini çevreden soyutlamak yerine başkalarının acılarına karşı şefkat duyması, çevresindeki insanlara şefkat göstermesi ve onların acılarını hafifletmeyi istemesidir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Şefkatli bireyler, diğerlerine karşı hoşgörölü, zarif ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşırlar. Birey, başkalarına karşı anlayışlı olduğunda ve onların üzüntüsünü hissetmeye istek duyduğunda şefkat kavramı hayat bulur (Sünbül, 2016). Öz-şefkat ise ilk kez Neff (2003a) tarafından kullanılan Budist felsefesinin temel bir kavramıdır. Öz-şefkat, bireyin başarısızlıkları ve üzüntüleri karşısında nasıl hissettiğine açık olması, kendini olumsuz etkileyen deneyimler nedeniyle kendisine karşı anlayış göstermesi ve bunları hayatın normal akışında karşılaşılabilecek olaylar olarak yorumlamasıdır (Neff, 2003b). Öz-şefkat kavramına ilişkin yerli alanyazınımızda yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde; öz-şefkat, öz-duyarlık ve öz-anlayış kavramlarının aynı anlamı karşılayacak şekilde kullanıldıkları görülmüştür (Sünbül, 2016).

Öz-şefkat, bireyin kişisel deneyimlerini insanlığın ortak deneyimi olarak ele almasını, yoksulluğun, başarısızlığın, kederin ve üzüntünün bireylerin yaşamının doğal bir parçası olduğunu kabul etmesini ve kendisi gibi tüm bireylerin de şefkatli

davranılmaya değer olduğunu kabul etmesini içerir (Nazik ve Arslan, 2011). Bireyler çoğu zaman kendilerine, çevrelerindeki diğer bireylere olduğundan daha sert davranırlar (Neff, 2003b). Öte yandan öz-şefkatli bireyler, çevrelerine ve kendilerine karşı aynı oranda anlayışlı, nazik ve sevecen olurlar (Açıkgöz, 2019; Yağbasanlar, 2017). Öz-şefkat, bütün bireylerin merhameti hak ettiği fikrine dayanır. Bu yönüyle öz-şefkat, benliği işaret eder. Çünkü bireyler, hayatlarında bazı şeyleri yaşarken kendi bakış açılarını yok sayamazlar (Neff, 2008).

Öz-şefkat, bireyin kendisine yönelik acıma hissinden oldukça uzak bir kavramdır (Goldstein & Kornfield, 1987). Bireyler üzgün hissettiklerinde, sürekli olarak kendi sorunlarına odaklanmaya başlarlar ve diğer insanların da benzer sorunları deneyimlediklerini unuturlar. Diğer insanların yaşadıkları sorunları göremezler ve dünyada sadece kendilerinin üzüntü yaşadıklarını düşünürler. Yaşadıkları acıyı benmerkezci olarak yorumlar ve bunu yaşadıkları kişisel acının derecesini artırarak ifade ederler (Açıkgöz, 2019). Ancak öz-şefkat, bireyin kendisini de dâhil ederek çevresindeki tüm bireylerin, benzer deneyimler yaşadıklarını fark etmesini sağlar (Neff, 2008). Bazı durumlarda bireyler, kendilerini bazı şeylerden arındırmaktan endişe duydukları için öz-şefkat duymaya karşı isteksizleşirler (Neff, 2003b).

Öz-şefkat, benmerkezcilikten veya bencillikten oldukça uzak bir kavramdır (Neff, 2003b). Öz-şefkatli bireyler, kendi çıkarları için başkaları üzerinde yıkıcı etkisi olabilecek davranışlar sergilemezler. Bireylerin yapmış oldukları iş, kendi kişisel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olsa da çevrelerine karşı uyum sağlayabilirler. Bireyler, ben merkezli bir tutum sergiler gibi kendi eksikliklerini göz ardı etmez, hatalı ve zayıf olan yönleriyle kendilerini yargılar, bu yönüyle kendilerini kabul eder ve insan olmanın doğal bir özelliği olarak bu tarz durumlar karşısında daha duyarlı olabilirler (Akkaya, 2011).

Öz-şefkatli bireyler, kendilerine karşı kibar ve sevecendirler. Öz-şefkat, kişinin eksikliklerini, zayıflıklarını ve hatalarını affetmesini ve kendisini eksikleri olabilen, sınırlı özelliklere sahip bir insan olarak görmesini gerektirir (Neff, 2003b). Öz-şefkat, bireyin kendisine acımasından çok farklıdır (Yağbasanlar, 2017). Bireyler, diğerlerine yönelik acıma duyduklarında, kendilerini çevrelerinden tamamen izole ederler. Ancak şefkat durumunda, bireyler çevreleriyle bağlantılıdır ve acı çekmenin, insanların ortak bir deneyimi olduğunun farkındadır. Bireyler kendilerine acıdıkları

zamanlarda, diğer bireylerin de benzer sorunlar yaşadıklarını unutacak ve kendi sorunlarına daha çok odaklanacaktır. Böyle durumlarda bireyler, çevreleriyle temas halinde olduklarına ilişkin farkındalıklarını kaybederler ve yalnızca kendilerinin acı çektiğine inanırlar. Kendine yönelik acıma duygusu, ben merkezli hisleri harekete geçirir ve çevredeki diğer insanlardan bağımsız bir şekilde kendine yönelik acıma derecesini artırmaktadır. Öz-şefkat ise bireylerin, kendilerinin ve başkalarının deneyimleri arasındaki ilişkiyi görmelerine imkân tanır (Neff, 2003b).

Öz-şefkat, faydalı bir duygu düzenleme yöntemi olarak ele alınabilir (Açıkgöz, 2019). Çünkü bireylerin, üzüntü verici ve sıkıntılı duygusal yaşantılarından kaçmaları yerine, benliklerini anlayışlı ve sevgi dolu bir tutumla cesaretlendirmeleri ve bilinçli farkındalıkla bu yaşantıların, tüm insanların ortak deneyimi olduğunu kabul etmeleri için uğraşır (Germer, 2020). Sonuç olarak, olumsuz duyguları kabul etmek daha kolay hale gelir; böylece mevcut durum, net bir şekilde anlaşılabilir ve bireylerin kendilerini veya çevrenin koşullarını uygun bir şekilde değiştirmelerine yardımcı olacak eylemleri benimsemeleri kolaylaşır. Bu bilgilerden hareketle öz-şefkat, bireylerin duygularının farkında olmasını ve kendi bilgilerini, düşüncelerine ve davranışlarına yön vermede işlevsel bir şekilde kullanmalarını içeren duygusal zekanın önemli bir unsuru olarak kabul edilebilir (Salovey & Mayer, 1990).

Bireylerin sahip oldukları öz-şefkat duygusu samimi ise öz-şefkat bireylerde pasifliğe neden olmaz (Toprakçı, 2021). Öz-şefkatli bireylerin, ideal standartlarını karşılamadıkları için kendilerini ciddi bir şekilde eleştirmemeleri gerektiği öngörülse de bu durum, yapılan hataların veya başarısızlıkların görmezden gelineceği veya düzeltilmeleri için çaba harcanmayacağı anlamına gelmemektedir (Omay, 2019). Aksine öz-şefkat, en iyi adımların sabırlı ve nazik bir biçimde atılması gerektiğini teşvik etmektedir (Açıkgöz, 2019). Bireylerin öz-şefkatli olmaları, kendi iyiliklerini istemeleri anlamına gelmektedir. Bu nedenle öz-şefkat, bireylerin kendilerinde gördükleri zayıflıklar konusunda, eylemsiz veya pasif bir tutum takınmamaları gerektiğini vurgular. Bireylerin kendilerine karşı duyarlı yaklaşımları durumunda, kendilerini yargılamaya yönelik endişe duymalarının önüne geçilir, kendilerini daha doğru bir tutumla değerlendirebilmeleri için gerekli olan duygusal güvenlik sağlanır ve sorunlu olarak görülen davranışları, düşüncelerini ve duygularını daha sağlıklı algılamalarıyla düzeltilebilir (Soyer, 2010).

Öz-şefkat, bireylerin gelişimleri ve değişimleri için güçlü bir motivasyon aracıdır. Örneğin, çocuklarına şefkat duyan anne ve babalar, çocuklarının kendilerine zarar veren eylemlerine asla izin vermezler ve çocuklarının çıkarlarını gözetken bazı kurallar koyabilirler. Anne ve babaların bu tutumları, cezalandırıcı veya yargılayıcı olmalarının bir sonucu değildir; aksine bu durum, şefkatin kaynağında ilginin ve sevginin olmasının kanıtıdır (Açıkgöz, 2019). Öz-şefkate benzer şekilde bireyin kendisine karşı anlayışlı olması, kendisine zarar veren davranışlardan vazgeçmesini, zorlansa da kendisi için faydalı olan davranışlarda bulunması konusunda kendisini teşvik etmesini içermektedir (Neff, 2003b). Diğer yandan bireylerin tam bir öz-şefkat sahibi olabilmeleri için bilinçli bir duruş sergilemeleri oldukça önemlidir. Bireyler sıkıntı ve acı yaratan düşüncelerinden ve duygularından kopmamalı, bu düşüncelerini ve duygularını kabullenmeli ve devamında zihinsel bir boşluk bırakarak, onlarla yoğun bir özdeşim kurmamalı, tüm dikkatini onlara vermemelidir (Öveç, 2007).

*2.1.12.2.1. Öz-şefkatin bileşenleri.* Alanyazın incelendiğinde öz-şefkatin, öz-sevecenlik (self kindness), paylaşımların bilincinde olmak (common humanity) ve bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç bileşenli bir yapı olarak tanımlandığı görülmektedir (Neff, 2003a). Bahsedilen bu üç öz-şefkat bileşeni, sürekli olarak etkileşim halindedir ve birbirlerinin tamamlayıcısı durumundadır (Cengiz, 2021). Ayrıca karşılıklı bir şekilde birbirlerini güçlendirmek ve bağ kurmak için etkileşime girerler. Öz-sevecenlik öz-eleştirisinin, paylaşımların bilincinde olmak izolasyonun ve bilinçli farkındalık ise aşırı özdeşleşmenin zıddı olarak ifade edilebilir (Kıcalı, 2015).

*2.1.12.2.1.1. Öz-sevecenlik.* Öz-sevecenlik, öz-şefkatin ilk bileşenidir ve olumsuz durumlar yaşadıktan sonra bireyin, olumsuz duygulara kapılması ve kendini yargılaması yerine kendisine yönelik anlayış göstermesi ve sevecen olması şeklinde ifade edilir (Neff, 2003b). Bireyler, zorluklar veya başarısızlıklarla karşı karşıya kaldıklarında; öz-eleştirilerin ve sert yargılamaların yerine, bireyin kendisini anlamaya çalışmasıdır (Cengiz, 2021). Başka bir deyişle yüksek düzeyde öz-sevecenliğe sahip bireyler, hayal kırıklığı ve stres yaşadıkları acı verici deneyimlerle karşılaştıklarında, bu yaşantılara karşı hoşgörü göstererek kendilerine yönelik nazik

davranırlar (Andiç, 2013; Neff, 2004). Öz-sevecenliği yüksek olan bireyler, hoşlanmadıkları yönlerini fark ettiklerinde kendilerine karşı yapıcı ve yardımsever bir dil kullanırlar. Yetersiz olduklarına dair inanç geliştirmek yerine, kendilerini koşulsuz bir sevgiyle kabul ederler. Ayrıca bu bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında; kendilerine karşı eleştirel ve katı bir tavır takınmaktan ziyade anlayışlı ve sıcak bir tutum benimserler (Neff & Pommier, 2013).

Bireylerin, kendilerine karşı nasıl öz-sevecen davrandıklarını araştıran bir çalışmada Neff (2011), öz-sevecenliğin birçok farklı şekilde ortaya konabileceğini göstermiştir. Bu davranışlar; sağlıklı beslenme alışkanlığı, koşu yapmak, yürüyüşe çıkmak, sıcak bir duş almak şeklinde tanımlanmıştır. Benzer bir araştırmada Mantzios ve Wilson (2014), öz-şefkatin ve öz-sevecenliğin kilo düzenlenmesi ve sağlıklı beslenme üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

*2.1.12.2.1.2. Paylaşımların bilincinde olmak.* Başarısızlıklar veya hayal kırıklıkları yaşadıktan sonra bireyler, bu durumların sadece kendilerinin başına geliyormuş gibi olumsuz bir düşünceye kapılabilirler. Ayrıca bu bireyler, yaşadıkları şanssızlığın tek sorumlusunun kendileri olduğunu düşünerek utanç duyabilirler (Atalay, 2019). Böyle bir durum, bireyin acı çekerken kendisini yalnız hissetmesine ve kendini dış dünyadan soyutlamasına neden olabilir. Halbuki bireylerin, yaşamları boyunca çeşitli hatalar yapmaları doğal bir süreç olarak kabul edilir (Aktaş ve Şahin, 2018). Nitekim öz-şefkatli bireyler, acı çekmenin bütün insanların deneyimlediği ortak bir yaşantı olduğunu bilincindedir. Acılar, hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar hayatın önemli parçalarıdır. Bireylerin bu yaşantıları, daha büyük bir pencereden görmeleri gerekmektedir (Neff, 2003a).

Bireyler yaşadıkları deneyimlerin, insanlığın doğal bir parçası olduğunu, evrensel nedenlere bağlı olduğunu ve bu deneyimlerin başkaları tarafından da paylaşıldığını anlaması; bireyleri, izolasyon ve yalnızlık hissinden uzaklaştıracaktır (Neff & Germer, 2018). Bireyler, tüm olumsuz durumların yalnızca kendilerinin başına geldiğine inanırlarsa; devamında bu durum, bireylerin kendilerini sosyal olarak toplumdan izole etmelerine neden olabilir (Cengiz, 2021). Paylaşımların bilincinde olmak, herkesin hata yapabileceğini ve mükemmel olmadığını kabul etmeyi içerir. Bireyler, yaşadıkları zorlukların tüm insanların ortak deneyimleri olduğu bilinciyle

hareket ederek, acı ve benzeri olumsuz duyguları yaşamak zorunda kalan tek kişinin kendisi olmadığını görüp, olayları daha geniş bir perspektiften ele alırlar (Neff, 2011, 2016). Ayrıca başarısız veya tatsız durumlarla karşılaştıklarında, herkesin kendisinden daha iyi durumda olduğunu düşünmek yerine; yetersizlik durumları yaşamanın, çoğu insanda görülen ortak bir yaşantı olduğunu hatırlamaya eğilimlidirler (Neff & Pommier, 2013).

*2.1.12.2.1.3. Bilinçli farkındalık.* Bilinçli farkındalığa sahip bireyler, yaşadıkları olumsuz düşünceleri ve duyguları bastırmaya çalışmadan, onları açık bir zihinle dengeli bir şekilde kabul ederler (Neff, 2003a). Bireylerin kendilerine şefkat duyabilmeleri için olumsuz düşüncelerini ve duygularını herhangi bir yargıda bulunmadan kabul etmeleri gerekir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin diğer iki bileşenine de doğrudan katkıda bulunur. Bireylerin şimdi ve burada olması, kendilerini anlamalarına katkıda bulunur ve öz-eleştiriye azaltabilir. Yaşanılan anın farkındalığı, insanlardan soyutlanmaya ve ayrılmaya yol açan düşüncelere ve duygulara dengeli bir bakış açısı getirir (Neff, 2003a). Bireylerin canını yakan olumsuz düşüncelerin ve duyguların, dengeli ve bilinçli bir şekilde kabul edilmesini sağlar. Başka bir ifadeyle bilinçli farkındalık, bireylerin hangi zamanlarda acı çektiklerinin, hangi zamanlarda öz-eleştiriye bulunduklarının ve hangi zamanlarda kendilerini izole ettiklerinin farkına varmasıdır (Neff & Germer, 2018). Ayrıca farkındalık, bireylerin yaşadıkları acıları merkeze alarak kendilerini bu duruma kaptırmalarını da engellemektedir (Cengiz, 2021). Öte yandan, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin, kendileri ile acıları arasında mesafe koymakta zorlandıkları bilinmektedir (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018). Bahsedilen bu durum, acıyla özdeşim kurma olarak adlandırılmaktadır. Bireyler, yaşadıkları acılarla çok fazla bütünleştiklerinde; zihinleri, öz-şefkat duymalarını engelleyen düşüncelerle ve duygularla dolacaktır (Neff, 2003a).

Bilinçli farkındalık, o anda olup biten iç (düşünceler, bedensel duyular vb.) ve dış (fiziksel ve içinde bulunulan çevre vb.) uyaranların farkında olma, bu uyaranları yargılamadan ve yeni anlamlar atfetmeden olduğu gibi gözlemlene sürecidir (Cengiz, 2021). Yemek yenilen sırada masada otururken, sandalyenin vücuttaki baskısının farkında olmak gibi durumlar bu duruma örnek olarak gösterilebilir

(Siegel, Germer & Olendzki, 2009). Bilinçli farkındalığın iki temel bileşeni dikkat ve an'ın farkında olmaktır. Diğer yandan bilinçli farkındalık sürecinde bireyler, geçmişten getirilen anılar olmadan, bilişsel manipölasyonlarda ve yargılamalarda bulunmadan an'ın içerisinde kalabilmelidir (Germer & Neff, 2019; Neff & Germer, 2013). Örneğin, bir kişi arabasını sürerken, trafiğin sıkışıklığını fark etmesiyle birlikte farkındalık süreci başlamaktadır. Ancak bilinçli farkındalık ise kişinin başka bir rotadaki trafik durumunun daha müsait olup olmadığını düşünmesini içermektedir (Brown & Ryan, 2003).

Tüm bu açıklamalardan hareketle öz-şefkatin üç temel unsuru olan öz-sevecenliğin, paylaşımların bilincinde olmanın ve bilinçli farkındalığın birbirleriyle etkileşim içinde oldukları; ancak bilinçli farkındalığın, diğer iki unsur üzerinde daha büyük bir etkisinin olduğu söylenebilir (Neff, 2003a). Birey bilinçli farkındalık sayesinde, zihnindeki olumsuz deneyimlerden uzaklaşabilir ve devamında öz-sevecenlik ve ortak paylaşımların bilincinde olma duygularını geliştirebilir. Bireyler, acı çekmelerine neden olan olumsuz duygular yaşadıklarında, kendilerini yargılamaya girişmeden, an'ı yaşamaya çalışarak olumsuz yüklerinden kurtulabilir ve öz-şefkatli hareket edebilir (Neff, 2003b).

**2.1.12.3. Özgecilik.** Sosyal bilimlerin terminolojisine özgecilik kavramını, Fransız bir filozof ve sosyolog olan Auguste Comte kazandırmıştır. Auguste Comte'un özgecilik kavramını, İtalyanca "altrui" kelimesinden yola çıkarak türettiği düşünülmektedir (Özmen, 2019). Bu bakış açısıyla özgeciliğe yönelik yapılan ilk tanımlara bakıldığında, Punjvani'nin (2015) özgeciliği, diğerlerinin refahına yönelik özverili bir dürtü şeklinde tanımladığı görülmektedir. Millon (2003) ise özgeciliği, dış ödüller almayı beklemeden bir veya daha fazla kişiye yararlı olmayı amaçlayan gönüllü bir eylem olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda özgeciliğin temellerinde sadece başkalarının yararını düşünmenin olduğu söylenebilir (Aronson, Wilson & Akert, 2012).

Alanyazın incelendiğinde özgeciliğin, yardımsever ya da prososyal davranış olarak da tanımlanmış olduğu görülmektedir. Özgecilik, prososyal davranışlar ve yardımsever davranışlar, tarihte her zaman ahlak felsefesinin araştırma alanları içerisinde yer almışlardır (Özmen, 2019). Buradan hareketle 20. yüzyıla kadar

özgeciliğin genellikle hayır ve yardımlaşma kurumlarına ilişkin çeşitli araştırma alanlarında çalışıldığı söylenebilir (Karadağ ve Mutaşçılar, 2009). Ancak zamanla özgecilik kavramı, siyasetten felsefeye, ekonomiden biyolojiye birçok farklı alanda kullanılan bir kavram haline gelmiştir (Mutaşçılar, 2008). Zaman içerisinde özgecilikle ilgili birbirinden farklı birçok çalışma yapılmış ve farklı alanların özgeciliği farklı şekillerde tanımladığı görülmüştür (Günör, 2014).

Özgecilik kavramının tarihi incelendiğinde, ilk olarak Auguste Comte'un Pozitif Politik Sistem (Systeme de Politique Positive) başlıklı kitabında geçtiği söylenebilir (Hançerlioğlu, 1986). Auguste Comte'a göre özellikle kişisel yaşamın ve bencilliğin ortaya çıktığı 1789 Fransız Devriminden sonra toplumdaki iktidar boşluğunu ortadan kaldırmak için yeni bir toplumsal düzene ihtiyaç duyulmuştur. Yeni toplumsal düzende bireylerin başkaları için yaşaması arzu edilmiştir. Auguste Comte'un özgecilik olarak ifade ettiği bu yaklaşım tarzında bireyler, sadece kendilerinin tüketebilecekleri kadar üretiyorlarsa bencil olarak, başkalarının da tüketimini düşünüp buna göre üretiyorlarsa özgeci olarak tanımlanırlar (Cevizci, 2021). Osmanlıca sözlüklere bakıldığında özgecilik kavramının hasbilik, diğerkamalık ya da diğergamlık şeklinde geçtiği görülmüştür (Devellioğlu, 1992). Osmanlıca sözlüklerde hasbilik, karşılıksız olarak iş yapma şeklinde tanımlanmışken; diğergamlık ise başkalarını düşünen şeklinde kullanılmıştır (Parlatır, 2009). Bu iki tanımdan da anlaşıldığı üzere özgecilik, bireyin fiilen ya da sözlü olarak yaptığı eylemlerle başkalarına fayda sağlarken, herhangi bir doyum elde etmeden, kendisinin ötesinde bir anlayışla hareket etmesidir (Özmen, 2019). Benzer şekilde Pozo (2002) özgeciliği, hayvanların kendileri için herhangi bir fayda sağlamayan, hatta kendilerine zararı dokunabilecek; ancak kendi türlerinin hayatta kalmasına yarar sağlayan davranışlar sergilemeleri olarak tanımlamıştır. Mateer ve Willover (1994) ise özgeciliği, bireylerin sadece diğerlerinin iyiliğini ve yararını gözetmek için gerçekleştirdiği ve bunun sonucunda herhangi bir dışsal karşılık beklemediği bir davranışı şeklinde tanımlamıştır. Görüldüğü üzere birçok farklı disiplin içerisinde tartışılan özgeciliğin tanımı konusunda herhangi bir fikir birliği sağlanamamıştır.

Psikanalitik yaklaşımlar, bireylerin sahip oldukları bazı içsel güdülerden dolayı özgeci davranışlarda bulunduklarını ileri sürmüşlerdir (Ümmet, 2012). Bireylerin, çocukluk dönemlerinde yaşadıkları ahlaki kaygılardan dolayı maruz kaldıkları

suçluluk ve kaygı gibi duyguların, sosyal hayatta kendilerini iş birliği, fedakârlık, paylaşma ve diğer bazı özgeci davranışlar olarak gösterdiği iddia edilmektedir. Bilişsel yaklaşımda ise belirli bir düzeyde entelektüel gelişime ya da olgunluğa ulaşan çocukların, başka bir kişinin yaşam dünyasını algılayabilecek seviyeye ulaştıklarını ve devamında temel özgeci davranışları gerçekleştirebilecekleri ifade edilmiştir (Özmen, 2019). Burada iki ana unsurdan bahsedilmektedir (Zahn-Waxler, Hollenbeck & Radke-Yarrow, 1985);

- a) Başkalarının ihtiyaçlarını doğru olarak anlayabilecek zihinsel bir olgunluğa ulaşmak,
- b) Başkalarına yararlı olabilmek için üst seviyedeki ahlaki akıl yürütme becerilerine sahip olabilmek.

Sosyal yaşam içerisindeki özgecilik kavramını, sosyal psikolojinin bakış açısıyla ele alan araştırmacıların; bu konuyu, bireyci ve toplulukçu kültürler bağlamında işledikleri görülmüştür (Baron & Miller, 2000). Bireyci kültürlerde, grupların kendi iç dinamikleri birbirinden farklıdır; bireylerin özerk olmak istemesi ve toplumun geri kalanından kopuk olması gibi davranışlar makul talepler olarak kabul edilmektedir. Bireyci kültürlerde kişisel hedefler, grubun hedeflerinden önceliklidir. Toplulukçu bir kültürde, bireyin kendisini tanımlaması veya toplum tarafından tanımlanması için grubun normatif değerleri ölçüt olarak kabul edilir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bu bağlamda özgecilik, toplulukçu kültürlerde bir değer olarak öne çıkarılsa da bireyci kültürlerde durum bunun tam tersidir (Özmen, 2019). Diğer yandan Auguste Comte, ideal topluma ulaşılabilmesi için özgeciliğin temel koşullardan biri olduğunu ileri sürmüştür. Özgeciliğin her yönüyle iyi bir özellik olduğuna değinmiş ve tüm bireylerin özgeciliği benimsemeleri gerektiğine vurgu yapmıştır (Scott & Seglow, 2007). Son dönemlerde pozitif psikolojinin de gündeminde olan özgecilik, bireylerin sahip oldukları önemli bir karakter gücü olarak tanımlanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Özellikle son yıllarda pozitif psikoloji yaklaşımına verilen önem, psikoloji bilimi içerisinde giderek artmaktadır (Özyurt, 2021). Pozitif psikoloji hareketi, psikoloji biliminde; yardımseverlik, kendini toparlama gücü, azim, cesaret, sorumluluk alma, ahlak, adalet, hoşgörü, iyi oluş, mutluluk ve özgecilik gibi olumlu olan kavramlara odaklanılması gerektiğine dair önemli bir yenilik getirmiştir (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda özgeciliğin pozitif psikoloji yaklaşımına ait bir kavram olduğunu ve devamında pozitif bir yaşantının bileşeni olduğunu söyleyebiliriz (Eryılmaz, 2013, 2016). Pozitif psikoloji kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim, mutluluk ve iyi oluş gibi konuları bireysel bağlamda incelerken; özgecilik ise hoşgörü, sorumluluk ve ahlak gibi konuları gruplar bağlamında ele almaktadır (Diener, 2000). Unutulmamalıdır ki mutlu olmanın önemli bir yolu, diğer insanlara yardım etmekten geçer. Bu bağlamda özgeci bir tutum sergileyen bireyin, karşısındaki kişinin iyi oluş düzeyini artırmasının yanında kendisini de iyi hissetmesi kaçınılmazdır (Seligman, 2019).

**2.1.12.4. Şükran.** MÖ 5 ila MÖ 65 yılları arasında yaşamış olan ünlü Romalı düşünür Seneca'dan bugüne kadar birçok bilim insanı, insanlığın ortak bir eğilimi olarak kabul edilen şükran kavramının doğasını incelemeye çalışmışlardır (Neto, 2007). Şükran, "iyilik" ve "sevindirici" anlamlarına gelen Latince "gratia" ve "gratus" kelimelerinden türemiştir (Emmons & Shelton, 2002). Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi bazı dünya dinlerinin kutsal kitapları içerisinde ve Budizm gibi birçok felsefe akımında şükranın önemine dair öğretiler vardır (Emmons & Crumpler, 2000). Ancak şükran kavramı, çok uzun bir süre boyunca psikolojik yardım alanında çalışan ve araştırma yapan kişilerin dikkatini çekmemiştir (McCullough vd., 2002). Özellikle son dönemlerde şükran kavramı, pozitif psikoloji yaklaşımının sıkça çalıştığı kavramlardan biri haline gelmiştir. Pozitif psikoloji yaklaşımına göre şükran, bireylerin güçlü ve istenilen yönlerinden biri olarak kabul edilir (Karataş ve Uzun, 2020a). Şükran üzerine yapılacak olan araştırmalarda her ne kadar geç kalınmış olsa da yakın zamanda başlayan araştırmaların sonuçları, şükran duymanın bireyler için çok önemli bir özellik olduğunu ve bir değer olarak kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir (Gallup, 1998). Bireylerin sahip oldukları kişisel özellikleri tanımlayabilmek için 800'den fazla kelimeyle yapılmış olan bir çalışmada, şükran kelimesi ilk %4'lük dilimde yer almıştır (Dumas, Johnson & Lynch, 2002).

İlk olarak şükranın ne olduğunu tanımlayabilmek oldukça önemlidir. Şükranın alanyazında tutum, beceri, başa çıkma yöntemi, neden, ahlaki duyarlılık, erdem ve duygu şeklinde kavramsallaştırıldığı görülmüştür (Emmons & Crumpler, 2000). Şükran çoğunlukla bireyin kendisinden çok diğerlerine yönelik hissettiği olumlu bir

duygu şeklinde tanımlanmıştır (Baron, 1984; Ellsworth & Smith, 1988; Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & McCullough, 2003; Van Overwalle, Mervielde & De Schuyter, 1995; Weiner, Russell & Lerman, 1978, 1979). Bireylerin şükranı yönelik tutumları üzerine yapılan araştırmalar, çeşitli şükran deneyimlerini ortaya koymaktadır (Elfers & Hlava, 2016; Hlava & Elfers, 2013; Lambert, Graham & Fincham, 2009). Dolayısıyla şükran kavramının, farklı ortamlarda farklı insanlar için farklı anlamlar taşıyabileceği söylenebilir (Karataş ve Uzun, 2020a). Şükran araştırmacılar tarafından evrensel bir kişilik değişkeni olarak (McCullough vd., 2002; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003) kabul edilmesinin yanında belirli bir duruma verilen geçici bir tepki olarak da değerlendirilmiştir (DeSteno, Bartlett, Baumann, Williams & Dickens, 2010; Lane & Anderson, 1976; Tesser, Gatewood & Driver, 1968; Tsang, 2006, 2007). Şükran duyma, çoğunlukla takdir etmeyle ilişkili gösterilir (Wood vd., 2008). Takdir etmek bir olayın, kişinin, davranışın veya nesnenin değerinin ve anlamının kabul edilmesi ve o şeyle olumlu yönde duygusal bir bağın hissedilmesi şeklinde tanımlanır. Takdir etmenin şükran yönü ise Tanrı'dan ya da başka bir kişiden elde edilen kazanımların fark edilmesi, kabul edilmesi ve Tanrı'ya ya da diğer kişilere eylemleri, fedakarlıkları ve çabaları için teşekkür edilmesidir (Adler & Fagley, 2005).

Emmons ve McCullough (2003) şükranın genel olarak iki aşamalı bir bilişsel süreç şeklinde ele alınabileceğini ileri sürmüşlerdir, bu aşamalar: [1] Bireylerin olumlu sonuçlar elde ettiklerini fark etmeleri ve [2] Bu olumlu sonuçların nedeni olarak bir dış kaynağın varlığını kabul etmeleridir. Bizim için yararlı olan şeylerin birçoğu diğer insanlardan geldiği için şükran genel olarak kişiler arası ilişkilere yönelik bir duygu olarak kabul edilir. Ancak Emmons ve McCullough, insanların; doğaya, hayvanlara, havaya, hatalardan kaçınmaya, tesadüflere, kadere ve daha fazlasına yönelik de şükran duyabileceğini belirterek, şükran kavramının manevi bir boyutunun da olduğunu ileri sürmüşlerdir. Karataş ve Uzun'un (2020a) şükran ve minnettarlık kavramları üzerine yaptıkları derin incelemenin sonucunda, şükran kavramının “manevi ve kişiler arası şükran” olmak üzere iki temel boyutta incelenmesi önerilerinin, kuramsal açıdan doğru olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında da şükran, bu iki temel boyut üzerinden okuyucuya tanımlanmaya çalışılacaktır.

*2.1.12.4.1. Manevi şükran.* Alanyazında bu konuda yapılmış olan araştırmalar, genel olarak şükran ile dindarlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ileri sürmüşlerdir (Tsang, Schulwitz & Carlisle, 2012). Bu çalışmalarda dindar bireyler, başkalarına ve Tanrı'ya yönelik şükran duymanın, inanç sistemleri için oldukça önemli olduğunu vurgulamışlardır (Griffith, 1998). Krause ve Ellison (2009) araştırmalarında, kiliseye sadakatin ve başkalarıyla olan yakınlığın, Tanrı'ya şükretmeyi yordadığını bulmuşlardır. Ulaşılan bu sonuç hem şükranın hem de dinin sosyal doğasına vurgu yapmaktadır.

Alanyazında şükran ile ilgili yapılmış olan ilişkisel çalışmalar incelendiğinde, şükran ile maneviyat (Adler & Fagley, 2005; Diessner & Lewis, 2007; Emmons & Kneezel, 2005; McCullough vd., 2002), dini başa çıkma (Emmons & Kneezel, 2005), manevi çabalama (Emmons & Kneezel, 2005), dini yönelim (Watkins vd., 2003), dua sıklığı (Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham & Beach, 2009), kontrol odağı ölçeklerinin ilahi kontrol alt boyutları (Watkins vd., 2003) ve genel dindarlık (Emmons & Kneezel, 2005; McCullough vd., 2002) kavramları arasında ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır. Diğer yandan alanyazında manevi şükranın, bazı olumlu değişkenlerle de ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, Tanrı'ya yönelik şükranın, yaşlı Amerikalılarda özellikle de yaşlı kadınlarda kötü sağlık ve stres arasındaki ilişkiyi zayıflattığı anlaşılmıştır (Krause, 2006). Eklem iltihabı tedavisi gören bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada; hasta bireylerin, şükran duyduklarını Tanrı'ya iletme için dua etmelerinin, öznel iyi oluş ve umut arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Laird, Snyder, Rapoff & Green, 2004).

Din ve şükran arasında yapılmış olan ilişkisel çalışmalara ek olarak, alanyazında bu iki kavramın arasında olabilecek potansiyel nedensel ilişkiyi inceleyen deneysel araştırmalarında yapılmış olduğu görülmektedir. Örneğin, yapılmış olan deneysel bir araştırmada, dört hafta boyunca her gün düzenli olarak dua etmeye teşvik edilen katılımcıların, kontrol grubuna oranla daha çok şükran duydukları bulunmuştur (Lambert vd., 2009).

*2.1.12.4.2. Kişiler arası şükran.* Bu alandaki güncel araştırmalara bakıldığında; şükranın, kişiliğe özgü bir karakter yapısı olarak tanımlandığı anlaşılmaktadır (Wood, Joseph & Linley, 2007). Bazı bireyler, şükran duymak için

diğerlerine göre daha çok nedene sahip olabilir (McCullough vd., 2002). Yapılmış olan birçok çalışmada, bireylerin yüksek derecede şükran duygusuna sahip olmaları ile yüksek seviyede mutluluk, düşük seviyede depresyon ve stres yaşamaları arasında ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur (McCullough, Tsang & Emmons, 2004; Watkins vd., 2003). Peki birçok kişilik özelliğinin psikolojik sağlığı etkilediği bilindiğine göre şükranı diğer kişilik özelliklerinden ayıran şey nedir?

Şükranın önemli bir kişilik özelliği olmasının ilk nedeni olarak, diğer kişilik değişkenlerinin psikolojik sağlığı ile yakın ve güçlü ilişkilere sahip olması gösterilebilir (Wood vd., 2007). Yirmi dört farklı kişilik özelliğinin, bireylerin yaşam doyumları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceleyen bir araştırmada, öncelikle demografik değişkenler kontrol altına alınmış ve arkasından analizlere geçilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre şükran, umut ve coşkudan sonra yaşam doyumu ile ilişkili olan en güçlü üçüncü değişkendir (Park, Peterson & Seligman, 2004). Şükranın önemli bir kişilik özelliği olmasının ikinci nedeni ise sosyal ilişkilere sağladığı önemli katkının yadsınamaz olmasıdır (Wood vd., 2007). Bu bağlamda kişiler arası şükranın, topluma yönelik ahlaki etkileri yoluyla bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinde ve sorunsuz bir sosyal düzenin devam ettirilmesinde büyük ölçüde katkı sunduğu söylenebilir (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). Hayatları boyunca şükran duygusunu daha çok deneyimleyen bireylerin, karşılıklı olarak yardımlaşmanın ne derece önemli olduğunu anlamaları ve kendilerine yapılan iyiliklerin farkına daha çok varmaları beklenir. Şükran duyan birey, eğer kendisine yönelik yapılan iyiliğe uygun bir biçimde karşılık verirse, bu olumlu etkileşimin gelecekte de artarak devam etmesi kaçınılmazdır. Böyle bir etkileşim, toplumdaki bireyler arasında karşılıklı desteğin, iş birliğinin ve yardımlaşmanın artmasıyla sonuçlanır. Bununla birlikte nankör insanların, kendilerine yapılan yardımları fark etmesini ve bu yardımlara karşılık vermesini beklemek gerçekçi değildir. Bu durum sonucunda nankör olan kişilere yardım eden bireylerin, gelecekte başkalarına yardım etmeye yönelik motivasyonları zayıflayacaktır (Wood vd., 2007).

Tüm bu açıklamalardan hareketle şükran duyabilen bireylerin, birbirlerine karşı daha yakın olabilecekleri, böylece karşılıklı sosyal desteğin sağlanabileceği ve daha olumlu sosyal ilişkilerin kurulabileceği söylenebilir. Ayrıca sosyal destek ile beden

ve ruh sağılığı arasındaki yakın ilişki göz önüne alındığında, şükran duymanın oynadığı aracılık rolünün ne derece önemli olduğu tekrar anlaşılabilir (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000). Şükran duyma üzerine yapılan ilk araştırmalar, kavramın bu yönüyle ortaya çıktığını göstermektedir. McCullough ve diğerleri (2002) tarafından 238 kişiyle yapılan bir çalışmada; bu kişilerin, şükran ve diğer kişilik değişkenlerine ilişkin öz ve akran değerlendirmeleri incelenmiştir. Şükran duyan bireylere yönelik akran değerlendirmeleri incelendiğinde, bu bireylerin daha kabul edilebilir, dışa dönük, empatik, özgeci, bencil olmayan ve başkalarına yararlı olarak değerlendirildiği görülmüştür. Araştırmanın sonucunda ortaya çıkan bir diğer önemli bulgu ise şükran duygusunun; bireyin kendisiyle etkileşime giren diğer kişilerin algısından ve kendi kişisel değerlendirmelerinden bağımsız olarak ortaya çıkabilmesidir. Bu durum Karataş ve Uzun'a (2020a) göre şükran duymanın, kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak manevi bir boyutu da içerisinde barındırmasından kaynaklanmaktadır.

## **2.2. İlgili Araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde bireylerin sahip oldukları affetme eğilimleri ile birçok farklı değişkenin olumlu veya olumsuz yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Affetmenin, özellikle kişiler arası ilişkilerde ve ruh sağılığında yaşanan olumsuz durumlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunun fark edilmesiyle birlikte; araştırmacılar, affetmeyle ilişkili kavramların belirlenmesi amacıyla ilişkisel çalışmalar planlamış ve ayrıca grupla psikolojik danışma, psikoeğitim ve okul merkezli grup rehberliği hizmetleri kapsamında bireylerin affetme eğilimlerini artırmak amacıyla deneysel çalışmalar da yapmışlardır.

**2.2.1. Affetme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar.** Aşağıda, beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin affetme eğilimi ile bu çalışma kapsamında ele alınan bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri arasında yurt içinde yapılmış olan ilişkisel ve deneysel çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmek için tasarlanmış olan bir grupla psikolojik danışma programının etkili olup olmadığını sınamayı amaçlayan Bugay ve Demir (2012), araştırmalarını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde ve sınıflarında öğrenim gören 16 öğrenciyle (8 kontrol ve 8 deney grubu) gerçekleştirmişlerdir. Deney grubunda bulunan öğrencilere, Enright ve diğerlerinin (1996) affetme süreç modeline dayalı olarak hazırlanan, affetmeyi geliştirme programı 5 haftalık bir süreç boyunca haftada bir kez 90 dakikalık sürelerle uygulanmıştır. Araştırma sürecinde ön-test, son-test ve kontrol gruplu deneysel modelden yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri, Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Veri analizinde ise parametrik olmayan istatistiklerden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında, kendini affetme son-test puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu ise affetmeyi geliştirme programının, öğrencilerin hem genel hem de başkalarını affetme düzeylerini olumlu yönde arttırmasıdır.

Doktora tezinde yapmış olduğu deneysel çalışmada Çardak (2012), hazırlanmış olduğu affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psikoeğitim programının, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı, öfke kontrolü, psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmeye çalışmıştır. Bu araştırmanın çalışma kurgusu, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı bir deneysel çalışma olarak planlanmıştır. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile yürütülen çalışmaya, yapılmış olan değerlendirmeler sonucunda affedicilik eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlüğü, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrol düzeyi düşük; sürekli kaygısı ise yüksek düzeyde olan katılımcılar ( $n=30$ ) seçilmiştir. Katılımcılar tesadüfi olarak deney ve kontrol gruplarına bölünmüştür. Ölçülmek istenen özellikler Heartland Affetme Ölçeği, Öfke Kontrol Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olmak üzere beş farklı kendini değerlendirme envanteri yardımıyla ölçülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan beş adet ölçme aracı, deney ve kontrol grupları için ön-test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna, affetme eğilimlerini artırmak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan 10 oturumluk psikoeğitim programı uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubuna yapılan uygulama

tamamlandıktan sonra son-test yapılmıştır. Deneysel uygulama bittikten üç ay sonra ise izleme ölçümü yapılmıştır. Deneysel işlemin uygulanmasının sonucunda ulaşılan sonuçlar, katılımcıların affetme eğilimlerinde deney grubu lehine gelişme olduğunu göstermiştir.

Yüksek lisans tezinde yapmış olduğu çalışmada Çivan (2013), üniversite öğrencilerinin ilişkiler hakkındaki bilişsel çarpıtmalarıyla başkalarını affetme becerileri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Bu çalışmanın verileri Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimine devam eden üniversite öğrencilerinden ulaşılabılır örnekleme yöntemi kullanılarak gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Çalışma grubunda 194 kız ve 126 erkek olmak üzere 320 öğrenci bulunmaktadır. Çalışmanın verileri, Heartland Affetme Ölçeği ve İlişkiler ile ilgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları (zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve yakınlıktan kaçınma) ile başkalarını affetme puanları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için pearson moment korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Ulaşılan bulgular, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını affetme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin toplam ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar puanları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük seviyede, negatif ve anlamlı ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur.

Öğretmen adaylarında affetme ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemek için Asıcı ve Karaca (2014), 2012-2013 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarıyla bir araştırma planlamışlardır. Araştırmanın örnekleminde 269 kadın ve 131 erkek olmak üzere toplamda 400 öğretmen adayı bulunmaktadır. Araştırmanın ölçme araçları ise Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve kişisel bilgi formudur. Veri analizi için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Ulaşılan bulgulara göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve affetme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ek olarak affetme ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlar (kendini, başkalarını ve durumu affetme) ile öz-duyarlılık ölçeğinin bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma ve öz-sevecenlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif; öz-yargılama,

izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında ise negatif yönde ilişkilerin olduğu anlaşılmıştır.

Doktora tezinde yapmış olduğu deneysel çalışmada Çolak (2014), Logoterapi odaklı grupla psikolojik danışmanın affetme esnekliği kazanma üzerindeki etkisini test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın kurgusu ön-test, son-test ve kontrol gruplu desen şeklinde planlanmıştır. Araştırma, affetme esnekliği düşük olan deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam da 24 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bireyler rastgele olarak gruplara atanmış ve sonrasında hangi grubun deney, hangi grubun kontrol grubu olacağına yine rastgele olarak karar verilmiştir. Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan Affetme Esnekliği Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışma sürecinde deney grubuna 8 hafta boyunca logoterapi odaklı grupla psikolojik danışma uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Deneysel işlem öncesi, deneysel işlem sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grubunda yer alan üyelere aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkili olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre, logoterapi odaklı gruplarda grupla psikolojik danışma uygulamasının tüm alt boyutlarda (tanıma, içselleştirme ve uygulama) affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğu anlaşılmıştır.

Bilişsel çarpıtmalar, dini yönelim, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin yordayıcısı olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan Gündüz (2014), araştırmasının çalışma grubunu 2012 - 2013 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı fakültelerde öğrenim gören 459 lisans öğrencisinden (248 kadın ve 211 erkek) oluşturmuştur. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Dini Yönelim Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Verilerin analizi ise t-testi ve çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. Çalışma kapsamında bilişsel çarpıtmaların ve benlik saygısının kendini affetmeyi anlamlı olarak yordadığı; ancak dini yönelimin ve cinsiyetin kendini affetme ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca kendini affetme ile bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde zayıf ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başkalarını affetmeyi yordayan değişkenleri belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi neticesinde ise dini yönelimin ve benlik saygısının

başkalarını affetmeyi anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyetin ve bilişsel çarpıtmaların, başkalarını affetmeyle ilişkili olmadığı anlaşılmıştır. Ek olarak yaşanan yere göre katılımcı bireylerin affetme puanları karşılaştırıldığında, başkalarını affetmenin yaşanan yere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Evde arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların, yurttta yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde başkalarını affetme eğiliminde oldukları belirlenmiştir.

Affetme ve intikam arasındaki ilişkide şükranın aracı rolünü incelemek için Satıcı ve diğerleri (2014) tarafından planlanan araştırmada; katılımcılar İntikam Ölçeği, Sürekli Affetme Ölçeği ve Şükran Anketi'ni (altı madde formu) içeren bir uygulama formunu tamamlayan 331 üniversite öğrencisidir. Çalışma grubu 17 ila 24 yaş arasında yer alan 185 kadın ve 146 erkekten oluşturulmuştur. Ulaşılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, şükranın affetme ve intikam arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca araştırmada şükran ve affetme puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu anlaşılmıştır.

Doktora tez çalışmasında Dolunay-Cuğ (2015), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada kendini affetme, öz-şefkat, öznel zindelik ve mutluluğa yönelimin rolünü test etmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye'deki bir üniversitenin beş farklı fakültesinde öğrenimine devam eden 820 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği, Öznel Canlılık Ölçeği, Mutluluğa Yönelim Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanarak toplanmıştır. Ulaşılan sonuçlar, varsayılan modelin öznel iyi oluştaki varyansın %76'sını açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların kendilerini affetme ve öz-şefkat puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları ile affetmeleri arasındaki ilişkiyi bulmayı amaçlayan Aydın ve diğerleri (2015), araştırmalarının örneklemini Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve romantik ilişkisi bulunan 340 üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Araştırmada, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve demografik bilgi formu ile online olarak toplanmıştır. Verilerin analizinde kanonik korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, romantik ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalar ile affetmenin olumsuz yönde

ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinde kişiler arası yanlış algılama, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve kişiler arası reddedilme düzeyleri artıkça kendini, başkalarını ve durumu affetme puanları azalmaktadır.

Affetme, şükran ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan İlbay ve Sarıçam (2015), çalışmaları için 416 üniversite öğrencisine Sürekli Affetme Ölçeği, Şükran Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'ni içeren uygulama formunu doldurtmuşlardır. Elde edilen bulgular affetme, şükran ve psikolojik kırılganlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak affetmenin şükran ve psikolojik kırılganlık tarafından güçlü bir şekilde yordandığı anlaşılmıştır. Bulgular, bireylerin affetme düzeylerinde şükranın ve psikolojik kırılganlığın önemli bir rolü olduğunu göstermektedir.

Öz-şefkat, affetme ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlayan Sakız ve Sarıçam (2015), araştırmalarının çalışma grubunu Öz-Anlayış Ölçeği, Sürekli Affetme Ölçeği ve Reddedilme Duyarlılığı Anketi'ni dolduran 496 üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Veriler, pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile çözümlenmiştir. Ulaşılan bulgulara göre affetme ve öz-şefkat, reddedilme duyarlılığı ile negatif; affetme ise öz-şefkat ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Öz-anlayışın ve ahlaki değerlerin affediciliği açıklamadaki rolünü incelemek amacıyla Sarıçam ve Biçer (2015), Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 412 öğretmen adayından oluşan bir araştırma grubu kurmuşlardır. Araştırma kapsamında Affedicilik Ölçeği, Ahlaki Değer Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Verilerin analiz işlemleri için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Ulaşılan bulgulara göre affedicilik, öz-anlayış ve ahlaki değer arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca öz-anlayış ve ahlaki değer, affediciliğin önemli birer yordayıcısı olmakla birlikte affedicilikteki toplam varyansın %56'sını açıklamaktadır.

Affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide şükranın aracılık etkisini incelemeyi amaçlayan Arıcıoğlu (2016) çalışma grubunu, Türkiye'de Denizli ilindeki bir üniversiteden uygun örnekleme yoluyla seçtiği 396 (234 kadın ve 162 erkek) üniversite öğrencisinden oluşturmuştur. Katılımcı bireylerin yaşları 18 ila 27

aralığında değişmekte olup, yaş ortalamaları ise 20.90'dır. Verilerin toplanmasında Şükran Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar, şükranın affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca affetme ve şükran arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.

Yüksek lisans tez çalışmasında Sanlav (2016), genç ve orta yetişkinlikteki bireylerin özgecilik, affedicilik ve dini tutum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olan bu araştırmanın çalışma grubunu, Orta Karadeniz Bölgesi'ndeki bir ilde yaşayan 17 ila 80 yaş arasındaki 700 kişi (430 kadın ve 270 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Affedicilik Ölçeği, Dini Tutum Ölçeği ve Özgecilik Ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Analizden elde edilen sonuçlara göre bireylerin özgecilikleri ile dini tutumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ek olarak bireylerin özgecilik ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak affediciliğin ve dini tutumların, bireylerin sahip oldukları özgecilik düzeyinin anlamlı birer yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Şükran, affetme, alçakgönüllülük ve mutluluk arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla Sapmaz, Yıldırım, Topçuoğlu, Nalbant ve Sızır (2016) tarafından yapılan araştırmaya, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 443 üniversite öğrencisi (321 kadın, 110 erkek, 12 kişi cinsiyet belirtmemiştir) katılmıştır. Araştırmanın verileri Heartland Affetme Ölçeği, Şükran Anketi, Alçakgönüllülük Ölçeği ve Oxford Mutluluk Anketi - Kısa Formu ile toplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre şükran ve mutluluğun pozitif yönde ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Affetmenin alt boyutları olan kendini affetme ve durumu affetme benzer şekilde mutlulukla pozitif yönde ilişkili bulunurken, başkalarını affetme ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Son olarak, alçakgönüllülük ve mutluluğun alt boyutları olan açıklık ile başkalarına odaklanma arasında pozitif, kendine karşı alçakgönüllülük ile mutluluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Mütevazı öz-değerlendirme ile mutluluk arasındaki ilişki ise anlamlı çıkmamıştır.

Kişiler arası bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyonun kendini ve başkalarını affetme üzerindeki yordayıcı rolünü incelenmek amacıyla Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın (2017) tarafından planlanan araştırmanın çalışma grubunu 527 üniversite öğrencisi

oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi ve Heartland Affetme Ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Verilerin analiz sürecinde ise stepwise multiple regresyon analizi kullanılmıştır. Başkalarını affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı aşamalı regresyon analizi sonucunda, katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya ilişkin bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının hep birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Kendini affetmenin yordanan değişken olarak ele alındığı regresyon analizi sonucunda ise ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun hep birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı anlaşılmıştır. Ayrıca başkalarını affetme ile yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmaların ve kendini affetme ile yakınlıktan kaçınmaya ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik bilişsel çarpıtmaların negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki içerisinde oldukları saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini öz-şefkat, ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelemeyi amaçlayan Oral ve Arslan (2017), araştırmalarının katılımcılarını tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden seçilen 840 üniversite öğrencisinden (460 kadın ve 380 erkek) oluşturmuşlardır. Araştırmanın verileri Sıfat Temelli Kişilik Ölçeği, Kişilerarası Suçlar Hakkında Ruminasyon Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği ile toplanmıştır. Öz-şefkatin, ruminasyonun ve kişilik özelliklerinin affetme üzerindeki yordayıcı gücünü incelemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencileri arasında öz-şefkat ve dışadönüklük, kendini affetmenin olumlu yönde anlamlı yordayıcılarıdır. Ancak ruminasyon ve kişilik özelliklerinden nevroitiklik, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kendini affetmeyi yordamamaktadır. Ayrıca sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, ruminasyon, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk puanları, başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcılarıdır. Öz-şefkat, dışadönüklük ve uyumluluk başkalarını affetmeyi olumlu yönde yordarken, ruminasyon ve sorumluluk ise olumsuz yönde yordamaktadır.

Yüksek lisans tez çalışmasında Sayın (2017), üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve öz-anlayış düzeylerinin başa çıkma stratejileri üzerindeki yordayıcılık

rolünü araştırmıştır. Çalışma, ilişkisel tarama modeline göre kurgulanmıştır. Veriler, Marmara Üniversitesi'nin altı farklı fakültesinde öğrenim gören 681 üniversite öğrencisinden (478 kadın ve 203 erkek) toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Kendini Affetme Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Başa Çıkma Stratejileri-Kısa Formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca yapısal eşitlik modeli kullanılarak kendini affetmenin ve öz-anlayışın, başa çıkma stratejilerini ne ölçüde açıklayabildiğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre öz-anlayış dine yönelmeyi, olumlu yeniden yorumlamayı, davranışsal uzaklaşmayı, duyguları dışavurmayı, araçsal sosyal destek aramayı ve planlamayı; kendini affetme ise negatif dini başa çıkmayı, kabullenmeyi ve davranışsal uzaklaşmayı anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Ayrıca öz-anlayış ile kendini affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmıştır.

Doktora tezinde yapmış olduğu deneysel çalışmada Adam-Karduz (2019), affetme eğilimini güçlendirmek için tasarlanmış bir psikoeğitim programının, beş faktör kişilik özellikleri ve affetme eğilimi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma ön-test, son-test kontrol gruplu desen olarak planlanmıştır. Araştırma, affetme düzeyleri düşük ve nevrotik kişilik özelliği puanları yüksek olan, deney grubunda 12 ve kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam da 24 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bireyler rastgele olarak gruplara atanmıştır ve hangi grubun deney, hangi grubun kontrol grubu olacağı yine rastgele belirlenmiştir. Araştırmanın verileri Beş Faktör Kişilik Ölçeği ile Heartland Affetme Ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna affetme eğilimi kazandırmaya yönelik on haftalık bir psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney öncesinde, deney sonrasında ve izleme sürecinde deney ve kontrol grubuna aynı ölçme araçları uygulanarak deneysel işlemin etkililiği sınanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, uygulanan psikoeğitim programının beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan nevrotik kişilik özellikleri yüksek ve affetme puanları düşük olan bireyler başta olmak üzere tüm kişilik özellikleri üzerinde affetme eğilimini artırmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek lisans tez çalışmasında Fırıncı (2019), erken dönem uyumsuz şema alanları ile ayrılık uyumu arasındaki ilişkide üç pozitif psikolojik mekanizmanın (öz-şefkat,

şükran ve affetme) aracılık etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Bu amaca ulaşmak için karma yöntem desenini kullanmış ve sırasıyla nicel ve nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Nicel boyutta, romantik ilişkisi bitmiş 253 üniversite öğrencisinden veri toplamak için Affedici Kişilik Ölçeği, Şefkat Anketi, Öz-Şefkat Ölçeği, Fisher Boşanma Uyum Ölçeği ve Young Şema Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır. Aracılık analizlerinin sonuçları, öz-şefkat ve şükranın, tüm erken dönem uyumsuz şema alanları ile gençlikte ayrılık uyumu arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermiştir. Nitel aşamada ise nispeten daha yüksek ayrılma uyumuna sahip ancak toplam erken uyumsuz şema puanları daha düşük olan 5 üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen veriler, tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Toplamda, verilerden üç psikolojik mekanizma altında sınıflandırılan 8 üst tema ortaya çıkmıştır. İlk olarak, öz-şefkat şu temaları içermektedir: [1] Etkilenen partnerin öz-değerini güçlendiren öz-şefkat, [2] İşlevsel ancak uygulanması zor bir başa çıkma stratejisi olarak öz-şefkat ve [3] Kendine odaklanmayı artıran öz-şefkat. İkinci olarak, şükran şu temaları içeriyordu: [1] Romantik ayrılıktan sonra çözüm getiren şükran ve [2] Kırılganlık getiren aşırı şükran duyguları. Üçüncü olarak ise affetme şu temaları içermektedir: [1] Uyum sürecindeki olumlu duygusal durumu güçlendiren affetme, [2] Affetmenin işlevlerine ilişkin ikirciklilik ve [3] Affetmenin belirli koşullara bağlı olması. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde affetmenin öz-şefkat ile negatif yönde, şükran duymayla ise pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Doktora tez çalışmasında Onaylı (2019), kırılmış olan eşlerin öz-şefkat, affetme, ruminasyon, bilişsel değerlendirme ve aldatmaya karşı duygusal tepkileri arasındaki karşılıklı ilişkiyi içeren bir modeli test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın katılımcıları, amaçlı örnekleme yöntemiyle ulaşılan flört ilişkilerinde kırılgan olan 431 üniversite öğrencisidir. Bu çalışmada Olumlu ve Olumsuz Duygu Çizelgesi, Stres Değerlendirme Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği, Affetme Ölçeği ve demografik bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçları, daha yüksek düzeyde affetmeye sahip olan kırılmış partnerlerin daha düşük düzeyde olumsuz duygular hissettiğini göstermiştir. Öte yandan öz-şefkatin, olumsuz tepkilerle doğrudan ilişkili olmadığı, diğer değişkenler aracılığıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde affetme ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

Yüksek lisans tez çalışmasında Sivri (2019), yetişkinlerde öznel zindelik, iyimserlik ve affedicilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 766 yetiştinden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Öznel Zindelik Ölçeği kullanılmıştır. Öznel zindelik, iyimserlik ve affedicilik arasındaki ilişkiler incelenmiş ve affedicilik ile öznel zindelik arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadı tespit edilmiştir. Diğer yandan iyimserlik ve affedicilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır. Ek olarak öznel zindelik ile iyimserlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendini affetme, öz-anlayış, genel aidiyet ve problem alanlarını bireylerin psikolojik ve gerçek doğum sırasına göre incelemeyi amaçlayan Çakır ve Yavuz-Güler (2020), araştırmalarının örneklemini 18 ila 73 yaş arasındaki katılımcılardan oluşturmuşlardır. Araştırma için 403 bireyden (261 kadın ve 142 erkek) meydana gelen bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre affetme ve öz-anlayış, bireylerin gerçek doğum sıralarına göre farklılaşmamaktadır. Diğer yandan psikolojik doğum sırasına göre ortanca çocukların öz-anlayışları büyük ve küçük çocuklardan; tek çocukların öz-anlayışları ise küçük çocuklardan anlamlı seviyede daha düşük bulunmuştur. Ayrıca affedicilik açısından psikolojik doğum sırasına göre büyük çocukların affedicilikleri, tek çocuklardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri arasında affetme grup terapisinin affetme ve affetme esneklik düzeyleri üzerindeki etkinliğini anlamayı amaçlayan Delibalta, Çağlar ve Akbay (2020), yapmış oldukları deneysel araştırmayı Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 16 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Program tasarlanırken Enright'ın Süreç Modeli Psikolojik Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Grupla psikolojik danışma programı iki psikolojik danışman ve bir süpervizör eşliğinde yürütülmüştür. Veri toplamak için Affetme Esneklik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Programın asıl amacı başkalarını affetmek olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubuna ön-test ve son-test uygulanmıştır. Sonuçlar, uygulama

sonrası deney grubu için başkalarını affetme ve affetme esnekliğinin arttığını, kendini affetme ve durumu affetme için anlamlı bir artış yakalanamadığını göstermiştir.

Yüksek lisans tez çalışmasında Demir-Celayir (2020), üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıkları ile spiritüel iyi oluşları arasındaki ilişkide affetmenin aracı bir rolünün olup olmadığını incelemiştir. İlişkisel tarama modeline göre kurgulanan araştırmanın çalışma grubu, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nde 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören 459 (380 kadın ve 79 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Öz-duyarlık ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünü incelemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Bulgular, affetmenin öz-duyarlık ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir. Ek olarak öz-duyarlık ile affetme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Affetme ve öz-anlayış değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlayan Gökmen ve Deniz (2020), ek olarak bu araştırma içerisinde yetişkinlerin travma sonrası büyüme ve affetme düzeyleri ile travma sonrası büyüme ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını da incelemeyi amaçlamışlardır. Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yer alan betimsel bir çalışma olarak kurgulanmıştır. Çalışmaya 18 ila 60 yaş aralığında bulunan 204 yetişkin birey (147 kadın ve 57 erkek) katılmıştır. Araştırma verileri kişisel bilgi formu, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılarak oluşturulan çevrimiçi bir form yardımıyla internet aracılığıyla yetişkin bireylerin katılımı sağlanarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerin affetme ve öz-anlayış değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça travma sonrası büyüme puanlarının da buna bağlı arttığı anlaşılmıştır. Travma sonrası büyüme ile öz-anlayış ve affetme arasında orta düzeyde ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, öz-anlayış ve affetme arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin öz-anlayışları ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkide affetmenin ve affetmeye ilişkin alt boyutların (kendini, başkasını ve durumu affetme)

aracılık rolünü incelemek için Kılıç ve Tunç (2020), Gaziantep Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 523 öğrenciden (lisans, yüksek lisans ve formasyon düzeyinde) oluşan bir çalışma grubu oluşturmuşlardır. Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Akılcı Olmayan İnanç - Kısa Formu kullanılmıştır. Veri analizinde ise SPSS makro programı PROCESS v.3.3.'ün regresyon modeli kullanılarak işlemler gerçekleştirilmiştir. Ulaşılan sonuçlar, akılcı olmayan inançlar ile öz-anlayış, toplam affetme, kendini affetme ve durumu affetme arasında anlamlı, zayıf düzeyde ve negatif yönde ilişkiler olduğunu; akılcı olmayan inançlar ile başkasını affetme arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Diğer yandan öz-anlayışın toplam affetme, kendini affetme ve durumu affetme ile anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde; başkasını affetme ile anlamlı, zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Öz-anlayış ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin aracılık modellerini incelediğimizde, bu ilişkiye toplam affetme ve durumu affetmenin kısmi, kendini affetmenin ise tam aracılık ettiği görülmüştür. Öz-anlayış ile akılcı olmayan inançlar arasında başkasını affetmenin aracı rolünün olmadığı saptanmıştır. Tüm bu bulgular ışığında öz-anlayış düzeyi yüksek olan ve değişmez, katı, mantık dışı inançlardan vazgeçen kişilerin, kendilerini ve yaşadıkları durumları daha kolay affedebileceklerine dikkat çekilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları hasbilik, öz-şefkat ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlenmeyi amaçlayan Saeighi-Mameghani ve diğerleri (2020), araştırmalarının çalışma grubunu 2019-2020 akademik yılında Trabzon Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 398 (235 kadın ve 163 erkek) öğrenciden oluşturmuşlardır. Araştırmanın verileri Hasbilik Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Veri analizi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri cinsiyete, yaşanılan yere ve öğrenim görülen programa göre farklılık gösterirken, sınıf düzeyine ve birlikte yaşadıkları kişilere göre farklılık göstermemiştir. Ek olarak, bulgular öz-şefkat ile kendini affetme arasında negatif, öz-şefkat ile başkalarını affetme arasında ise pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinde affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan Ergi ve diğerleri (2021), araştırmalarının çalışma grubunu

2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden toplam 716 öğrenciden (500 kadın ve 216 erkek) oluşturmuşlardır. Veriler Özgecilik Ölçeği, Affetme Esnekliği Ölçeği ve kişisel bilgi formu yardımıyla toplanmıştır. Affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisini belirlemek için yapısal eşitlik modellemesi yardımıyla verilerin analizleri yapılmıştır. Ulaşılan bulgular, üniversite öğrencileri örnekleminde affetme esnekliği ölçeğinin tanıma alt boyutunun, özgecilik ölçeğinin yakınlık duygusundan kaynaklanan yardım ve fiziksel güce dayalı yardım boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını; eğitim sürecinde yardım, yaşlı/hastalara yapılan yardım, travmatik durumlarda yapılan yardım, maddi yardım ve gönüllü faaliyetlere katılma boyutlarını ise yordamadığını göstermektedir. Ek olarak affetme esnekliği ölçeğinin uygulama ve içselleştirme alt boyutlarının, özgecilik ölçeğinin tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Yüksek lisans tezi için yapmış olduğu araştırmada Murat (2021), yaratıcı drama yardımıyla uygulanan iletişim becerileri eğitiminin, üniversite öğrencilerinin affetme becerilerine ve kişiler arası ilişkilerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden seçilmiştir (5 Kadın ve 7 Erkek, yaş ortalaması 22.75). Araştırma, nicel ve nitel verilerin bir arada kullanıldığı karma bir model şeklinde kurgulanmıştır. Çalışmanın nitel boyutu için araştırmacılar tarafından oluşturulmuş yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Nicel boyutu için ise kontrol grubu içermeyen, tek grup ön-test, son-test bir deneysel desen tercih edilmiştir. Araştırmanın deney grubundaki öğrencilere, 150 dakikalık oturumlar halinde 10 hafta süresince yaratıcı drama ile bütünleştirilmiş iletişim becerileri eğitimi içeren bir program uygulanmıştır. Deney grubundaki katılımcılara eğitim programı öncesi ve sonrasında Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlarına göre yaratıcı drama yöntemiyle hazırlanan iletişim becerileri eğitim programı uygulanan deney grubundaki katılımcıların, kişiler arası ilişki ve affetme becerileri ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Diğer yandan yapılandırılmış görüşme formu yardımıyla ulaşılan veriler ise katılımcıların, uygulanan eğitim programının kendileri üzerinde olumlu bir etki yarattığını ifade etmektedir.

Psikodramanın affetme esnekliği kazanmada herhangi bir etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla Parlak ve Öksüz-Gül (2021), kontrol gruplu ön-test, son-test yarı deneysel model kullanarak araştırmalarını planlamışlardır. Çalışma grubunu, 10'u deney ve 10'u kontrol grubu olmak üzere toplam 20 üniversite öğrencisiyle (18 ila 23 yaş arasında) oluşturmuşlardır. 16 oturumdan oluşan programda deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test olarak Heartland Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca nicel verileri desteklemek için her oturumda süreç analizi kullanılmıştır. Son oturumda ise katılımcılara psikodrama süreç değerlendirme formu uygulanmıştır. Nicel veriler için SPSS programı ile birlikte Friedman testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmış, psikodrama süreç değerlendirme formu ise içerik analizi ile yorumlanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunurken, başkalarını affetme alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Grup psikoeğitim programının şu an üniversite öğrencisi olan psikolojik danışman adaylarının affetme düzeylerini iyileştirmedeki etkililiğini test etmeyi amaçlayan Vural-Batık ve Afyonkale-Talay (2021), araştırmalarında 2x3 (deney ve kontrol grupları / ön-test, son-test ve izleme testi) yarı deneysel desen kullanmışlardır. Araştırmancının katılımcıları olan 20 psikolojik danışman adayının, yarısı deney diğer yarısı ise kontrol grubuna atanmıştır. Araştırma sonuçları, grup psikoeğitim programının uygulanmasından sonra deney grubunun affetme düzeyinin kontrol grubuna oranla anlamlı bir artış gösterdiğini ve programın bu etkisinin, sürecin tamamlanmasından üç ay sonrasına kadar devam ettiğini ortaya koymuştur. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde katılımcıların programdan kazanımlarını, programın kendilerine olan katkılarını ve program kapsamında yapılan çalışmalarını olumlu yönde değerlendirdikleri anlaşılmıştır. Bu bağlamda geliştirilmiş olan grup psikoeğitim programının, psikolojik danışman adaylarının affetme ihtiyaçlarını karşılayabildiği ileri sürülmüştür.

Yüksek lisans tezi için yapmış olduğu araştırmada Yıldız (2021), genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kişiler arası ilişkileri arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama yöntemine göre kurgulanan bu araştırmanın örneklem grubu, çok aşamalı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu kapsamda oluşturulan çalışma grubu, 2019-2020 yılları arasında İstanbul'da yaşayan

ve farklı sosyoekonomik düzeylerde olan 448 genç yetişkinden (331 kadın ve 117 erkek) meydana getirilmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları olarak Heartland Affedicilik Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. SPSS ve AMOS paket programları kullanılarak araştırmanın verileri analiz edilmiştir. Affetme, bilişsel çarpıtmalar ve kişiler arası ilişkiler değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi işe koşulmuştur. Ek olarak bilişsel çarpıtmalar ile kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü, yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Bulgular affetmenin, bilişsel çarpıtmalar ile kişiler arası ilişkiler arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini göstermektedir. Diğer yandan katılımcıların affetme düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkatin ve kendini affetme değişkenlerinin beliren yetişkinlerde depresif belirtileri yordayıp yordamadığını ve bu değişkenlerin, depresyon düzeyi ile ilişkisini belirleyebilmek amacıyla Altay (2022), araştırmasının çalışma grubunu 18 ila 25 yaşları arasındaki 319 üniversite öğrencisinden (181 kadın ve 138 erkek) oluşturmuştur. Bu araştırmanın verileri Kendini Affetme Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu yardımıyla toplanmıştır. Verilerin analiz işlemlerinde ise Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Sıralamalı Tek Yönlü Varyans Analizi Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Bağımsız Örneklem T-Testi, Hiyerarşik Regresyon Analizi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, kendini affetme ve öz şefkat ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; ayrıca kendini affetme ve öz-şefkat değişkenlerinin depresyonun olumsuz yönde anlamlı yordayıcıları olduğu anlaşılmıştır. Ek olarak kendini affetme ile öz şefkatin birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır.

Öz-şefkatin geliştirilmesine yönelik hazırladığı programın, üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve öz-şefkat düzeylerine olan etkisini incelemek isteyen Çağlayan-Mülazım (2022), bu programın etkililiğini deney ( $n=14$ ) ve kontrol ( $n=14$ ) grubu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir desenle test etmiştir. Araştırmanın verileri Heartland Kendini Affetme Alt ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu yardımıyla toplanmıştır. Araştırmacı deney grubuna, geliştirmiş olduğu altı

oturumluk Öz-Şefkat Geliştirme Programını uygulanmıştır. Bu süreç boyunca kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulamanın tamamlanmasından altı hafta sonra izleme testi yapılmıştır. Araştırmanın verileri Mann Whitney U Testi, Friedman Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre deney grubunda yer alan öğrencilerin uygulanan programdan sonra hem öz-şefkat hem de kendini affetme düzeylerinin anlamlı olarak yükseldiği ve yapılan izleme ölçümlerinde de bu olumlu gelişmelerin korunduğu anlaşılmıştır. Tüm bu bulgular, Öz-Şefkat Geliştirme Programının kendini affetmeyi ve öz-şefkati artırma konusunda etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Genç yetişkin bireylerin ebeveynleştirilmesi ile affetmeleri arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolünü incelemeyi amaçlayan Soylu (2023), araştırmasının örneklemini 20-45 yaş aralığındaki 383 bireyden (270 kadın ve 113 erkek) oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Öz-Anlayış Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Ebeveynleştirilmiş Çocuk Ölçeği-Yetişkin Formu ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde ise yapısal eşitlik modellinden ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında ebeveynleştirilme ile affetme ve öz-şefkat arasında negatif yönde, affetme ile öz-şefkat arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca öz-şefkatın ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu anlaşılmıştır.

Yukarıdaki çalışmalar incelendiğinde, yurt içinde affetme konusunda çalışan araştırmacıların, bireylerin affetmelerinin artırılmasına yönelik deneysel çalışmalara ve affetmeyle ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesine ağırlık verdikleri anlaşılmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları ele alındığında hem genel affetmenin hem de affetmenin alt boyutları olan kendini, başkasını ve durumları affetmenin çeşitli durumlara yönelik ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu anlaşılmaktadır. Ancak affetme ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Diğer yandan alanyazında, araştırmanın aracı değişkenleri olan iyimselik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın affetme ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca içeriği farklı yönde tasarlanmış olsa da affetmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programlarının ve grupla psikolojik

danışma süreçlerinin beliren yetişkinlerin affetmelerinin artırılmasına olumlu yönde katkı sunduğu anlaşılmıştır.

**2.2.2. Affetme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar.** Aşağıda, beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin affetme eğilimi ile bu çalışma kapsamında ele alınan bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri arasında yurt dışında yapılmış olan ilişkisel ve deneysel çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

Affetme ve özgecilik ile ilgili yaptığı alanyazın incelemesinde Canale (1990), daha özgeci veya başkası yönelimli bir bakış açısının, danışanlar için daha çok psikoterapistler tarafından teşvik edilen benmerkezci bir yönelim kadar çekici olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca affetmenin, danışanların öfkeyle ve kırgınlıkla başa çıkmalarına yardımcı olmada önemli bir terapötik faktör olabileceğini vurgulamıştır. Özgeciliğin ve affetmenin, psikolojik danışma sürecinde kullanılabilecek en az benmerkezci teknikler kadar önemli terapötik değişkenler olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanları tarafından büyük ölçüde göz ardı edilen dini ve manevi öğretilerin, psikoterapi sürecinde potansiyel olarak değerli kaynaklar olduğunu vurgulamıştır.

Kendilerini ebeveynleri tarafından sevgiden yoksun bırakılmış olarak değerlendiren ve ebeveynini affetmeye odaklanan bireyler ile yapmış oldukları çalışmada Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995), deney ve kontrol gruplu deneysel bir tasarım planlayarak, erkek ve kadın üniversite öğrencileriyle (çalışma-1’de  $n=48$ , çalışma-2’de  $n=45$ ) iki ayrı çalışma yürütmüşlerdir. Çalışma-1, affetme taahhüdüne odaklanan 4 günlük bir atölye çalışmasıdır. Çalışma-2 ise Enright ve diğerlerinin (1991) affetme modelinden daha fazla terapötik atmosfer içeren 6 günlük bir çalışmaydı. Çalışma-1 sadece mütevazı etkiler göstermiştir. Deney grubu, kontrol grubuna göre umut ve affetme puanlarında bir miktar ilerleme kaydetmiştir. İlkinden daha eksiksiz bir program olan Çalışma-2, daha geniş tabanlı sonuçlar göstermiştir. Kontrol grubuna göre deney grubu, kaygıda anlamlı olarak daha düşük puanlar almıştır. Ayrıca deney grubu kontrol grubuna göre affetme, anne-babaya karşı olumlu tutum, umut ve benlik saygısı açısından daha yüksek puanlar almıştır.

“Özgecilik olarak affetme: Kişiler arası affediciliğin sosyal-psikolojik bir teorisi ve geçerlilik testleri” başlıklı doktora tezinde McCullough (1995) affetmeyi, mağdur olan bir kişinin suçlu olan kişiye karşı misilleme yapmak ve intikam almak için meşru haklarından vazgeçtiği bir özgecilik biçimi olarak kavramsallaştırmıştır. Araştırmacı, Batson ve Oleson’ın (1991) toplum yanlısı davranışa ilişkin empati-özgecilik modelini, kişiler arası affetmeyi kolaylaştıran sosyal-psikolojik faktörleri aydınlatmak için uygulamıştır. Batson ve Oleson’ın modelinin bu uzantısına dayanarak, suçlunun bilişsel bakış açısını alarak ve suçlu için duygusal empati üreterek affetmenin kolaylaştırıldığı varsayılmaktadır. McCullough, bu hipotezlerini deneysel bir çalışma ile test etmiştir. 69 üniversite öğrencisi, affetmeyi teşvik etmek için tasarlanmış 8 saatlik 2 seminerden birine veya kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Seminerlerden biri bireylerin suçluyu empati yoluyla affetmeyi teşvik etmesi için tasarlanmışken (empati-affetme), diğer seminer ise empatiyi teşvik etmeden sadece affetmeyi teşvik etmiştir (karşılaştırma-affetme). Katılımcılar, seminerlerin yürütülmesinden önce, seminerlerin hemen ardından ve altı haftalık bir takipte affetme, empati ve psikolojik belirtiler ölçümlerini tamamlamışlardır. Empati-affetme semineri hem empatiyi hem de affetmeyi, karşılaştırma-affetme seminerine katılanlardan ve kontrol grubundan daha etkili bir şekilde teşvik etmiştir.

İki farklı kısa psikoeğitim grubu müdahalesi planlayan McCullough ve Worthington (1995), bu müdahalelerin katılımcıların bir suçluyu affetmesi üzerindeki etkisini incelemişlerdir ve sonuçları kontrol grubuyla karşılaştırmışlardır. Katılımcılar, Amerika Birleşik Devletleri’nin güneydoğusundaki bir üniversiteden seçilen 86 gönüllü öğrencidir (%76 kadın ve %24 erkek). Öğrencileri yaş ortalaması 21’dir. Kendini geliştirme psikoeğitim grubu, affeden kişiye fiziksel ve psikolojik yararları nedeniyle başarılı bulunmuştur. Kişiler arası psikoeğitim grubu ise kişiler arası ilişkileri düzeltmedeki faydası nedeniyle başarılıdır. Her iki grup da intikam duygularının azalmasını, suçluya yönelik olumlu duyguların artmasını ve daha fazla uzlaşmacı davranış sergilenmesini sağlamıştır. Kendini geliştirme psikoeğitim grubu, aynı zamanda suçluya yönelik olumlayıcı atıfları artırmış, intikam duygularını azaltmış ve uzlaştırıcı davranış kişilerin arası psikoeğitim grubuna göre daha etkili bir şekilde artırmıştır.

Özgeciliğin ve affetmenin terapilerde kullanımı ile ilgili yapmış oldukları çalışmada Canale ve diğerleri (1996), diğer tekniklerle karşılaştırıldığında psikoterapistlerin, terapötik aktörler olarak özgecilik ve affetmeyi ne düzeyde kullandıklarını araştırmışlardır. 105 terapist ile yapılan çalışmada, hayali bir danışanın bir başkası tarafından incitildiği dört problemin tedavisine yanıt olarak; özgeciliği, affetmeyi, duyguların doğrudan ifadesini, duyguların dolaylı olarak dışa vurulmasını ve kendini pekiştirmeyi teşvik etme olasılığını derecelendirmelerini istemişlerdir. Ulaşılan sonuçlar, çalışma grubunda yer alan terapistler tarafından özgecilik ve affetmenin, diğer üç terapötik alternatiften önemli ölçüde daha az teşvik edildiğini göstermiştir.

Doktora tez çalışmasında yaptığı deneysel araştırmada Luskin (1999), ilişki içinde oldukları biriyle çözülmemiş bir kişiler arası incinme yaşayan 55 Stanford Üniversitesi öğrencisi ile kişiler arası bir incinmeye yanıt olarak affetmeyi sağlamak için kısa bir psikososyal müdahalenin etkililiğini test etmeyi amaçlamıştır. Katılımcılar ya kontrol grubuna ya da iki deney grubundan birine olmak üzere rastgele atanmıştır. Deney grupları altı hafta boyunca haftada bir toplanmıştır ve her hafta bir saatlik bir eğitim almışlardır. Deney gruplarının her birinde 10 ila 15 katılımcı atanmıştır. Kontrol grubu katılımcıları ise çalışmanın bitiminde sadece dört saatlik bir çalışmaya katılmaya davet edilmiştir. Tüm katılımcılar toplamda üç kez değerlendirilmiştir. Ön-test, eğitime başlamadan önce yapılmıştır. Ön-testin sonunda katılımcılara hangi gruba ait oldukları bildirilmiştir. Altı hafta sonra, müdahalenin sonunda tüm katılımcılar son-testi tamamlamışlardır. Bu değerlendirmeden on hafta sonra tüm katılımcılara takip değerlendirmesi yapılmıştır. Deney grupları, son-testte gerçek affetme isteklerinde marjinal olarak anlamlı bir değişiklik ve takip değerlendirmesinde de yine önemli bir değişiklik elde etmişlerdir. Deney grupları, hem son-testte hem de takip değerlendirmesinde kontrol grubuna göre önemli bir gelişme elde etmiştir.

Romantik bir ilişkide haksızlığa uğrayan üniversiteli kadınlar için altı haftalık bir grupla affetme müdahalesinin iki farklı versiyonunun etkilerini değerlendirmeye çalışan Rye ve Pargament (2002), psikoloji sınıflarından seçilen ve yaşları 18 ila 23 arasında değişen katılımcıları ( $n=58$ ) rasgele şu gruplardan birine atanmışlardır: [1] Seküler, [2] Dini açıdan bütünleşmiş veya [3] Müdahalesiz karşılaştırma grubu. Müdahalelerin her ikisi de (seküler veya dini açıdan bütünleşmiş) affetmeyi

kolaylaştırmak için tasarlanmış çeşitli etkinlikler, tartışma konuları ve ev ödevlerinden oluşturulmuştur. Karşılaştırma grubuna rastgele olarak atanan katılımcılara ise özel bir müdahale uygulanmamıştır. Katılımcılar, çeşitli zihinsel sağlık yapılarını ölçen bir anketi ön-test, son-test ve altı hafta sonra yapılan izleme testi için doldurmuşlardır. Katılımcıların programa tepkilerine ve kullandıkları affetme stratejilerine ilişkin süreç verileri de yine araştırma kapsamında toplanmıştır. Araştırmanın hipotezleriyle tutarlı olarak, her iki müdahale koşulundaki katılımcılar, affetme ölçümlerinde karşılaştırma grubundaki katılımcılardan önemli ölçüde daha fazla iyileşme yaşamışlardır. Altı haftalık takipte de müdahale kazanımları korunmuştur. Hipotezlerin aksine, seküler ve dini olarak bütünleşmiş koşullarda müdahale gören katılımcılar, doğrudan karşılaştırıldıklarında farklı affetme düzeyleri göstermemişlerdir. Süreç değerlendirmesinin sonuçları, katılımcıların programları genel olarak olumlu değerlendirdiğini ve her koşulda dini temelli affetme stratejilerinin yaygın olarak kullanıldığını göstermiştir.

Doktora tez çalışmasında MacNulty (2003), affetmeyi ifade etmenin ve şükran duymayı deneyimlemenin psikolojik ve fiziksel faydasını keşfetmeye çalışmıştır. Bu araştırma, affetmeyi ve şükran duymayı artıran veya engelleyen kişilik faktörlerini keşfetmeye yönelik ilk çalışmalardan biri olarak gösterilebilir. Çalışma grubunu, yaşları 18 ila 74 arasında değişen 802 (%74.60 Kadın, %24.40 Erkek, %1.00 cinsiyet belirtmemiştir) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 29'dur. Araştırmanın sonuçlarına göre affetme ve şükran duyma, katılımcıların hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı üzerinde olumlu etkide bulunmaktadır. Ayrıca affetmenin ve şükran duymanın kendi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki içinde oldukları görülmüştür. Son olarak affetme ve şükran duyma ikilisinin utanç, narsizm ve değersizlik ile negatif yönde; dengeli tutum, empatik tutum ve iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır.

Akılcı-duygusal grup terapisi ile The Institute of HeartMath'in duygusal yeniden odaklanma tekniklerinin birleşiminin affetme ile ilgili psikososyal faktörleri teşvik etmedeki etkinliğini değerlendirmeye çalışan Luskin ve diğerleri (2005), çözülmemiş bir kişiler arası incinmesi olan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 55 West Coast Üniversitesi öğrencisini, rastgele bir deney veya kontrol grubuna atamıştır. 18 ila 29 yaşları arasında bulunan katılımcıların (%75 kadın ve %25 erkek)

yaş ortalaması hem deney hem de kontrol grupları için aynıdır (21.60). Sonuç değişkenleri ön-test, son-test ve 10 haftalık takipte ölçülmüştür. Deney grubundaki katılımcılar, affetme eğilimlerinde, suç işleyeni affetme istekliliklerinde, incinme düzeylerinde, öfkelerinde, algılanan öz-yeterliliklerinde, umutlarında ve ruhsal büyümelerinde pozitif yönde önemli gelişmeler göstermişlerdir.

Özür, affetme, özgecilik, maneviyat/dindarlık, empati, sosyal sorumluluk, onarıcı adalet ve merhamet gibi değişkenler arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu varsayımını test etmek amacıyla bir çalışma planlayan Oliner (2005), bu varsayımını test etmek için din adamları, üniversite öğrencileri ve genel nüfustan toplam 631 kişiden veri toplanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre yaş, affetme, özgecilik, özür, maneviyat, onarıcı adalet ve sevgi gibi bir dizi değişken arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca dindarlığın da affetme ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu anlaşılmıştır.

Yapmış oldukları derleme çalışmada Bono ve McCullough (2006), affetmenin ve şükran duymanın, bireylerin deneyimlediği kişiler arası zarar ve faydalara karşı olumlu psikolojik tepkileri temsil ettiği çıkarımında bulunmuşlardır. Araştırmalarında ilk olarak, affetmenin ve şükran duymanın çeşitli fiziksel ve psikolojik iyi oluş ölçüleriyle ilişkili olduğunu ileri süren araştırmaların incelemelerini sunmuşlardır. Daha sonra affetme ve şükran duymanın bilişsel ve duyuşsal alt katmanlarına ilişkin deneysel çalışmalara yönelik bulguları gözden geçirmişlerdir. Ayrıca affetme ve şükran duymayı teşvik etmede etkili görünen bazı müdahalelerin incelemesini de sunmuşlardır. Sonuç olarak, affetme ve şükran duymayı teşvik etmeye ilişkin temel araştırmalardan elde edilen görüşlerin, bilişsel psikoterapiye anlamlı bir şekilde entegre edilebileceği yollar önermişlerdir.

Kurguladıkları deneysel çalışmada Wade ve Goldman (2006), affetmeyi teşvik etmek için yapılan grup müdahalelerinin etkinliğine ilişkin önceki araştırmalarına ek olarak, katılımcı cinsiyetinin ve grup kompozisyonunun affetme ile ilgili sonuçları tahmin edip etmediğini incelemişlerdir. Bu düşüncelerinden hareketle 2 hafta süren 6 saatlik grup müdahalesini tamamlayan 144 üniversite öğrencisinin (yaş ortalaması 20.00) verilerini analiz etmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar, erkeklere kıyasla intikam arzusunda önemli ölçüde daha fazla düşüş bildirmiştir. Grup kompozisyonu da aynı zamanda ortaya çıkan sonuçlar

üzerinde etkili bulunmuştur. Bir grupta ne kadar çok erkek varsa, kadınların intikam arzusunu azaltması ve erkeklerin suçları için empati geliştirmesi o kadar zorlaşmaktadır.

Kişiliğin affetme üzerinde nasıl bir rol oynadığını keşfetmeye çalışan Neto (2007), 152 Portekizli üniversite öğrencisinin (%51 kadın ve %49 erkek, yaş ortalaması 21.10) katıldığı bir çalışma planlamıştır. Ulaşılan sonuçlar kişiliğin, özellikle uyumluluk ve nevrozluğun, kalıcı öfke ve genel olarak affetme eğilimi ile ilişkili olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca ulaşılan sonuçlar, şükran duymanın genel affetme eğiliminin önemli bir miktarını açıkladığını göstermiştir.

Üç adalet (cezalandırıcı, onarıcı, adaletsiz) x iki affetme (affetme, yok) ve tekrarlanan ölçüm tasarımı kullanarak, duygusal öz-bildirimleri ve adalet çıktılarının fizyolojisini ve ortak bir suçu affetme tepkilerini değerlendiren Witvliet ve diğerleri (2008), yapmış oldukları deneysel çalışmanın katılımcılarını psikolojiye giriş dersi alan üniversite lisans öğrencileri (27 erkek, 29 kadın, yaş ortalaması ise 19.00) arasından seçmişlerdir. Katılımcılar, evlerinde veya kaldıkları yerlerde hırsızlığa maruz kaldıklarını ve ardından altı farklı dengelenmiş adalet x affetme sonucunun geldiğini hayal etmişlerdir. Adalet -özellikle onarıcı- ve affetme imgelerinin her biri, affetmeyen motivasyonları ve olumsuz duyguları (öfke, korku vb.) azaltmış ve toplum yanlısı ve olumlu duyguları (empati, şükran vb.) ise artırmıştır. Affetme imgesi, daha az kalp hızı reaktivitesi, daha iyi iyileşme, alında daha az olumsuz duygu ifadesi ve gözde daha az uyarılmış ifade ile ilişkilendirilmiştir. Affetme hayal edilmediğinde ise adalet-fizyoloji etkileri ortaya çıkmıştır, bunlar: Kardiyovasküler stres belirtileri (adaletsizlik karşısında cezalandırıcı için daha düşük) ve sempatik sinir sistemi tepkisi (cezalandırıcı adalete karşı onarıcı adalet için daha sakin).

Kamu sosyolojisi olarak özgecilik, özür dileme, affetme ve uzlaşma üzerine yapmış olduğu çalışmasında Oliner (2009), özgecilik iki türe ayrılmıştır: Gönüllü olan ve yardım eden için yüksek risk içeren kahramanca özgecilik ve gönüllü olan ancak yardım eden için yüksek risk içermeyen geleneksel özgecilik. Araştırmanın devamında, bağımsız bir değişken olan geleneksel özgeciliğin gruplar arası ve kişiler arası özür dileme, affetme ve uzlaşma ile nasıl bir ilişki içinde olduğuna odaklanmıştır. Polonya ve Amerika örneklemelerinde yapılan çalışmalardan elde

edilen bulgular; özgecilik, özür dileme, affetme ve uzlaşma olasılığı arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Yüksek lisans tezi kapsamında yaptığı çalışmada Swanepoel (2009), Güney Afrika'da yaşayan üniversiteli kız öğrencilerin yeme bozuklukları, öz-şefkat ve kendini affetme yapıları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Katılımcılar, uygun örnekleme yoluyla Kuzey-Batı Üniversitesi'nin Potchefstroom Kampüsünde öğrenim gören 18 ila 25 yaşları arasında ( $\bar{x}=20.42$ ) yer alan 122 kız öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri biyografik anket, Öz-Şefkat Ölçeği, Yeme Bozukluğu Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öz-şefkat ve kendini affetmenin, yeme bozukluğu ile önemli düzeyde olumsuz bir ilişki içinde olduğu anlaşılmıştır. Öz-şefkat özellikle beden memnuniyetsizliği ile anlamlı negatif ilişkiye sahipken; kendini affetme ise düşük benlik saygısı ile anlamlı ve negatif ilişki göstermiştir.

İran'ın İsfahan kentinde boşanmaya başvuran genç çiftlerin kişiler arası bilişsel çarpıtmalarını azaltmada umut ve affetme odaklı evlilik danışmanlığı ve karma danışmanlık uygulamasının etkisini incelemeyi amaçlayan Bahari ve diğerleri (2010), araştırmalarını ön-test, son-test ve kontrol gruplu yarı deneysel bir desen şeklinde planlamışlardır. Çalışma grupları ise 60 boşanmış çiftten oluşmaktadır. Çalışma grubundaki bireyler umut odaklı grup, affetme odaklı grup, karma grup ve kontrol grubu olmak üzere dört farklı gruba rastgele yerleştirilmiştir. Araştırmacılar veri toplama aracı olarak Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanmışlardır. Veriler parametrik olmayan Kruskal-Wallis, Wilcoxon ve Mann-Whitney's U testleri ile analiz edilmiştir. Her üç müdahale grubunda da kişiler arası bilişsel çarpıtmalar son-test puanları, ön-test puanlarına göre anlamlı bir düşüş göstermiştir. Buradan hareketle affetme odaklı grup müdahalesinin, boşanmış genç yetişkinlerin kişiler arası bilişsel çarpıtmalarını azalttığı ileri sürülmüştür.

Şükran duymanın ve affetmenin, diğer güçlerden ayrı olarak kuramsal açıdan bağlantılı karakter güçleri olduğunu ileri süren Breen ve diğerleri (2010), bu düşüncelerinden hareketle aynı örneklemede hem şükran duymanın hem de affetmenin etkisini incelemişlerdir. Katılımcılar, büyük bir devlet üniversitesinde psikolojiye giriş derslerine kayıtlı olan 140 lisans öğrencisidir (113 kadın ve 27 erkek). Elde edilen sonuçlar şükran duymanın ve affetmenin kişilik faktörleri,

duygusal kırılganlıklar ve olumlu psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu; affetmenin ise şükranla göre bu değişkenlerle daha güçlü ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Affetme, şükran duyma ve diğer değişkenler arasındaki korelasyonları azaltan benzersiz etkisi nedeniyle, şükrandan daha güçlü bir pozitif değişken olarak ifade edilmiştir. Ayrıca kendini, başkasını ve durumları affetme ile şükran duyma değişkenlerinin hepsinin öz-şefkat ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Yapmış oldukları deneysel çalışmada Sandage ve Worthington (2010), lisans öğrencisi olan gönüllüleri iki farklı altı saatlik affetme psikoeğitim seminerlerinden birine veya bir kontrol grubuna rastgele atamışlardır. Katılımcılar (%75.30 kadın, %24.70 erkek,  $n=97$ ), affetme seminerlerine katılmak için gönüllü olan ve psikolojiye giriş dersleri alan öğrencilerdir. Bu seminerlerde bağlanma teorisine dayalı olarak affetme, bakım veren davranış sistemi ile ilişkili olarak kavramsallaştırılmıştır. Hem empati ağırlıklı affetme semineri hem de kendini geliştirme affetme semineri, son-test ve altı haftalık takipte kontrol grubuna göre daha fazla affetmeyi kolaylaştırmıştır. Seminer koşullarından bağımsız olarak, katılımcıların affetme puanlarında empatinin destekleyici etkisi daha fazla olmuştur. Ayrıca utanma eğilimi son-test puanları affetme puanları ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Kurgulamış oldukları deneysel çalışmada Root ve Exline (2011), çeşitli değişkenlere ve cinsiyetlerine göre üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini incelemişlerdir. Katılımcılara maruz kaldıkları kişiler arası bir suç hatırlatıldıktan sonra, bir kontrol grubuna veya affetme motivasyonunu vurgulayan üç farklı deney grubuna (kişisel fayda, ahlaki yükümlülük veya iyi niyet) atamışlardır (Çalışma-1). İyi niyet grubu en etkili olmakla beraber her üç affetme grubu da erkeklerin affetmesini kolaylaştırmıştır. Kadınların tepkileri ise gruplara göre farklılık göstermemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada (Çalışma-2) ise kadınların erkeklere göre affetmek için daha fazla çaba harcadıklarını ve affetmeyi iyileşme gerektiren bir süreç olarak gördüklerini ortaya koymuştur.

Yüksek lisans tez çalışmasında Skoda (2011), öz-şefkat, ruminasyon, depresyon ve başkalarını affetme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcılar orta büyüklükte bir Midwestern Katolik üniversitesindeki lisans

öğrencileri ( $n=96$ ) arasından seçilmiştir. Veriler, öz-şefkat, affetme, depresyon ve ruminasyonu değerlendiren öz bildirim ölçekleri ile toplanmıştır. Araştırmanın hipotezleriyle uyumlu olarak ruminasyon, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Bu çalışma aynı zamanda öz-şefkat ile affetmenin de ilişkili olduğunu göstermiştir. Öz-şefkatin olumlu yönleri (farkındalık, öz-şefkat) başkalarını affetme ile yakından ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar, araştırmacı tarafından yalnızca iyilik hali ölçütlerinin sıklıkla birbiriyle ilişkili olduğu klasik bir durum olarak yorumlanmamış; öz-şefkat ve affetmenin iki ayrılmaz parça olabileceğini düşündürmüştür.

Bireylerin sahip oldukları yaşam doyumu düzeyleri ile affetme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada Szcześniak ve Soares (2011), ayrıca yaşam doyumu ile iyimserlik ve şükran gibi diğer pozitif psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri de incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 16 ila 83 arasında değişen 338 birey katılmıştır. Psikolojik değişkenlerin ölçümü için Yaşam Doyumu Ölçeği, İhlalle İlişkili Kişilerarası Motivasyonlar Envanteri, Şükran Anketi ve Öğrenilmiş İyimserlik Testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yaşam doyumu, affetme, iyimserlik ve şükran değişkenlerine ilişkin puanlarının birbirleriyle pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu anlaşılmıştır.

Geçmişte yaralanmış olan ve bununla ilgili olumsuz deneyimlerini aşmaya çalışan üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları deneysel çalışmada Goldman ve Wade (2012), öğrencileri ( $n=112$ ) rastgele iki müdahale grubundan birine veya kontrol grubuna atamışlardır. Müdahalelerden biri affetmeyi teşvik etmeye odaklanırken diğeri ise geçmiş incinmeler için öfkeyi azaltmaya odaklanmıştır. Müdahaleler, 3 hafta boyunca bir kolaylaştırıcı tarafından yönetilen ve küçük gruplar halinde gerçekleştirilen 90 dakikalık 6 oturumdan oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçları affetme müdahalesinin, alternatif müdahaleye ve kontrol grubuna kıyasla düşmanlık ve olumsuz psikolojik belirtilerde daha fazla azalma ve suçlu için daha fazla empati duyma ile sonuçlandığını göstermiştir. Her iki müdahale koşulundaki katılımcılar, kontrol grubundakilere göre intikam arzularında daha fazla azalma bildirmişlerdir. Ayrıca tüm katılımcılar, maruz kaldıkları suçla ilgili yaşadıkları ruminasyonda önemli bir azalma olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgular, psikolojik semptomları azaltmada ve affetmeyi sağlamada affetmeyi teşvik edici müdahalelerin etkili

olduğunu desteklemektedir ve diğer müdahale türlerinden daha etkili olabileceğini göstermektedir.

Hristiyan genç ve orta yetişkinlerin affetme kapasitesini artırmak amacıyla Hernandez ve diğerleri (2012), bir psikoeğitim programı geliştirmiş ve uygulamışlardır. Kurgulanan deneysel çalışmaya gönüllü olarak katılan 81 birey; fiziksel, ruhsal, duygusal ve ilişkisel bütünlük bakış açısından affetmeyi teşvik eden 2 gün boyunca 8 saatlik bir seminere katılmıştır. Programın etkililiğini değerlendirmek için Enright Affetme Envanteri, Durumluk-Sürekli Öfke İndeksi, bir analog ağrı ölçeği ve görüşmelerden yararlanılarak karma bir yöntem yaklaşımı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcılar, belirli bir affetme sorununa ilişkin öfke ve acının azalmasıyla birlikte, affetme yeteneklerinde önemli bir gelişme olduğunu ifade etmişlerdir.

Yapmış oldukları meta analiz çalışmasında Rainey, Readdick ve Thyer (2012), 1993-2006 yılları arasında yayınlanan affetmeye dayalı grup müdahalelerinin etkililiğini incelemişlerdir. 1060 danışanı kapsayan 21 müdahalenin meta-analizi; ciddi suçlar yaşayan, altı saat veya daha uzun süren müdahalelere katılan ve yüksek eğitilmiş yetişkin kadınlarla yapılan grupla affetme müdahalelerinin genel bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Altı saatten kısa müdahaleler ve suçluya karşı uzlaştırmacı davranışı teşvik eden modeller ise daha az etkili bulunmuştur. Ayrıca psikoterapötik modeller, psikoeğitimsel modellere kıyasla daha fazla affetme gelişimi sağlamaktadır. Tamamen kadın katılımcılardan oluşan gruplar, affetme konusunda en büyük gelişmeyi göstermiştir. Kendi suçlarını affedemeyen bireyler için grupla affetme müdahaleleri deneysel olarak destekleyici kanıtlar sunamamıştır.

Şükran ve affetmenin iki ayrı ama birbirine paralel olan literatürünü inceleyen Fincham ve Beach (2013), bu iki kavramın kuramsal ve deneysel alanlardaki benzerliklerini ve farklılıklarını belgeleyerek, aralarındaki ortak noktaları daha iyi belirlemek ve olası bağlantı noktalarını açıklamak için oldukça kapsamlı bir literatür analizi yapmışlardır. Yapılan literatür taraması, her bir alanın daha iyi anlaşılmasının yanı sıra uygulamalardaki potansiyel ilerlemeler de dâhil olmak üzere olası faydalarla, bu araştırma alanları arasında kurulacak sinerji için önemli bir potansiyel olduğunu göstermiştir. Özellikle, şükran ve affetmenin birbirini etkileme ve önleyici veya iyileştirici müdahaleler bağlamında sinerjik olarak çalışma potansiyeline dikkat

çekmişlerdir. Affetme ve şükranın ortak bir şekilde incelenmesi, bu süreçlerin kişiler arası ilişkilerdeki rollerinin ve zaman içinde yakın ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinin daha iyi anlaşılmasını vaat eden bir dizi önemli temel araştırma fırsatına imkân sunmuştur.

Kabul, affetme ve şükranın, yılmazlığın önemli yordayıcıları olup olmadığını incelemeyi amaçlayan Hwei ve Abdullah (2013), Malezya'daki bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere demografik bilgiler, Heartland Affetme Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi-II, Şükran Anketi ve Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği'nden oluşan uygulama formunu elektronik posta yoluyla göndermiş ve 162 öğrenciden (113 kadın ve 49 erkek) yanıtlar toplanmıştır. Katılımcıların yaşları 19 ila 28 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları ise 21.42'dir. Elde edilen sonuçlar kabul, affetme ve şükranın öğrencilerin yılmazlığının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Şükran, yılmazlık için en yüksek yordayıcı değeri göstermiştir ve bunu sırasıyla affetme ve kabul takip etmiştir.

Annelerine güvensiz bağlanan genç yetişkinlerle yapmış oldukları çalışmada Lin, Enright ve Klatt (2013), kurguladıkları deneysel affetme müdahalesinin etkinliğini test etmişlerdir. Tayvan'daki dört üniversiteden 27 öğrenci çalışma grubuna alınmıştır ve affetme müdahalesine ya da kontrol grubuna atanmışlardır. Katılımcıların yaşları 18 ile 23 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21'dir. Çalışma grubu 4 erkek ve 32 kadından oluşmaktadır. Yapılan ölçümler ön-test, son-test ve 8 haftalık izleme ölçümü şeklinde uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre affetme müdahalesine katılanların, bağlanma güvenliği, affetme, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısı ölçümlerinde kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla gelişme gösterdiği anlaşılmaktadır.

Erdemleri tahmin etmede bağlanmanın rolünü incelemek amacıyla Dwiwardani ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışma; erdemlerin, güvenli bağlanma ilişkilerine sahip olmaktan ve sıkıntılarla başa çıkma yeteneğinden geliştiği teorisini test eden ilk araştırma olma niteliği taşımaktadır. Bu çalışmada alçakgönüllülük, şükran duyma ve affetmenin yordayıcıları olarak bağlanma ve ego esnekliği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 245 kişiden (%69'u kadın ve %31'i erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların ortalama yaşı ise 35.16'dır (yaş aralığı 18 ila 76 arası). Yapılan bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon analizi, hem bağlanmanın hem de dayanıklılığın,

dindarlık kontrol edildikten sonra bile alçakgönüllülük, şükran duyma ve affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, erdemlerin gelişiminde bağlanma ve dayanıklılığın rolünün önemini göstermiştir. Ayrıca katılımcıların şükran ve affetme puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Hint gençliğinde affetme, şükran ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmayı ve tanımlamayı amaçlayan Kumar ve Dixit (2014), kurguladıkları çalışmanın katılımcılarını farklı üniversitelerin disiplinler arası alanlarında araştırma bursiyeri olan 50 genç yetişkin (30 kadın ve 20 erkek) arasından belirlemişlerdir. Araştırmanın verileri, Heartland Affetme Ölçeği, Şükran Anketi ve Kısa Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgular affetme, şükran duyma ve dayanıklılık arasında düşük fakat istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Şükran, affetme ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan Safaria (2014), bu çalışmasına katılımcı olarak Jogjakarta'daki özel bir üniversiteden toplam 81 psikoloji lisans öğrencisini (57 kadın ve 24 erkek) almıştır. Tüm değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için regresyon ve korelasyon analizleri kullanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda şükran ve affetme değişkenleri mutluluktaki varyansın %28.90'ını açıklamıştır. Değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise şükran, affetme ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Affetme müdahalesinin kişiler arası incinmenin neden olduğu sorunlarla baş etmede etkili olduğu bilgisinden yola çıkan Zhang, Fu ve Wan (2014), flört etme zararından kaynaklanan sorunların da bu yaklaşımla çözülebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu çalışma, romantik ilişkilerde incinmiş bireyler için kolektivist Çin kültürü pozitifliğinin bazı unsurlarını yansıtan bir gruba affetme müdahalesi programının teorik temellerini ve uygulamasını açıklamaktadır. Bir Çin üniversitesinden yaşları 21 ila 24 arasında değişen ( $\bar{x}=22.10$ ) 31 kız öğrenci rastgele üç gruba ayrılmıştır (affetme grubu, genel grup ve kontrol grubu). Katılımcılar Flört Affediciliği Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve başlangıçta, müdahalenin sonunda ve dört haftalık izlem ölçümlerinde İyiilik ve Genel Etki İndeksi'ni tamamlamışlardır. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında hem affetme hem de genel

gruplardan gelen danışanlar, müdahalenin sonunda kaygı, depresyon ve iyilik hallerinde önemli bir gelişme göstermişlerdir; ancak yalnızca affetme grubu, flört affetmesinde önemli bir gelişme kaydetmiştir. Ayrıca affetme grubu için müdahalenin etkililiği, genel gruba göre daha uzun sürmüştür. Bulgular, affetme müdahalesinin, romantik ilişkide incinen üniversite öğrencileri için faydalı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Kabul, affetme ve şükran duymanın yılmazlığın önemli yordayıcıları olup olmadığını incelemek amacıyla Gupta ve Kumar (2015), Hapur'daki üniversitelerden birinde öğrenim gören toplam 150 gönüllü öğrenci (88 kadın ve 62 erkek) üzerinde bir çalışma planlamışlardır. Araştırmanın verileri demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kabul ve Eylem Anketi-II, Şükran Anketi ve Connor-Davidson Dayanıklılık Ölçeği ile toplanmıştır. Ulaşılan sonuçlar kabul, affetme ve şükran duymanın üniversite lisans öğrencileri arasında yılmazlığın önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Affetmenin yılmazlık için anahtar faktör olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca şükran ve affetme değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır.

Şükran, affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Kirmani (2015), Jaipur şehrindeki özel üniversitelerden birinde öğrenim gören 219 öğrenciyle (88 kadın ve 131 erkek) bir çalışma planlamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 24'tür. Araştırmanın verileri Şükran Anketi (6 madde formu), Transgresyonla İlişkili Kişilerarası Motivasyon Ölçeği (18 madde formu) ve Öznel İyi Oluş ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen bulgular, kadın ve erkek öğrencilerin şükran ve affetme puanlarında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Kadınlar, erkeklere göre daha yüksek affetme ve şükran duyma puanları almışlardır. Ayrıca şükran, affetme ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Duygusal zekâ, affedicilik ve şükran duyma özelliklerini ilk kez bir araya getiren Wilks, Neto ve Mavroveli (2015), yapmış oldukları çalışmada Yeşil Burun Adaları ve Portekizli olanların duygusal ve davranışsal eğilimlerini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma grubu, 119'u Yeşil Burun Adaları ( $\bar{x}$ =22.20) ve 208'i Portekizli ( $\bar{x}$ =21.60) olmak üzere 327 katılımcıdan oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlar, Portekizli katılımcılara kıyasla Yeşil Burun Adalarından gelen katılımcılar

için duygusal zekâ, affetme istekliliği ve şükran özelliklerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yeşil Burun Adalarından gelen katılımcılar arasında kalıcı kızgınlık Portekizlilerden daha düşük bulunmuştur. Ulaşılan veriler, incelenen üç yapı arasında kültürel farklılıkların var olabileceğini göstermiştir. Ayrıca araştırmada, affetme istekliliği ile şükran duyma arasında pozitif yönde olumlu ilişkilerin olduğu anlaşılmıştır.

Doktora tez çalışmasında Williams (2015), öz-şefkat ve kendini affetme arasındaki ilişkiye ruminasyon, utanç ve deneyimsel kaçınmadaki azalmanın aracılık edebilecek bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Çalışma için kurgulanan model, lisans öğrencilerinden oluşan bir örnekleme ( $n=199$ ) test etmiştir. Yapılan aracılık analizinde, öz-şefkat ve kendini affetme değişkenleri birbiriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur; ancak bu ilişkiye sadece utanç değişkeni kısmen aracılık etmiştir.

Affetme ve şükranla ilişkili kişilik özelliklerini araştırmayı amaçlayan Ajmal, Amin ve Bajwa (2016), ayrıca kişilik özelliklerinin bu iki olgu üzerindeki etkisini de incelemiştir. Bu amaçla, Pakistan Multan Bahauddin Zakariya Üniversitesi'nin 403 lisans ve lisansüstü öğrencisinden (293 kadın ve 110 erkek) veriler toplanmıştır. Kişilik özelliklerini, affediciliği ve şükran duymayı değerlendirmek için sırasıyla Beş Faktör Kişilik Envanteri, Affetme Ölçeği ve Şükran Anketi olmak üzere toplamda üç farklı ölçek kullanılmıştır. Ulaşılan bulgular dışadönük, sorumluluk ve uyumluluk gibi bazı kişilik özelliklerinin, şükran duyma ve affetme üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık olarak nevroitiklik ve yeniliklere açıklık gibi diğer özellikler ise affetme üzerinde olumsuz etkiler göstermiştir. Ayrıca şükran ve affetme arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak dışa dönük, sosyal ve yardımsever insanların daha fazla affetme ve şükran özellikleri gösterme eğilimli oldukları ileri sürülmüştür.

Affetmenin anlaşılmasının ve uygulanmasının kültürler arasında farklılık gösterdiğinden yola çıkan Ji ve diğerleri (2016), kültüre uyarlanabilir bir affetme müdahalesinin, Çinli üniversite öğrencilerinin affetme tutumu, benlik saygısı, empati ve kaygıları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Gönüllü katılımcı olan 36 öğrenci ( $\bar{x}=20.20$ ) rastgele olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır, bu katılımcıların 28'i sonuna kadar araştırmaya devam etmiştir. Affetme, empati, benlik saygısı ve kaygı ölçümleri Enright Süreç Modelini ve Çin değerlerini birleştiren 10

haftalık bir affetme programından bir hafta önce ve hemen sonra değerlendirilmiştir. Müdahale, katılımcıların affetme tutumlarını artırmıştır; ancak empati, benlik saygısı ve kaygı üzerinde anlamlı bir etki bulunamamıştır. Bu bulgular, kültüre uyarlanabilir affetme müdahalesinin kolektivist, işbirlikçi ve birbirine bağımlı ilkelerin baskın olduğu toplumlarda affetme tutumunu geliştirmek için potansiyel olarak umut verici olduğunu göstermektedir.

Çinli üniversite öğrencileri arasında affetme programlarının etkinliğini incelemek amacıyla Ji, Tao ve Zhu (2016) sırasıyla Enright Psikososyal Modeli ve Çin kültürel değerlerine dayalı iki kısa (dört oturum) affetme eğitim programının etkililiğini ayrı ayrı incelemiştir. Çalışma grubu, 18 ila 21 yaşları arasında yer alan 24 bireyden oluşturulmuştur. Her iki programın da katılımcıların affetme kararlarına ve duygularına, suçlulara yönelik empatilerine etkisi; Karar Verici Affetme Ölçeği, Duygusal Affetme Ölçeği, Batson'ın Empati Sıfatları, Tek Maddelik İlişki Ölçeği ve Tek Maddelik Affetme Ölçeği ile ölçülmüştür. Programların, katılımcıların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi ise Yaşam Doyumu Ölçeği ile ölçülmüştür. Ayrıca son testte açık uçlu sorularla programa ilişkin nitel geri bildirimlerde toplanmıştır. Sonuçlar, her iki affetme grubunun da değişkenler üzerinde hemen hemen aynı oranda ilerleme kaydettiğini; ancak Çin kültürel değerleri odaklı grubun, olumsuz kararsal affetmeyi ve olumsuz duygusal affetmeyi azaltmada biraz daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ön-test ve son-test puanlarının analizi hem Enright Psikososyal Programının hem de Çin Kültürel Değerleri Odaklı Programın, katılımcıların genel duygusal affediciliğini geliştirmede, suçluya yönelik olumsuz duygularını azaltmada ve yaşam doyumunu artırmada olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Şükran ve affetmenin iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Kumari ve Madnawat (2016), çalışma gruplarını Jaipur şehrinin Uluslararası Kız Üniversitesi'nden amaçlı örnekleme yöntemiyle 18 ila 21 yaşları arasındaki 60 kadın üniversite öğrencisinden oluşturmuşlardır. Araştırmanın verileri İyi Oluş Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Şükran Anketi ile toplanmıştır. İlişkisel tarama modeline göre planlanmış olan bu araştırmanın sonuçları, şükran ve affetmenin iyi oluş ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca tüm değişkenler kendi aralarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

İlişki restorasyonu affetmenin önemli bir sonucu olmasına rağmen, affetmenin böyle bir sonucu nasıl kolaylaştırdığı hakkında çok az şey bilinmesinden yola çıkan Mooney, Strelan ve McKee (2016), ek olarak affetme araştırmalarında suçlunun bakış açısının genellikle ihmal edildiğini vurgulamışlardır. Bu iki önemli eksikliği aynı anda ele alan araştırmacılar, affetmenin suçlunun şükran duygusunu teşvik ettiğini ve bunun da devamında suçlunun ilişki yanlısı niyetini teşvik ettiği fikrini test etmeyi amaçlamışlardır. Katılımcılar, Avustralyalı üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir (35 kadın ve 9 erkek, yaş ortalaması 24). Düzenlenen üç farklı deneysel çalışmada sırasıyla; [1] Katılımcılar kişiler arası ihlal yaptıklarına inandırıldılar, [2] Suç işledikleri bir zamanı hatırladılar ve [3] İhlal etiklerini hayal ettiler. Elde edilen sonuçlara göre şükran duyma değişkeni suçluluk, borçluluk ve olumlu duyguyla karşılaştırıldığında, affetme ve ilişkisel niyetler arasında daha önemli bir aracı rol oynamıştır.

Pakistanlı çalışan kadınlar arasında şükran, özgecilik ve affetme ilişkisini belirlemeyi amaçlayan Naeem ve Akhtar (2016), ayrıca şükranın ve özgeciliğin affetmenin önemli bir yordayıcısı olabileceğini test etmişlerdir. Çalışma grubu 50'si genç ve 50'si orta yetişkinlik döneminde bulunan 100 çalışan kadından oluşturulmuştur. Genç katılımcıların yaş aralığı 18 ila 34, orta yaşlıların yaş aralığı ise 35 ila 65 arasında olup, toplam örneklemin yaş ortalaması 34.37'dir. Veri toplama araçları olarak Heartland Affetme Ölçeği, Şükran Envanteri ve Yardım Tutumu Ölçeği kullanılmıştır. Ulaşılan sonuçlar şükran, özgecilik ve affetmenin birbirleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu ve hem şükranın hem de özgeciliğin affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Ayrıca elde edilen diğer sonuçlar, genç çalışan kadınların orta yaşlı çalışan kadınlara göre daha fazla şükran, özgecilik ve affetme sergilediklerini göstermiştir.

Kendini affetmeyi, sorumluluğu kabul etmeyi ve düzeltme/tazmin etmeye istekli olmayı teşvik etmek için tasarlanmış müdahaleleri bir kılavuzda toplayan Bell, Davis, Griffin, Ashby ve Rice (2017), bu müdahalelerin üniversite öğrencileri üzerindeki etkililiğini değerlendirmeye çalışmışlardır. Müdahale kılavuzu üç bölümden oluşmaktadır: [a] Toplum yanlısı ve sorumlu tutumları teşvik etmek, [b] Kendini affetmenin önündeki engelleri azaltmak ve [c] Sağlıklı düşünce ve davranışları teşvik etmek. Müdahalelerden sonra elde edilmek istenen sonuç ölçütleri

ise sorumluluğun kabulü, düzeltme motivasyonu, durumluk ve sürekli kendini affetmektir. Ölçümler müdahale öncesi ve müdahaleden hemen sonra uygulanmıştır. Katılımcılar rastgele bir müdahale grubuna ( $n=50$ ) veya kontrol grubuna ( $n=43$ ) atanmıştır. Kontrol grubu, müdahale yerine üniversite dersleri ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Müdahaleden sonra yapılan ölçümlerde, müdahale grubu kontrol grubuna kıyasla son-testte önemli ölçüde daha yüksek düzeyde durum ve kendini affetme eğilimi göstermiştir.

Yüksek lisans tez çalışmasında Nembhard (2017), yaşam doyumunun başkalarını affetme yeteneğinin yanı sıra iyimserlik ve şükranla ilişkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Bu ilişkisel çalışmanın katılımcıları; yaşam doyumları, affetme, şükran ve iyimserlik düzeyini belirlemek için kendilerine verilen dört ölçeği doldurmayı gönüllü olarak kabul eden 18 ila 65 yaşları arasındaki 30 bireyden oluşmaktadır. Verilerin analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumu ile affetme ve şükran değişkenleri pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olmasına rağmen yaşam doyumu ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca affetme, şükran ve iyimserlik arasında pozitif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır.

Kendini affetmeye giden iki farklı yolu inceleyen Woodyatt, Wenzel ve Ferber (2017), hedonik odaklı bir yol (öz-şefkat yoluyla) ile eudaimonik odaklı yol (ihlal edilen değerlerin yeniden doğrulanması yoluyla) arasında kendini affetme sürecindeki farklılığı incelemişlerdir. Bir Avustralya üniversitesinden yaşları 18 ila 63 arasında değişen ( $\bar{x}=24.35$ ) 190 psikoloji öğrencisi (142 kadın, 47 erkek ve bir cinsiyet bildirmeyen) araştırmaya çevrimiçi olarak dâhil edilmiştir. Katılımcılar, kişiler arası bir ihlal işledikten sonra çevrimiçi anketi doldurmuşlardır. Katılımcılardan suçun ciddiyetini (1=hiç şiddetli değil, 7=çok şiddetli), katılımcının mağdurla paylaştığı ilişkinin türünü (romantik partner, eş, arkadaş vb.) ve ayrıca bu ilişkinin önemini belirtmeleri istenmiştir. Kişiler arası ihlalleri takiben elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerde; öz-şefkatin, kendini cezalandırmayı azalttığı ve kendini affetmeyi artırdığı anlaşılmıştır. Buna karşılık, ortak grup değerlerine artan ilgiyle gerçek kendini affetme süreci artmış, savunmacılık azalmış ve dolayısıyla uzlaşma arzusu artmıştır. Sonuçlar, her iki yolun da kendini affetmeye yardımcı

olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte bir ihlalin ardından, eudaimonik bir yol aracılığıyla kendini affetmenin hem suçluların hem de mağdurların ihtiyaçlarının karşılanması için daha umut veren sonuçlar sunduğu ileri sürülmüştür.

Yüksek lisans tezi için yaptığı çalışmasında Hansmann (2018), kontrol grubuna kıyasla 7 gün boyunca durumluk kaygıyı azaltmak ve durumluk kendini affetmeyi artırmak için bir öz-şefkat müdahalesinin etkililiğini ve sürekli öz-şefkatin bu konudaki rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Her iki gruptaki (Deney grubu  $n=11$ , Kontrol grubu  $n=6$ ) katılımcılar, ön-test için 1.gün sürekli öz-şefkat, durumluk kaygı ve durumluk kendini affetme ve son-test için 7.gün durumluk kaygı ve durumluk kendini affetme anketlerini doldurmuşlardır. Sonuç olarak durumluk kaygının, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Sürekli öz-şefkat, durumluk kaygının değişimi üzerinde etkili olmamıştır. Ancak kendini affetme durumunun değişmesinde zamana ilişkin önemli bir ana etki bulunmuştur; her iki koşulda da kendini affetme durumu artmıştır. Ayrıca sürekli öz-şefkat, kendini affetme durumunun değişmesine etki etmemiştir.

Doktora tezi için yapmış olduğu araştırmasında Moriatis (2018), bilişsel çarpıtmaların ve benlik saygısının affetmeyi yordayıp yordayamadığını incelemiştir. Lisansüstü eğitim görmekte olan 143 kişiden oluşan bir çalışma grubundan online olarak veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Envanteri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların genel affetme istekliliğini yordadığı anlaşılmıştır. Ayrıca sonuçlar, mükemmeliyetçilik ve öz-değerin dışsallaştırılması bilişsel çarpıtmalarının kendini affetmeyi negatif yönde yordadığını; ikili düşünme ve duygusal akıl yürütme bilişsel çarpıtmalarının ise başkalarını affetmeyi önemli ölçüde negatif yönde yordadığını göstermiştir. Son olarak bilişsel çarpıtmaların, durumları affetmenin de negatif yönde önemli bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

Genç yetişkinlerin otobiyografik anımsama kalıplarından yola çıkarak affetme ve öz-şefkat eğilimleri için çıkarımlarda bulunmayı amaçlayan Booker (2019), bu anımsama kalıplarının öz-şefkat ve affetme ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Katılımcılar, lisans düzeyinde üniversite öğrencilerinden ( $n=221$ ) ve toplum ( $n=145$ ) içerisindeki genç yetişkinler (18 ila 24 yaş arası) arasından seçilmiştir. Katılımcılar,

affetme ve öz-şefkate yönelik duygularını öz-bildirim ölçekleri yoluyla ifade etmişlerdir ve geçmişte yaşadıkları zorluklarla ilgili üç otobiyografik anıyı anlatmışlardır: [a] Başka birini incittikleri bir zaman, [b] Birisi tarafından incindikleri bir zaman ve [c] Kişisel bir aksilik yaşadıkları bir zaman. Her bir hatıra, olumlu benlik anlamı (kişisel gelişim) ve mevcut benliğin geçmiş olaydan uzaklaşması (öznel uzaklaşma) için derecelendirilmiştir. Küme analizleri, kişisel gelişim için üç alt grup modeli ve öznel uzaklaşma için beş alt grup modeli göstermiştir. Anılar arasında daha yüksek bir kişisel gelişim modeli sergileyen katılımcılar, en yüksek affetmeyi bildirmişlerdir. Bulgular, otobiyografik anımsamada anlamlı heterojenliğe işaret etmiştir ve genç yetişkinlerin yaşanmış deneyimleri hatırlamaya yönelik yaklaşımlarına bütünsel bir bakış sağlamada kişi odaklı bir yaklaşımın faydasını desteklemektedir. Ayrıca öz-bildirim ölçeklerinin sonuçları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde affetme ile öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır.

Kendine zarar verme, intihar düşüncesi, kendini affetme ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştıran mevcut literatürü eleştirel olarak değerlendirmeyi amaçlayan Cleare, Gumley ve O'Connor (2019), bunu yapmak için üç ana psikolojik ve tıbbi veri tabanında (Web of Science, PsycINFO ve Medline) öz-şefkat ile eş anlamlı terimler de dâhil olmak üzere sistematik bir araştırma yapmışlardır. 18 çalışma bu değerlendirmeye dâhil edilmiştir. İncelenen çalışmaların çoğunun nicel ve kesitsel ( $n=16$ ) tasarlandığı anlaşılmıştır. Ulaşılan tüm bu araştırmalar, daha yüksek düzeyde kendini affetme ya da öz-şefkat ile daha düşük düzeyde kendine zarar verme ya da intihar düşüncesi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Birkaç çalışma da öz-şefkat veya kendini affetmenin, olumsuz yaşam olayları ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiyi zayıflatabileceğini öne sürmüştür. Ulaşılan sonuçlar, intihar düşünceleri ve kendine zarar vermenin etiyolojisinde öz-şefkatin potansiyel önemini vurgulamıştır.

Doktora tezi için yapmış olduğu araştırmada Ramsey (2019), şükran ve affetme gibi olumlu özelliklerin; travmanın depresyon, bilişsel çarpıtmalar ve algılanan akran desteği üzerindeki etkilerini yumuşatıp azaltabileceği hipotezini test etmeyi amaçlamıştır. Araştırmamanın çalışma grubu Amerika Birleşik Devletinde yaşayan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Yapılan analizler, şükran ve affetme

ikilisinin travma ve bilişsel çarpıtmalar ile travma ve depresyon arasındaki ilişkinin yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmadaki tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizlerinde; bilişsel çarpıtmalar ile şükran ve affetme arasında negatif yönde, şükran ile affetme arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmıştır.

Öz-şefkatin ve affetmenin ilişkili olduğunu ileri süren Wu ve diğerleri (2019), bu ilişkinin altında yatan bilişsel ve duygusal mekanizmaların yeterince keşfedilmediğini ifade etmişlerdir. Bu düşünceden hareketle Worthington'ın stres ve affetmeyle başa çıkma teorisine dayanarak; öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide, kişiler arası ihlallere verilen iki tipik psikolojik tepki olan ruminasyon ve öfkenin rollerini incelenmişlerdir. 358 Çinli üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklemi (226 kadın, 132 erkek,  $\bar{x}=19.18$ ) analiz ederek; öz-şefkat ve affetmenin, öfke ve ruminasyon ile olumsuz bir ilişkili içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları öz-şefkatin, öfke ve ruminasyonun azalması yoluyla doğrudan ve dolaylı olarak affetme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ruminasyon, öfke yoluyla dolaylı olarak affetme ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular öfkenin, affetmenin yakın bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları öz-şefkati artırmanın, ruminasyonu azaltmanın ve öfkeyi hafifletmenin, affetmeyi geliştirmek için önemli müdahaleler olduğunu göstermektedir.

Suçluya yönelik empatinin, affetme sürecinde önemli bir değişken olduğunu ancak empatinin unsurları ile affetme bağlantısının henüz keşfedilmediğini ileri süren Cornish ve diğerleri (2020), düşüncesizce davranan bir kişiye karşı genel empatiyi (özellikle suçla bağlantılı olmayan empatiyi) teşvik etmenin hem doğrudan hem de dolaylı yöntemlerini ve bu genel empati geliştirme yöntemlerinin affetmeyi nasıl etkilediğini deneysel olarak incelemişlerdir. Çalışmanın katılımcıları olarak Midwestern Üniversitesi'nde psikolojiye giriş derslerine kayıtlı olan 18 ila 34 yaşları arasındaki 204 üniversite öğrencisi (139 kadın, 65 erkek,  $\bar{x}=19.40$ ) seçilmiştir. Elde edilen sonuçlar, empatiyi teşvik eden doğrudan bir yöntemin (diğeriyle empati kurma talimatı verilmesi) diğer kişiye yönelik empatiyi artırdığını, buna karşın dolaylı bir yöntemin (diğer kişinin duygusal savunmasızlık sergilemesi) empatiyi önemli ölçüde artırmadığını göstermiştir. Genel empatinin doğrudan teşvik edilmesinin daha yüksek

düzeyde kendi kendine bildirilen affetmeyi kolaylaştırırken, genel empatiyi teşvik etmeye yönelik dolaylı girişimlerin ise daha düşük kişisel bildirim ve davranışsal affetme ile sonuçlandığını ortaya koymuştur. Ulaşılan sonuçlar, affetmeyi teşvik etmek için yararlı olabilecek empati türlerini ve biçimlerini belirleyerek empati-affetme bağlantısına ilişkin anlayışı iyileştirmeye yardımcı olmuştur.

Öz-şefkat ve affetme ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol (2020), yapmış oldukları araştırmanın çalışma grubunu 1 ila 10 yıl arasında evlilik geçmişi olan 20 ila 40 yaşları arasındaki 200 genç çiftten oluşturmuşlardır. Araştırmanın verileri Enrich'in çift, öz-şefkat ve aile affetme öz-bildirim ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, kadınlar için evlilik doyumunun öz-şefkat ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca affetme, erkeklerde evlilik doyumunun yordayıcısıdır. Sonuç olarak öz-şefkatin ve affetmenin, toplam örnekleme evlilik doyumunun yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

Genç yetişkinlerde öznel iyi oluşu yordamada şükran ve affetmenin etkisini araştırmayı amaçlayan Hermaen ve Bhutto (2020), araştırmalarının örneklemini Karaçi kentindeki bir üniversiteden uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 18 ila 24 yaşları arasındaki 300 bireyden oluşturmuşlardır. Veri toplama araçları olarak Şükran Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, şükran duymanın öznel iyi oluşun anlamlı olmayan bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyarken, affetmenin ise öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca şükranın öznel iyi oluşla, affetmenin öznel iyi oluşla ve affetmenin şükranla pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, affetmenin ve şükranın psikoterapide etkili bir şekilde kullanılabileceğini ve genç yetişkin danışanlara yönelik genel danışmanlıkla büyük ölçüde bütünleştirilebileceğini ileri sürmektedir.

Öz-şefkatin kişiler arası ihlallerin affedilmesiyle ilişkili olduğunu incelemeyi amaçlayan Miyagawa ve Taniguchi (2020), araştırmalarının çalışma grubunu Japonya'da internete erişimi olan 21 ila 59 yaşları arasında ve geçmişte kişiler arası ihlal yaşayan 254 katılımcıdan (117 erkek ve 137 kadın) oluşturmuşlardır. Sonuçlar, yüksek öz-şefkate sahip kişilerin ruminasyon yapma olasılığının daha düşük olabileceğini göstermiştir. Bu sonuç öz-şefkatli bireylerin, geçmiş kişiler arası

ihlallerde daha fazla zamansal mesafe hissetmelerine ve ihlal edenleri affetmelerine yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur.

Benlik saygısı ile kendini affetme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz öz-şefkatin aracı rolünü incelemeyi amaçlayan Pandey ve diğerleri (2020), tasarladıkları ilişkisel araştırma için uygun örnekleme yöntemi kullanarak 144 erkek ( $\bar{x}=22.10$ ) ve 124 kadın ( $\bar{x}=21.98$ ) katılımcı seçmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre hem olumlu hem de olumsuz öz-şefkat, benlik saygısı ile kendini affetme arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık etmiştir. Ayrıca olumlu öz-şefkatin kendini affetme ile pozitif yönde, olumsuz öz-şefkatin ise kendini affetme ile negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu da anlaşılmıştır.

Hintli üniversite öğrencilerinde ilk kez REACH Affetme psikoeğitim programının etkililiğini araştıran Toussaint ve diğerleri (2020), ilişkisel maneviyat ve affetme modeline dayalı olarak programın teorik temelli yordayıcılarını incelemişlerdir. Bu araştırma, 5 haftaya yayılan ve üç ölçümün yapıldığı (1., 3., 5. haftalar) affetme müdahalesini içeren bir deneysel müdahale şeklinde planlanmıştır. Katılımcılar Hindistan, Darwha'daki Karnatak Üniversitesi'nden seçilen 124 öğrencidir (100 Hindu, 18 Müslüman, 5 Hristiyan ve 1 Jain). Katılımcıların 55'i erkek ve 69'u kadındır. Affetme grupları, psikoeğitim konusunda eğitimli bir lider tarafından yönetilen seküler bir müdahale şeklinde gerçekleştirilmiştir. Affetme eğitimi alan katılımcılar, kontrol grubundakilerin aksine, affetme konusunda önemli ve büyük olumlu değişikliklerin yanı sıra daha fazla olumlu etki ve artan benlik saygısı göstermişlerdir. Bireyin, kendisine karşı suç işleyen kişinin kendisine benzer bir maneviyata sahip olduğunu algılaması, REACH affetme programına verilen yanıtın tutarlı bir yordayıcısı olmuştur. Özellikle suçlu olan kişinin benzer bir maneviyata sahip olarak algılanması, psikoeğitim programının bir sonucu olarak affetmemenin daha az gelişmesi ve empati, olumlu duygulanım ve duygusal affetmede daha fazla gelişme ile ilişkili bulunmuştur.

Affetmeyi teşvik etmek için en yaygın kullanılan yaklaşımlardan ikisi olan REACH Affetme ve İyilik için Affet'i karşılaştıran ilk randomize, kontrollü çalışmayı yapan Toussaint, Griffin, Worthington, Zoelzer ve Luskin (2020), ayrıca bu çalışma kapsamında psikoeğitim ve toplumsal affetme müdahalesinin birleşik etkilerini de incelemişlerdir. Psikoeğitim katılımcıları, altı saatlik iki tür affetme eğitiminden

birine rastgele atanan 99 Luther Üniversitesi öğrencisidir. Katılımcıların 38'i erkek, 60'ı kadın ve bir katılımcı cinsiyet bildirmemiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 18.70'tir. Toplumsal affetme müdahalesi, çoğu öğrencinin fark etmemesi zor olan bir çevrede kampüs çapında değişiklikler içermektedir. Affetmeme ve affetme müdahale öncesi, sonrası ve iki aylık takipte ölçülmüştür. Her iki affetme grubu da müdahale öncesi ve sonrası affedilmezliğin azaldığını ve affetmenin arttığını bildirmiştir ve bu kazanımlar takip ölçümlerinde de korunmuştur. Her iki yöntemin de eşit derecede etkili olduğu, lisans öğrencileri tarafından öğrenilebileceği ve bir topluluk müdahalesi ile birlikte etkili olduğu anlaşılmıştır.

Affetme, mükemmeliyetçilik ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Zar ve Swe (2020), kurguladıkları çalışmada tarama araştırması desenini kullanmışlardır. Veri toplama araçları olarak Heartland Affetme Ölçeği, Neredeyse Mükemmel Ölçeği-Revize ve Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Sagaing Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden toplam 754 lisans öğrencisi (444 kadın ve 310 erkek) katılımcı olarak seçilmiştir. Verilerin analizinde ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında ve öz-şefkat ile mükemmeliyetçilik arasında düşük, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Olumlu duyguların deneyimlenmesiyle olumlu işleyişin kolaylaştırılabileceğini ileri süren Aishvarya ve diğerleri (2021), bu fikir doğrultusunda karşılıklı olarak birbirini güçlendireceği düşünülen üç olumlu duygu olan şükran, affetme ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi keşfetmeye çalışmışlardır. Bu çalışma için örneklem olarak TamilNadu, Coimbatore bölgesi, PSG Sanat ve Bilim Üniversitesi'nden kolayda örnekleme yöntemiyle 70 öğrenci ( $\bar{x}=21.00$ ) belirlenmiştir. Veriler ilgili değişkenlere yönelik öz-bildirim ölçekleri ile toplanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre şükran, affetme ve alçakgönüllülük değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmaktadır.

Genç yetişkinlerin öz-şefkat düzeylerinin desteklenmesi için umut ve affetme karakter güçlerinin kullanılıp kullanılmayacağını inceleyen Booker ve Perlin (2021), Orta Atlantik'deki bir ABD üniversitesinden 136 (%77.90 kadın ve %22.10 erkek,  $\bar{x}=19.50$ ) lisans öğrencisi üzerinde çalışmışlardır. Katılımcılar, karakter güçleri ve öz-şefkat ölçeklerini doldurmuşlardır. Hangi güçlü yönlerin, öz-şefkat raporları için benzersiz bilgiler sağladığını belirlemek adına üç ayrı çalışma yapılarak merak,

cesaret, şükran, umut ve affetmenin güçlü yönleri göz önünde bulundurulmuştur. Sonuçlar, umut ve affetmenin öz-şefkatle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca umut ve affetmenin öz-şefkati daha iyi anlamak ve nihayetinde teşvik etmek için destekleyici değişkenler olabileceğini göstermiştir.

Hızla büyüyen ancak üzerinde yeterince çalışılmamış bir nüfus olan Aziz Polinezyalı Amerikalıların dini bağlılık ve iyi oluşları arasındaki ilişkiye affetme ve şükran duyma karakter güçlerinin aracılık edip etmediğini araştıran Kane ve diğerleri (2021), bu çalışma için ABD’de ikamet eden 627 Polinezyalı Amerikalı bireyle çalışmıştır. Katılımcı çoğu Kaliforniya, Nevada, Utah, Washington, Arizona, Missouri ve Hawai’den seçilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ila 76 arasında değişmekte olup, ortalama yaş ise 29’dur. Ulaşılan sonuçlar affetme ve şükranın, dini bağlılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini ve dini bağlılık ile iyi oluş arasındaki ilişkiye ise şükranın kısmen aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca bu araştırma kapsamında elde edilen korelasyonel bulgular, affetme ve şükran arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur.

Genç yetişkinlerin dindarlığı ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide affetme ve şükranın aracı etkilerini incelemeyi amaçlayan Lee ve Kim (2021), araştırmalarının çalışma grubunu Kore’li 296 Hristiyan genç yetişkinden oluşturmuşlardır. Katılımcıların 132’si erkek, 164’ü kadındır ve yaş ortalamaları ise 27.08’dir. Araştırmanın öngörülen modeli, yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Sonuçlar, Hristiyan genç yetişkinlerin dindarlığının travma sonrası büyümeyi affetme ve şükran yoluyla etkilediğini ortaya koymuştur. Dindarlık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide affetme ve şükran kısmi aracılık rolü üstlenmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilen bulgular affetme ile şükran arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Affetme, iyimserlik ve öz-düzenlemeli öğrenme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada Ramadhani ve diğerleri (2021), bir tez üzerinde çalışan ve devlet bursu alan öğrencilerle çalışmışlardır. Araştırmanın çalışma grubu, Endonezya’daki Universitas Diponegoro’dan (yaş aralığı 20 ila 24) rastgele küme örnekleme yoluyla seçilen 183 üniversite öğrencisini içermektedir. Affetme, iyimserlik ve öz-düzenlemeli öğrenme ölçekleri kullanılarak elde edilen verilerde, tüm iki değişkenli basit korelasyonların sonuçlarının pozitif yönde anlamlı

olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin kendilerini, başkalarını ve durumu affetme tutumları ile iyimserlikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişkiyi kişiler arası affetmenin aracı rolüne dayalı olarak açıklamaya çalışan Safari, Rezakhani ve Dokaneifard (2021), araştırmalarının çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemini kullanarak 2019-2020 akademik yılının ikinci yarısında Tahran Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim göre 378 kız öğrenciden oluşturmuşlardır. Veri toplama araçları olarak Sosyal Yetkinlik Anketi, Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri, Öz-Şefkat Ölçeği ve Kişilerarası Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve kişiler arası affetmenin kız öğrencilerin sosyal yetkinliklerindeki varyansın %64'ünü açıkladığını göstermiştir. Şimdiki zamanın farkında olmanın, kendine yönelik şefkat duymanın ve başkalarını affetmenin, bireylerin sosyal yetkinliğinin gelişmesine katkıda bulunduğu ileri sürülmüştür.

Şükranın ilişki doyumu ile olumlu bir ilişkisi olduğu düşünülür, ancak bu ilişkinin altında yatan mekanizmanın yeterince keşfedilmemiş olmasından yola çıkan Wu ve diğerleri (2022), bu ilişkiyi daha fazla araştırmak için kararsal ve duygusal affetmenin rollerini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu, Çinli üniversite öğrencileri arasından şu an romantik bir ilişkisi bulunan 103 katılımcıdan (64 kadın ve 39 erkek) meydana gelmektedir. Elde edilen verilerin analizi ise yapısal eşitlik modellemesi yardımıyla yapılmıştır. Sonuçlar şükran duygusu ile ilişki doyumu arasında kararsal ve duygusal affetmenin aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca şükran ile kararsal ve duygusal affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmıştır.

Kendini affetme, öz-şefkat, duygulanım ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilere dair çok az araştırmanın olmasından yola çıkarak Maynard, van Kessel ve Feather (2023), kurguladıkları deneysel bir çalışmayla katılımcıların ( $n=31$ ) 12 haftalık şefkat odaklı bir terapi grubuna katılma deneyimlerini anlamaya çalışmışlardır. Deneysel işlemin sonunda elde edilen veriler, içerik analizine tabi tutulmuştur. Ulaşılan sonuçlar, iki ana tema etrafında birleşmiştir: “öz-şefkatli ve kendini affedici olmak” ve “şefkat odaklı terapi grubu faydalıydı”. İlk tema, katılımcıların öz-şefkat ve kendini

affetmenin engellemelerine ve faydalarına, kendi kendini kınama kapasitelerine, düşüncelerinden ve eylemlerinden uygun şekilde sorumlu hale gelmelerine dair farkındalıklarını ve içgörülerini yansıtmaktadır. İkinci tema ise katılımcıların, şefkat odaklı terapi grubunda yer almanın ve şefkat odaklı becerilerini geliştirmenin, kendilerini ve başkalarını kınamak yerine kendileri ve hataları hakkındaki düşünce ve duygularına şefkatle sahip çıkarak kişisel değişimi kolaylaştırdığına dair sonuçlar sunmuştur.

Yukarıdaki çalışmalar incelendiğinde, affetmeye yönelik yapılan yurt dışındaki araştırmaların bulguları ile yurt içinde yapılan araştırmaların bulgularının büyük ölçüde örtüştüğü söylenebilir. Affetme konusunda yurt dışında yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunun deneysel araştırma desenine göre planlandığı anlaşılmıştır. Bu çalışmalarda, farklı içerikler üzerine kurgulanan affetmeye yönelik müdahale programlarının etkili sonuçlar verdiği ve katılımcıların affetme düzeylerini artırma konusunda işlevsel olduğu görülmüştür. Diğer yandan yurt dışı alanyazınında da yurt içinde yapılmış olan çalışmalara benzer şekilde affetmenin daha iyi anlaşılması için affetme ile pozitif ve negatif yönde ilişkili olan değişkenlerin belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Nitekim az sayıda da olsa bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar yurt dışı alanyazınında da mevcuttur. Ayrıca mevcut araştırmanın aracı değişkenleri olan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma ile affetme arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan ve bu değişkenlerin bireylerin affetmelerinin artırılmasına katkı sunduğunu bulgulayan çalışmalara da yurt dışı alanyazınında rastlanılmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grupları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilk olarak, beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı etkisinin incelenmesine yönelik olarak ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve bu değişimin ne ölçüde gerçekleştiğini belirlemeyi amaçlayan, nicel araştırma geleneği içerisinde yer alan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

İlişkisel araştırmaların, keşfedici ve yordayıcı olmak üzere iki adet deseni bulunmaktadır. Keşfedici ilişkisel araştırma deseninde, değişkenler arasındaki ilişki tanımlanarak önemli bir durum ortaya çıkarılmaya çalışılır. Yordayıcı ilişkisel araştırma deseni ise değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bir değişken vasıtasıyla diğer değişkeni açıklamaya çalışmaktadır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012). Kesitsel olarak kurgulanan bu araştırmada (belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen), yordayıcı ilişkisel araştırma deseni tercih edilmiştir. Yordayıcı ilişkisel araştırma deseninde, tüm değişkenler bütüncül bir yaklaşım kullanılarak analiz edilir. Bu bağlamda kurama dayalı olarak tasarlanan modelde yer alan herhangi bir değişken üzerinde diğer değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkilerinin ortaya konulabilmesi için, tahmine dayalı istatistiki tekniklerden ve YEM (Yapısal Eşitlik Modeli) temelli yapısal model analizi türlerinden biri olan örtük değişkenli aracılı yapısal model uygulamaları tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a).

YEM, değişkenler arasında önceden saptanan ilişkilerin, toplanan veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını ortaya koymayı amaçlar. Ayrıca gözlenen ve gizil

değişkenlerin birbirleri üzerindeki doğrudan, dolaylı veya aracı etkilerinin incelenebilmesi için kullanılan yöntemdir (Şimşek, 2007). Diğer yandan YEM; varyans, kovaryans analizi, faktör analizi, çoklu regresyon analizi gibi analizlerin birleşmesinden meydana gelen çok değişkenli bir yöntem çeşididir (Hooper, Coughlan & Mullen, 2008). Özü itibariyle doğrulayıcı bir özelliği olan YEM'in özel türlerinden biri olan örtük değişkenli aracılı yapısal model analizi, ölçmeden kaynaklı hata miktarını devre dışı bırakması sebebiyle güncel araştırmalarda yaygın olarak tercih edilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015).

Araştırmada ikinci olarak, aracı değişkenler (iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma) temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesine yönelik deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel araştırma, en basit tanımıyla araştırmacılarca yaratılan bir farklılığın bağımlı değişkenin üzerindeki etkisini test etmeyi amaçlayan çalışmalar olarak tanımlanabilir. Deneysel araştırma deseninin temel amacı, değişkenler arasındaki nedensel ilişkiyi (sebe-sonuç ilişkisi) test etmektir. Bunu başarmak için araştırmacılar, bağımsız değişkenin düzeyleri olan işlem gruplarına; eşleştirme veya seçkisiz yöntemle atamalar yapmalı, bağımsız değişkeni manipüle etmeli ve dışsal değişkenleri kontrol altına almalıdır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Bu araştırmada, araştırmanın ilk aşamasında elde edilen bulgulardan yola çıkılarak hazırlanan psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerindeki etkisinin sınanmasını amaçlayan, deney ve kontrol gruplarının bulunduğu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri yapılan, deneysel koşullardan ise karışık modelin işe koşulduğu, yarı deneysel bir yöntem tercih edilmiştir. Gerçek deneysel desenlerde denekler, deney ve kontrol gruplarına geniş bir denek havuzundan seçkisiz olarak atanırlar. Yarı deneysel desenlerde ise denek havuzunda bulunan denekler, belli değişkenler üzerinden eşleştirilerek (ön-test puanları, cinsiyet vb.) deney ve kontrol gruplarına atanmaktadırlar. Mevcut araştırmanın deneysel süreci için denek havuzunda bulunan beliren yetişkinler, deneysel sürece gönüllü olarak katılmayı taahhüt ettikten sonra katılımcılar cinsiyet ve ön-test puanları açısından eşleştirilerek deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Gruplara atanan üyeler deneysel sürece

katılım sağlamışlardır. Bu araştırma kapsamında kullanılan yarı deneysel desene ilişkin takip edilen süreç Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

*Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlü Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Desene İlişkin Takip Edilen Süreç*

|                                                                       | Grup                                    | Ön-test        | İşlem                              | Son-test       | İzleme testi   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| Deneklerin cinsiyet ve ön-test puanlarına göre eşleştirilmesi (n=161) | D<br>(10 kadın, 4 erkek toplam 14 kişi) | O <sub>1</sub> | X                                  | O <sub>1</sub> | O <sub>1</sub> |
|                                                                       | K<br>(10 kadın, 4 erkek toplam 14 kişi) | O <sub>1</sub> | Herhangi bir işlem uygulanmamıştır | O <sub>1</sub> | O <sub>1</sub> |

45  
GÜN

D: Deney grubu  
K: Kontrol grubu  
O<sub>1</sub>: Heartland affetme ölçeği  
X: Affetmeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programı

Tablo 3'te görüldüğü üzere bu çalışmada, deneklerin seçilme yöntemi olarak eşleştirme (deneklerin eşleştirilmesi) tercih edilmiştir. Eşleştirme, deney gruplarının denk olma ihtimalini artırmak için kullanılmaktadır. Bunun için öncelikle konuyla ilgili önceki çalışmaların sonuçları, kuramlar, araştırmacıların deneyimleri veya uzman görüşleri temel alınarak kararlaştırılan belirli değişkenlere dayalı olarak denek çiftleri oluşturulur. Bu çalışmada olduğu gibi araştırmaya katılma konusunda gönüllü olan beliren yetişkinler arasından denek çiftlerini oluşturmak için cinsiyet ve ön-test puanları da kullanılabilir. Sonrasında ise bu çiftlerde yer alan deneklerden biri deney grubuna, diğeri ise kontrol grubuna seçkisiz olarak yerleştirilir. Böylece son-test puanlarındaki farklılığın sadece deneysel işlemten kaynaklandığı ileri sürülebilir (Büyüköztürk vd., 2016).

Bir araştırmanın yönteminin belirlenmesindeki en temel faktör araştırma sorusu veya sorularıdır (Fraenkel vd., 2012). Bu çalışmada kullanılan iki farklı yöntem de araştırma sorularına dayanılarak belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırma desenini güçlendirmek amacıyla yöntemde çeşitleme yapılmıştır. Çeşitleme, bir araştırmanın desenini güçlendirmek için kullanılan temel yollardan birisidir. Yöntemde çeşitlemede ise bir araştırma yapılırken tek bir yöntem kullanmak yerine

birbirini destekleyebilecek iki veya daha fazla yöntemi beraber kullanarak yöntem açısından zenginleşmeyi sağlamak amaçlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

**3.1.1. Yapısal eşitlik modeli (YEM).** Günümüzde sosyal bilimler alanında kullanımı giderek artan YEM, araştırmaların vazgeçilmezi haline gelmiştir (Özsoy, 2019). YEM, belirli bir kuramsal temele dayanarak (Byrne, 2016), birbirleriyle ilişkili oldukları düşünülen birden fazla faktör hakkında kurulan hipotezlerin bir araya getirilmesiyle oluşturulan modellerin doğruluğunu test etmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir (Meydan ve Şeşen, 2015). Başka bir ifade ile YEM, araştırmacının kafasında şekillendirmiş olduğu teorik şemadan yola çıkarak yapılan incelemedir (Şimşek, 2007). YEM, sürekli veya süreksiz olan en az bir bağımsız değişken ile incelenecek olan sürekli veya süreksiz en az bir bağımlı değişken arasındaki bir dizi ilişkiyi sağlayan istatistiksel yöntemlerin bir araya getirilmesidir (Ullman & Bentler, 2012). YEM'in, özellikle değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde, kuramsal modellerin geliştirilmesinde ve denenmesinde yaygın bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2016). İlişkilerin ortaya konulmasını sağlayan diğer analiz yöntemlerine göre YEM'in bazı avantajlarının bulunduğu söylenebilir. Bu avantajlardan ilki, istatistik yöntemlerinin çoğunun keşfedici yaklaşımlara odaklanırken, YEM'in doğrulayıcı bir yaklaşım kullanmasıdır (Sümer, 2000). İkincisi ise kurulan modellerdeki değişkenlere yönelik ölçüm hataları YEM aracılığıyla hesaplanmakta ve hesaplanan bu hataların düzeltilmesine imkân sağlanmaktadır (Schumacker & Lomax, 2016). YEM'in bu özelliği daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. YEM'in diğer bir artısı ise araştırmacılar tarafından çok değişkenli modellerin geliştirilebilmesine ve değişkenlerin arasında doğrudan, dolaylı, aracı ve düzenleyici etkilerin ortaya konulmasına olanak sağlamasıdır (Gürbüz, 2019a).

YEM'de birçok bağımlı değişken aynı anda tanımlanabilir ve değişkenler aynı anda hem bağımlı hem de bağımsız değişkenler olarak atanabilir (Meydan ve Şeşen, 2015). Diğer bir ifadeyle modelleri analiz etmek için çoklu regresyon analizinin kullanılabileceği, ancak bu uygulamanın süreci oldukça karmaşık bir hale getireceği ve aynı anda çok fazla sayıda regresyon analizinin yapılmasını zorunlu kılacağı söylenebilir. Birçok değişkenin hem bağımlı hem de bağımsız değişken olduğu bu

tür karmaşık durumlarda YEM, araştırmacılara daha kapsayıcı, etkili ve doğru bir yaklaşım yöntemi sunmaktadır (Schumacker & Lomax, 2016). Tüm bu açıklamalara ek olarak YEM, modelde yer almayan ilişkilerin ve değişkenlerin bulunmasına imkân sağlayarak tanımlama hatalarını azaltabilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Bu bağlamda YEM’de kullanılan temel istatistiki tekniklerden birinin de kovaryans analizi olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada YEM’in özel türlerinden biri olan yapısal model analizlerinden, örtük değişkenli aracılı yapısal model uygulamaları kullanılmıştır (Raykov & Marcoulides, 2006). Aracılı yapısal model analizi, öncül (bağımsız değişken, tahmin değişkeni) bir değişken olan  $X$ ’in, sonuç değişkeni (bağımlı değişken) olan  $Y$ ’ye etkisine aracılık eden bağlantı mekanizmasına yönelik araştırma hipotezlerinin test edilmesi için kullanılmaktadır. Tahmin değişkeni ( $X$ ) ve sonuç değişkeni ( $Y$ ) arasındaki bağlantı mekanizması gibi çalışmakta olan aracı değişken ( $M$ ), bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Bu bakımdan aracı değişken, iki değişkenin arasındaki ilişkinin neden ve nasıl ortaya çıktığını anlamaya yardımcı olan bir değişkendir (Gürbüz, 2019a). Ayrıca örtük değişkenli aracılı yapısal model analizine başlanmadan önce ilk olarak kullanılan ölçeklere doğrulayıcı faktör analizinin uygulanması ve devamında yapısal modelde yer alacak olan tüm değişkenlerin birlikte incelendiği ölçüm modelinin doğrulanıp doğrulanmadığının test edilmesi de son zamanlarda araştırmalarda oldukça yaygınlaşmaktadır.

Bu bağlamda bu çalışmada da YEM analizi, Kline’in (2015) önerdiği şekilde ölçüm modeli ve yapısal model olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modellerinde gözlenen değişkenlerle gizil değişkenler arasındaki bağlantı yön belirtmeksizin birlikte ele alınır ve ölçüm modellerinin doğrulanıp doğrulanmadığı incelenir. Ölçüm modelinin ardından hipotetik olarak kurulan yapısal modelin incelenmesine geçilmektedir. Yapısal model ise gizil değişkenlerin arasındaki ilişkileri özetleyen yapısal eşitlikleri içermektedir (Çelik ve Yılmaz, 2016). Ayrıca bu araştırmada kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, iyimserlik ve öz-şefkat ölçeklerinin tek boyuttan oluşmasından dolayı parselleme yöntemine başvurulmuştur. Parselleme yöntemiyle ölçümlerdeki standart hatalar azaltılarak güvenilirlik artırılmaktadır (Bandalos, 2002). Bu yöntem sayesinde çok sayıdaki gözlemlenebilen değişkenin belirli bir sistem içerisinde sayısı azaltılmaktadır.

Araştırma kapsamında madde korelasyonlarının kullanılmasıyla parselleme yapılmış olup, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme ölçekleri iki parsel, iyimserlik ve öz-şefkat ölçekleri ise dört parsel ayrılmıştır. Bu araştırmada, çok değişkenli normalliğe sahip modellerin standardizasyonunda sıklıkla kullanılan bir yöntem olan Maximum Likelihood (en çok olabilirlik) yöntemi tercih edilmiştir.

YEM uygulamalarında test edilen modelin bir bütün olarak toplanan veri ile desteklenip desteklenmediğine, analizler sonucunda üretilen uyum iyiliği indeks (goodness of fit indices) değerlerine bakılarak karar verilmektedir (Gürbüz, 2019a). Bunlar arasında en eskisi ve en yaygın kullanılanı Ki Kare ( $X^2$ ) ya da AMOS programındaki karşılığı olan CMIN değeridir (Hu & Bentler, 1999). Ancak aracılı yapısal model analizi sonucunda elde edilen teorik modelin uygun olup olmadığının değerlendirilmesinde alanyazında kabul edilebilir tek bir ölçüt olmadığından, çok sayıda uyum indeksi geliştirilmiştir (Schumacker & Lomax, 2016). YEM alanyazınında belki de en temel ve hâlâ devam eden tartışmaların başında hangi uyum iyiliği değerlerinin esas alınacağı konusu gelmektedir. Araştırma raporlarında hangi uyum indekslerinin kullanılacağı konusunda araştırmacılar arasında bir mutabakat bulunmamaktadır (Gürbüz, 2019a). Farklı yaklaşımlar olmakla birlikte uyum iyiliği indeksleri üç grup (mutlak, basitlik ve karşılaştırmalı) altında sınıflandırılabilir (Brown, 2015). Kullanılan her bir uyum indeksinin güçlü ve zayıf yönleri olduğundan, sadece tek bir uyum indeksine bakılarak test edilen modelin doğrulanıp doğrulanmadığına karar vermek mümkün değildir (Gürbüz, 2019a).

*Mutlak Uyum İndeksleri (Absolute Fit Indices):* Bu sınıf altında  $X^2$  değeri ve SRMR yer almaktadır.  $X^2$  uyum iyiliği değeri, YEM’de modelin veri ile ne derece uyum gösterdiğini anlamak için kullanılan en eski uyum istatistiği değeridir.  $X^2$  değeri araştırmacının kuramsal olarak önermiş olduğu teorik model ile örneklemden elde edilen verinin uyumlu olup olmadığını test etmektedir. Yani  $X^2$  ya da CMIN değeri, evren ve örneklem kovaryansı arasındaki tutarsızlığa işaret etmektedir. YEM’de araştırmacının önerdiği teorik model ile veri arasında uyum olması beklendiğinden,  $X^2$  değerinin anlamsız çıkması gerekir ( $p > .05$ ).  $X^2$  değerinin anlamlı çıkması beklentinin veri ile desteklenmediği anlamına gelmektedir. Ancak  $X^2$  değerinin serbestlik derecesine (degree of freedom,  $df$ ) bölümünün ( $X^2/df$ ), genel modelin uyum iyiliğini değerlendirmek için daha doğru sonuçlar vereceği kabul edilmektedir.

$\chi^2/df$  değerinin 3 ve altında olması modelin iyi bir uyum gösterdiğini, 3 ila 5 arasında olması ise modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir (Gürbüz, 2019a). Mutlak uyum indeksleri kapsamında incelenen bir başka indeks, ortalama hataların karekökü (root mean square residual, RMR) ve bunun standardize edilmiş halidir (standardized root mean square residual, SRMR). Bu değer örneklem ve evrene ait varyans veya kovaryans aritmetik ortalamalarının farklarıdır. SRMR değerinin 0'a yaklaşması mükemmel uyuma 1'e yaklaşması ise kötü uyuma işaret etmektedir. SRMR'nin değerinin .08'in altında tercihen de .05'in altında olması çoğu zaman yeterli görülmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

*Basitlik Uyum İndeksi (Parsimony fit Indices):* Yaklaşık hataların ortalama karekökü (root mean square error of approximation, RMSEA), modelin örneklem ile uyumlu olup olmadığını test eder. Modelin karmaşıklık derecesine oldukça duyarlıdır. Küçük örneklemelerde kullanılmaması önerilmektedir. RMSEA'nın .08'in altında, tercihen de .05'in altında olması modelin kabul edilebilirliğine işaret etmektedir (Hu & Bentler, 1998).

*Karşılaştırmalı Uyum İndeksleri (Comparative Fit Indices):* Karşılaştırmalı uyum indeksleri önerilen modelin, iç içe geçmiş (nested) diğer alternatif modeller ile uyumunu test etmektedir. Karşılaştırmalı model uyum indeksleri kapsamında, karşılaştırmalı uyum indeksi (comparative fit index, CFI), normlaştırılmış uyum indeksi (normed fit index, NFI), normlaştırılmamış uyum indeksi (non-normed fit index, NNFI veya Tucker-Lewis indeksi, TLI), artırmalı uyum indeksi (incremental fit index, IFI) gibi indeksler yer almaktadır. Karşılaştırmalı uyum indekslerinin .90 ve üzerinde olması modelin kabul edilebileceğine, .95'in üzerinde olması ise iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Bunlar arasında CFI indeksinin daha güvenilir olduğuna dair araştırma bulguları mevcuttur (Bentler, 1990). Benzer şekilde CFI, örneklem büyüklüğünden en az etkilenen indekslerden birisidir (Fan, Thompson & Wang, 1999).

*Hangi Uyum İyiliği Değerleri Raporlanmalı?* Araştırmacıların arasında hangi uyum indekslerinin rapor edilmesinin gerekli olduğu konusunda fikir birliği yoktur (Meydan ve Şeşen, 2015). Konuyla ilgili yapılmış olan Monte-Carlo simülasyon çalışmalarına göre uyum iyiliği değerlerine yönelik tartışmaların devam ettiği bilinmektedir. Monte-Carlo çalışmalarının ve güncel araştırmaların sonuçları dikkate

alındığında GLS (generalized least squares) ve ML (maximum likelihood) hesaplama yöntemleriyle gerçekleştirilen YEM araştırmalarında eğer büyük çalışma grupları kullanılırsa ( $n > 250$ ) şu uyum iyiliği indekslerinin raporlanması önerilmektedir (Gürbüz, 2019a):

- $X^2$  ve buna ait  $p$  değeri
- $X^2/df$
- RMSEA
- SRMR
- CFI

Bu araştırma kapsamında yapılan YEM analizlerinde kullanılan uyum indeksleri ve bu indekslere ait kabul edilebilecek sınır değerler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

*Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Uyum İyiliği İndeksi Değerleri*

| Uyum İndeksleri | İyi Uyum Değerleri          | Kabul Edilebilir Değerler |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------|
| $X^2$ (CMIN)    | $p > .05$ (anlamsız) olmalı |                           |
| $X^2/df$        | $< 3$                       | $3 < (X^2/df) < 5$        |
| RMSEA           | $< .05$                     | $< .08$                   |
| SRMR            | $< .05$                     | $< .08$                   |
| CFI             | $> .95$                     | $> .90$                   |

Kaynak: (Gürbüz ve Şahin, 2018; Gürbüz, 2019a; Meydan ve Şeşen, 2015).

Bu araştırma kapsamında kurulan YEM modellerinde Baron ve Kenny'nin (1986) önerilerine dikkat edilmiştir. Baron ve Kenny'e (1986) göre aracılık bakılan yapısal eşitlik modellerinde;

- a) Bağımsız değişkenle bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahip olmalıdır,
- b) Bağımsız değişkenle aracı değişken anlamlı ilişkiye sahip olmalıdır,
- c) Aracı değişkenle bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahip olmalıdır,
- d) Aracı değişken modele dâhil olduğunda, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmalıdır.

Sonuç olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalır ise “kısmi”, bu etki anlamsızlaşırsa “tam” aracılık rolünden söz edilebilir (Baron & Kenny, 1986). Ek olarak bu araştırmada, aracılığın anlamlı olup olmadığına yönelik ek kanıtlara ulaşmak için Bootstrap (5000) testinden yararlanılmıştır (Meydan ve Şeşen, 2015). Bootstrap yöntemi, Baron ve Kenny’in (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğu gerekçesiyle tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a).

### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada, ilişkisel ve deneysel yöntemler ayrı ayrı zamanlarda uygulandığı için iki farklı çalışma grubu kullanılmıştır.

**3.2.1. İlişkisel çalışma grubu.** Araştırmada ilk olarak beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı etkisinin incelenmesine yönelik veri toplama işlemi yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın ilk çalışma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz döneminde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan ve beliren yetişkinlik döneminde bulunan 488 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun yaş aralığı 18 ila 32 arasında değişmekte iken yaş ortalaması ise 20.32’dir.

Çalışma grubunun büyüklüğü, araştırmaların sonuçlarını etkileyen önemli bir faktördür (Şen ve Yılmaz, 2013). Araştırmalarda çalışma grubunun büyüklüğüne karar verilirken, araştırma odağında bulunan değişkenlerin sürekli veya süreksiz olması, tolere edilecek sapma miktarı, eş zamanlı incelenecek olan değişkenlerin sayısı, uygulanacak olan veri analizi yöntemleri, çalışmanın yöntemi (nicel-nitel) ve deseni gibi birçok faktör etkilidir (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Alanyazındaki birçok araştırmacı, yapısal eşitlik modellemelerinde çalışma grubunun büyüklüğünün iyi ayarlanamaması (Kline, 2015) veya yeterli olmamasının çeşitli sorunlara yol açabileceğini (Hu & Bentler, 1998) ifade etmişlerdir. Bu nedenle çalışma grubunun hacminin yeterli derecede büyük olması gerektiği vurgulanmıştır (Jackson, Voth & Frey, 2013). Schumacker ve Lomax (2016) YEM araştırmalarında, gözlem

miktarının 250 ile 500 arasında olmasının yeterli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu aşamada araştırmacı, 7 farklı fakültede (eğitim fakültesi, fen edebiyat fakültesi, iktisadi ve idari bilimler fakültesi, ilahiyat fakültesi, mühendislik - mimarlık fakültesi, spor bilimleri fakültesi, veteriner fakültesi) öğrenim görmekte olan ve beliren yetişkinlik döneminde bulunan öğrencilerden veri toplamıştır. Uygulama formunu eksik ya da hatalı dolduran katılımcıların da olabileceği ve aynı zamanda çalışma grubu hacminin dar olmasının yaratacağı sorunlar da göz önünde tutulduğundan, yeterli sayıya ulaşabilmek amacıyla Schumacker ve Lomax'ın önerdiği alt sınırdan daha fazla katılımcıya ( $n=488$ ) ölçek uygulaması yapılmıştır.

Bu araştırmanın birinci çalışma grubuna ait tanımlayıcı bulgular Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.

*Araştırmanın Birinci Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler*

| Faktör                         | Değişken                        | <i>n</i> | %     |
|--------------------------------|---------------------------------|----------|-------|
| Cinsiyet                       | Kadın                           | 320      | 66.20 |
|                                | Erkek                           | 168      | 33.80 |
| Yaş                            | 19 yaş ve altında               | 196      | 40.70 |
|                                | 20 – 24 yaş aralığında          | 268      | 56.00 |
|                                | 25 – 29 yaş aralığında          | 14       | 2.10  |
|                                | 30 yaş ve üstünde               | 10       | 1.20  |
| Sınıf Düzeyi                   | 1.Sınıf                         | 276      | 57.70 |
|                                | 2.Sınıf                         | 61       | 11.90 |
|                                | 3.Sınıf                         | 58       | 11.50 |
|                                | 4.Sınıf                         | 93       | 18.90 |
| Psikolojik Travma Geçmişi      | Var                             | 81       | 15.30 |
|                                | Yok                             | 407      | 84.70 |
| Fiziksel Travma Geçmişi        | Var                             | 42       | 7.00  |
|                                | Yok                             | 446      | 93.00 |
| Psikolojik Yardım Alma Geçmişi | Yardım almış                    | 98       | 18.90 |
|                                | Yardım almamış                  | 390      | 81.10 |
| Süreğen Rahatsızlık Durumu     | Var                             | 69       | 12.80 |
|                                | Yok                             | 419      | 87.20 |
| SED                            | Kötü                            | 29       | 4.90  |
|                                | Orta                            | 405      | 84.90 |
|                                | İyi                             | 54       | 10.20 |
| Aile Yapısı                    | Anne-baba birlikte yaşıyor      | 423      | 88.80 |
|                                | Anne-baba boşanmış veya ayrı    | 39       | 7.00  |
|                                | Anne ve/veya baba hayatta değil | 26       | 4.20  |

Tablo 5 incelendiğinde, çalışma grubunda yer alan katılımcıların %66.20'sinin ( $n=320$ ) kadın, %33.80'inin ( $n=168$ ) ise erkek beliren yetişkinlerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları incelendiğinde %40.70'inin ( $n=196$ ) 19 yaş ve altında, %56.10'unun ( $n=268$ ) 20-24 yaş aralığında, %2.10'unun ( $n=14$ ) 25-29 yaş aralığında ve %1.20'sinin ( $n=10$ ) ise 30 yaş ve üstünde yer aldığı anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılanların %57.70'i ( $n=276$ ) üniversite 1.sınıfta, %11.90'ı ( $n=61$ ) 2.sınıfta, %11.50'si ( $n=58$ ) 3.sınıfta ve %18.90'ı ( $n=93$ ) ise 4.sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %15.30'unun ( $n=81$ ) psikolojik travma geçmişi varken, %84.70'inin ( $n=407$ ) ise psikolojik travma geçmişi yoktur. Araştırmaya katılanların %7.00'sinin ( $n=42$ ) fiziksel travma geçmişi varken, %93.00'ünün ( $n=446$ ) ise fiziksel travma geçmişi yoktur. Katılımcıların %12.80'i ( $n=98$ ) daha önceden psikolojik yardım almış iken, %81.10'unun ( $n=390$ ) ise psikolojik yardım alma geçmişi bulunmamaktadır. Araştırmaya katılanların %12.80'inin ( $n=69$ ) süregelen bir rahatsızlığı bulunmakta iken, %87.20'sinin ( $n=419$ ) ise süregelen bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. Katılımcıların %4.90'ı ( $n=29$ ) kötü, %84.90'ı ( $n=405$ ) orta ve %10.20'si ( $n=54$ ) ise iyi olarak sosyoekonomik düzeylerini değerlendirmektedir. Araştırmaya katılanların %88.80'inin ( $n=423$ ) anne-babası birlikte yaşarken, %7.00'sinin ( $n=39$ ) anne-babası boşanmış veya ayrı yaşamakta, %4.20'sinin ( $n=26$ ) ise anne ve/veya babası hayatta değildir.

**3.2.2. Deneysel çalışma grubu.** Araştırmada ikinci olarak aracı değişkenler (iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma) temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesine yönelik veri toplama işlemi yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın ikinci çalışma grubu, 2021-2022 eğitim öğretim yılının bahar döneminde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programında (RPD) öğrenim görmekte olan ve beliren yetişkinlik döneminde bulunan (18-25 yaş arası) üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Öncelikle deney ve kontrol gruplarına hangi katılımcıların seçileceğinin belirlenmesi için RPD 1. 2. 3. ve 4.sınıf lisans öğrencilerine ( $n=161$ ) Heartland Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Sonrasında ise deney ve kontrol gruplarında yer alacak beliren yetişkinlerin, benzer affetme düzeyine sahip olmaları

amacıyla ölçeklerden aldıkları puanlara göre sıralama işlemi yapılmış olup, grup ortalamasına göre affetme düzeyi düşük olan ve deneysel sürece katılma konusunda gönüllü olmayı kabul eden 28 beliren yetişkin birey belirlenmiştir. Ardından bu beliren yetişkinlerden, aynı cinsiyeti taşıyan ve affetme puan ortalamaları birbirine çok yakın olan iki tanesi birbiriyle eşleştirilerek 14 tane çift oluşturulmuştur. Daha sonra oluşturulan her bir çift içerisinde yer alan beliren yetişkinlerden biri deney grubuna diğeri ise kontrol grubuna rastgele yerleştirilerek, deneklerin eşleştirilmesi yöntemi ile deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Deneklerin eşleştirilmesi yöntemi, dış değişkenler (ön-test puanı, cinsiyet vb.) dikkate alınarak, özellikleri birbirine benzer olan deneklerin eşlenmesi ve iki farklı gruba atanmasıdır. Böylece gruplar arasında ortaya çıkan farklılıkların yalnızca deneysel işlem sürecinden kaynaklandığı söylenebilir (Büyüköztürk vd., 2016). Tüm bu işlemler sonucunda oluşturulan deney ve kontrol gruplarında 10'ar kadın ve 4'er erkek katılımcı bulunmakla birlikte deney grubunun yaş ortalaması 20.84, kontrol grubunun yaş ortalaması ise 20.79'dur. Psikoeğitim programının uygulanmasına başlanmadan önce deney grubunda yer alan 14 beliren yetişkinin yanına, ikinci çalışma grubunda bulunan ve affetme puanlarının yüksek olduğu tespit edilen 1 kadın ve 1 erkek katılımcı daha eklenmiştir. Bu katılımcılar, grubun etkileşim ve yaşantı desteğini geliştirerek, affetme becerisi konusunda rol model olmaları için sürece dahil edilmişlerdir. Ayrıca bu 2 katılımcıya ait puanlar, deneysel verilere ilişkin analiz sürecine dahil edilmemiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın ilişkisel yöntem kullanılan ilk aşamasında veri toplama araçları olarak beliren yetişkinlere ilişkin kişisel bilgilerin elde edildiği demografik bilgi formu, Heartland Affetme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, İyimserlik Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği, Özgeciliği Ölçeği ve Şükran Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada deneysel yöntemin kullanıldığı ikinci aşamada ise verilerin toplanmasında yine demografik bilgi formu ve Heartland Affetme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılması planlanan bütün veri toplama araçları için kullanım izinleri, fikri mülkiyet hakkı sahiplerinden e-posta yoluyla alınmış ve ekte sunulmuştur.

**3.3.1. Demografik bilgi formu.** Araştırmacılar, çalışmaya katılım gösteren beliren yetişkinlerin kişisel özelliklerine dair bilgi edinmek için demografik bilgilerin sorulduğu bir form oluşturmuşlardır. Demografik bilgi formunun içerisinde beliren yetişkinlere yönelik kişisel bilgiler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, psikolojik travma geçmişi, fiziksel travma geçmişi, psikolojik yardım alma geçmişi, süregelen rahatsızlığa sahip olma durumu, algılanan sosyoekonomik durum ve aile yapısı) bulunmaktadır.

**3.3.2. Heartland affetme ölçeği (HAÖ).** HAÖ, Thompson ve diğerlerince (2005) bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ölçmek için geliştirilmiş olup, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplam 18 maddeden meydana gelen ölçek, 7’li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlama skalası “[1] Beni hiç yansıtmıyor” ile “[7] Beni tamamen yansıtmıyor” arasındadır. HAÖ, “Kendini Affetmek” (1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler), “Bашkalarını Affetmek” (7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler) ve “Durumu Affetmek” (13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler) şeklinde 3 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten toplam bir affetme puanı da alınabilmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınması muhtemel puanlar 6 ila 42 aralığında değişirken, ölçeğe ilişkin toplam puanlar ise 18 ila 126 aralığında değişim göstermektedir. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puan, o alana ilişkin yüksek affetme düzeyini ortaya koymaktadır. Ölçekte yer alan 2., 4., 6., 7., 9., 11., 13., 15. ve 17. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. HAÖ için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir; ölçeğin tamamı için .81, kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 (Bugay ve Demir, 2010).

Bu çalışmanın içerisinde HAÖ’nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve HAÖ’nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=496.224$ ,  $df=132$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.759$ , RMSEA=.067, SRMR=.058, CFI=.914). HAÖ’nün güvenirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .84, kendini affetme alt boyutu

için .76, başkalarını affetme alt boyutu için .76 ve durumu affetme alt boyutu için .66 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda HAÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

**3.3.3. Bilişsel çarpıtmalar ölçeği (BÇÖ).** BÇÖ, Aoran Beck'in bilişsel davranışçı kuramının temel kavramlarından biri olan bilişsel çarpıtma özelliğini ölçmek için Briere (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Sert-Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplam 40 maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlama skalası “[1] Hiçbir zaman” ile “[5] Çok sık” arasındadır. BÇÖ, “Benliğin Değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı)” (1., 6., 11., 16., 21., 26., 31. ve 36. maddeler), “Kendini Suçlama” (2., 7., 12., 17., 22., 27., 32. ve 37. maddeler), “Çaresizlik” (3., 8., 13., 18., 23., 28., 33. ve 38. maddeler), “Umutsuzluk” (4., 9., 14., 19., 24., 29., 34. ve 39. maddeler) ve “Yaşamı (geleceği) Tehlikeli Görme” (5., 10., 15., 20., 25., 30., 35. ve 40. maddeler) şeklinde 5 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekten toplam bir bilişsel çarpıtma puanı da alınabilmektedir (Ağır, 2007). Ölçeğin her bir alt boyutundan alınması muhtemel puanlar 8 ila 40 aralığında değişirken, ölçeğe ilişkin toplam puanlar ise 40 ila 200 aralığında değişim göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtma düzeyinin yoğunluğunu yansıtmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. BÇÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .96, olumsuz benlik alt boyutu için .91, kendini suçlama alt boyutu için .88, çaresizlik alt boyutu için .83, umutsuzluk alt boyutu için .90 ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır (Ağır, 2007; Sert-Ağır ve Yavuzer, 2018).

Bu çalışmanın içerisinde BÇÖ'nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve BÇÖ'nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=2447.959$ ,  $df=735$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.331$ , RMSEA=.070, SRMR=.066, CFI=.935). BÇÖ'nün güvenilirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur.

Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .95, olumsuz benlik alt boyutu için .85, kendini suçlama alt boyutu için .86, çaresizlik alt boyutu için .85, umutsuzluk alt boyutu için .93 ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda BÇÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

**3.3.4. İyimserlik ölçeği (İÖ).** İÖ, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin sahip oldukları iyimserlik düzeyinin ölçülebilmesi için geliştirilmiştir. Toplam 24 maddeden meydana gelen ölçek, 4'lü Likert tipindedir. Ölçekteki ifadelerin puanlaması “[1] Bana göre değil” ile “[4] Tam benim gibi” arasında değişmektedir. İÖ, tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınması muhtemel puanlar 24 ila 96 aralığında değişim göstermektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanın yükselmesi, kendilerini iyimser olarak algılama düzeylerinin artmasına işaret etmektedir. Ölçekte yer alan 1., 3., 6., 8., 9. ve 11. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. İÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .96 olarak hesaplanmıştır (Balcı ve Yılmaz, 2002).

Bu çalışmanın içerisinde İÖ'nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve İÖ'nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=919.732$ ,  $df=252$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.650$ , RMSEA=.075, SRMR=.048, CFI=.927). İÖ'nün güvenilirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda İÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

**3.3.5. Öz-şefkat ölçeği (ÖŞÖ).** ÖŞÖ'nün, orijinal formu (Self Compassion Scale) Neff (2003b) tarafından bireylerin öz-şefkat düzeylerinin ölçülebilmesi için geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 26 madde ve aşırı özdeşleşme, farkındalık,

yalıtılmışlık, insanlığın ortak deneyimleri, öz-eleştiri ve öz-sevecenlik şeklinde isimlendirilen 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Deniz ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. ÖŞÖ, uyarlanma aşamasında orijinal ölçekten farklı olarak, tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Ayrıca madde toplam korelasyon tablosunda değeri .30'un altında kalan 2 adet madde ölçekten çıkartılmış ve toplam da 24 maddeden oluşan bir ölçeğe ulaşılmıştır. Türkçe versiyonu 24 maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlama skalası “[1] Hemen hemen hiçbir zaman” ile “[5] Hemen hemen her zaman” arasında değişmektedir. ÖŞÖ, tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınması muhtemel puanlar 24 ila 120 aralığında değişim göstermektedir. ÖŞÖ'den alınan puanlar arttıkça, katılımcıların öz-şefkat düzeyi de artmaktadır. Ölçekte yer alan 1., 3., 5., 7., 10., 12., 15., 17., 19., 22. ve 23. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. ÖŞÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .89 olarak hesaplanmıştır (Deniz vd., 2008).

Bu çalışmanın içerisinde ÖŞÖ'nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve ÖŞÖ'nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=760.095$ ,  $df=252$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.016$ , RMSEA=.056, SRMR=.043, CFI=.987). ÖŞÖ'nün güvenirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda ÖŞÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

**3.3.6. Özgecilik ölçeği (ÖÖ).** ÖÖ, Ümmet ve diğerlerince (2013) bireylerin özgecilik düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 38 maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlama skalası “[1] Hiç katılmıyorum” ile “[5] Tamamen katılıyorum” arasındadır. ÖÖ, “Gönüllü Faaliyetlere Katılım” (11., 12., 15., 18., 25., 26. ve 36. maddeler), “Maddi Yardım” (1., 2., 4., 5., 6. ve 21. maddeler), “Travmatik Durumlarda Yardım” (23., 28., 30., 31., 33. ve 34. maddeler), “Yaşlı/Hastalara Yardım” (8., 10., 20. ve 24.

maddeler), “Fiziksel Güce Dayalı Yardım” (3., 7., 16., 17. ve 22. maddeler), “Eğitim Sürecinde Yardım” (9., 13., 14., 19. ve 29. maddeler) ve “Yakınlık Duygusundan Kaynaklanan Yardım” (27., 32., 35., 37. ve 38. maddeler) şeklinde 7 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek toplam bir özgecilik puanı vermekle birlikte; alt boyutlar, toplam puandan bağımsız olarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçekten alınması muhtemel puanlar 38 ila 190 aralığında değişim göstermektedir. ÖÖ’den alınan puanlar arttıkça, katılımcıların özgecilik düzeyi de artmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. ÖÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .93 olarak hesaplanmıştır (Ümmet vd., 2013).

Bu çalışmanın içerisinde ÖÖ’nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve ÖÖ’nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=1866.935$ ,  $df=658$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=2.837$ , RMSEA=.065, SRMR=.059, CFI=.938). ÖÖ’nün güvenirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda ÖÖ’ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

**3.3.7. Şükran ölçeği (ŞÖ).** ŞÖ, son dönemlerde bireylerin psikolojik sağlığının iyileştirilmesinde etkili bir kaynak olarak görülen şükran duymaya ilişkin eğilimlerini ölçmek için Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 25 maddeden meydana gelen ölçek, 5’li Likert tipindedir. Ölçekte bulunan maddelerin puanlama skalası “[1] Kesinlikle katılmıyorum” ile “[5] Kesinlikle katılıyorum” arasında değişmektedir. ŞÖ, “Pozitif Sosyal Karşılaştırma” (18., 20., 22. ve 24. maddeler), “Şükranı İfade Etme” (9., 11., 15. ve 17. maddeler), “Olumlu Olana Odaklanma” (1., 3., 5. ve 7. maddeler), “Aile ve Çevrenin Katkılarını Fark Etme” (2., 4., 6., 8., 10. ve 13. maddeler), “Mahrumiyet Yerine Bolluk Hissi” (19., 21., 23. ve 25. maddeler) ve “Küçük Şeylere Şükran Duyma” (12., 14. ve 16. maddeler) şeklinde 6 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları tek başına kullanılmamaktadır, bir bütün halinde toplam puan üzerinden kullanılması

gerekmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ila 125 arasında değişim göstermektedir, puanlardaki artış şükran duyma eğiliminin yoğunluğuna işaret etmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. ŞÖ, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .88 olarak hesaplanmıştır (Kardaş ve Yalçın, 2019).

Bu çalışmanın içerisinde ŞÖ'nün kullanılması için ilk olarak geçerlik ve güvenirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış ve ŞÖ'nün model-veri uyumunun kabul edilebilir referans değerleri aralığında yer aldığı anlaşılmıştır ( $\chi^2[n=470]=923.181$ ,  $df=269$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.431$ , RMSEA=.078, SRMR=.072, CFI=.925). ŞÖ'nün güvenirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizine başvurulmuştur. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda ŞÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu araştırma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecine başlanabilmesi için öncelikle araştırmacı tarafından Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından, çalışmanın etik açıdan uygunluğuna ilişkin onay alınmıştır (Karar No: GO 2021 / 304). Daha sonra çalışmanın, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'ne bağlı fakültelerde sağlıklı olarak yürütülebilmesi için Etik Kurul Onayı sunulularak gerekli olan tüm resmi izinler alınmıştır. Etik kurul onayı (EK-10) ve fakültelerden alınan araştırma yapma izinleri (EK-12) eklerde sunulmuştur.

Bu araştırma, ilişkisel ve deneysel yöntemlerin birlikte uygulanmasını içerdiğinden; her yöntem için farklı çalışma grupları oluşturulmuş, farklı veri toplama süreçlerinden geçilmiş ve farklı zamanlarda veriler toplanmıştır. Araştırmada öncelikle beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı etkisinin incelenmesine yönelik veri toplama işlemi yapılmıştır. İlişkisel yöntemin uygulanmasından sonra yapılan analizlerde aracılık etkisi

kesinleşen değişkenlerin (iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma) desteklendiği 10 haftalık bir psikoeğitim programı hazırlanmış, ardından bu programın deney grubu üzerindeki uygulama işlemleri yapılarak ikinci veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel çalışma için veri toplama yöntemi, katılımcıların kişisel bildirimleri yoluyla yapılmıştır. Bundan kaynaklı olarak bağımlı ölçümler, ortak yöntem yanlılığı (Common Method Bias) için potansiyel risk uyandıran kesitsel bir tasarım çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Tüm değişkenlerin algısal olması ve/veya verilerin tek bir yanıtlayıcıdan toplanması, özellikle ölçekler aracılığıyla veri toplanan araştırmalarda tehdit oluşturmaktadır. Ortak yöntem yanlılığını kontrol etmek adına, değişkenler arasındaki kovaryansın çoğunluğunu tek bir faktörün oluşturup oluşturmadığını görmek için Harman'ın (1960) tek faktör testi yapılmıştır. Keşfedici temel bileşenler faktör analizine dayanarak, varyansın %22.43'ünün birinci faktör tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Bu oran yaygın olarak kabul edilen %50.00 eşliğinin altındadır (Podsakoff, MacKenzie, Lee & Podsakoff, 2003). Dolayısıyla bu çalışmada ortak yöntem yanlılığının olmadığı söylenebilir.

**3.4.1. İlişkisel çalışma için verilerin toplanması.** Araştırmanın ilişkisel çalışma kısmında kullanılacak olan verilerin toplanabilmesi için hazırlanan uygulama formunda, toplam 180 adet madde bulunmaktadır. Madde sayısının çok olması ve buna bağlı uygulama süresinin uzaması, verilerin sağlıklı olarak toplanabilmesi için bir risk faktörü olarak görülmüştür. Bu bağlamda araştırmacı ve danışmanı, verilerin sağlıklı olarak toplanabilmesi için öğrencilerin çalışmaya katılma konusundaki motivasyonlarını artırabilecek bazı önlemler almışlardır. Araştırmacının eğitim fakültesine ulaşılabilirliğinin yüksek olmasından dolayı danışmanın önerileri doğrultusunda, eğitim fakültesi öğrencilerinin dikkatini çekebilecek ve onları motive edebilecek bir kitap listesi oluşturulmuştur. Bu listede yer alan kitapların her birinden üçer adet temin edilmiştir. Oluşturulan bu liste EK-13'te verilmiştir.

Araştırmacı verilerini toplarken, çalışma grubu için önceden belirlenmiş olan fakültelere bizzat gitmiştir. Araştırmacı verileri toplayacağı her bir sınıfa ayrı ayrı girerek, öğrencilere araştırmanın içeriğine ve ölçeklerin nasıl doldurulması gerektiğine dair gerekli açıklamaları detaylı bir şekilde sunmuştur. Ayrıca sınıfa,

uygulama sonrası yapılacak olan çekiliş ile araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden bir kişiye, listede yer alan dilediği bir kitabın hemen hediye edileceği söylenmiştir. Öğrencilerin motivasyonlarının artırılması için listede yer alan kitaplar, herkesin görebileceği şekilde öğretmen masanın üzerine yerleştirilmiştir. Daha sonra gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerden, imzalı olarak bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Sonrasında ölçeklerin, öğrenciler tarafından doldurulması sağlanmıştır. Uygulamalar ortalama 30 dakika kadar sürmüştür. Uygulama formunun arkalı önlü 3 sayfadan oluştuğu ve öğrencilerin gözünden kaçabilecek sayfaların veya soruların olabileceği düşünüldüğü için öğrenciler tarafından tamamlanan ölçekler, araştırmacı tarafından teslim alınırken hemen orada incelenmiş ve öğrenciler tarafından tam olarak doldurulmayan ölçekler, tekrar gözden geçirilmesi için öğrenciye iade edilmiştir. Bu şekilde hatalı veya eksik doldurulmuş formların önüne geçilmiş ve veri kaybı neredeyse sıfıra yaklaştırılmıştır.

Gönüllü olan öğrenciler tarafından ölçeklerin doldurulmasından sonra, uygulamanın yapıldığı her bir sınıfta ayrı ayrı olmak üzere çekilişler yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul numaralarının son haneleri çekiliş numarası olarak yazılıp torbaya atılmıştır. Daha sonra uygulamanın yapıldığı dersin öğretmeninden torbadan bir numara çekmesi rica edilmiş ve çekilişi kazanan öğrencinin EK-13'te yer alan listeden dilediği bir kitabı seçmesi sağlanmıştır. Öğrencinin seçtiği kitap hemen kendisine hediye edilmiştir. Bu yolla öğrencilerin 180 maddeden oluşan uygulama formunu doldurmaları için ihtiyaçları olan motivasyon sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışma grubunun büyüklüğü için hedeflenen sayıya ulaşılan kadar veri toplama işlemine bu şekilde devam edilmiş ve 488 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın ilişkisel çalışma kısmı için veriler, 2021-2022 eğitim öğretim yılının güz yarısında toplanmıştır.

**3.4.2. Deneysel çalışma için verilerin toplanması.** Araştırmacı deneysel yöntem için verilerini toplarken, öncelikle ikinci çalışma grubunda yer alan beliren yetişkinlerden ( $n=161$ ) sürece katılma konusunda gönüllü olduğunu beyan eden ve affetme puanı, grup ortalamasının altında olan bireyleri belirlemiştir. Daha sonra bu bireyler arasından deneklerin eşleştirilmesi (ön-test puanlarına ve cinsiyetlerine göre)

yöntemini kullanarak deney ( $n=14$ ) ve kontrol ( $n=14$ ) gruplarını oluşturmuştur. Deney ve kontrol gruplarına atanan beliren yetişkinlerden bilgilendirilmiş onam formları imzalı olarak alınmıştır. Deney grubuyla yapılan uygulamalar Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde fizikî açıdan uygun (büyüklük, oturma düzeni, aydınlatma, sıcaklık vb.) olan bir salonda yürütülmüştür. Kontrol grubu için ise süreç boyunca herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney grubuyla yapılan ilk buluşmada katılımcılara, psikoeğitim programına ilişkin amaçlar ve içerik hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırmacılarca yürütülen psikoeğitim programı, haftada bir gün olmak üzere 90 dakika süren oturumlar şeklinde 10 oturumda uygulanmıştır. 10 haftalık psikoeğitim programının uygulanmasından sonra deney ve kontrol gruplarına aynı zaman diliminde son-test uygulaması yapılmıştır. Son-test uygulaması yapıldıktan 45 gün sonra deney ve kontrol grubuna izleme testi yapılmış ve veri toplama sürecinin ikinci aşaması tamamlanmıştır. İkinci aşama için veriler, 2021-2022 eğitim öğretim yılının bahar yarıyılında toplanmıştır.

### **3.5. Affetmeye Yönelik Psikoeğitim Programı ve Deneysel İşlem**

Bu başlık altında, araştırmanın deneysel kısmının bağımsız değişkeni olarak işlem gören ve araştırmacı tarafından hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programı hakkında bilgiler sunulmuştur. Bu kapsamda oluşturulan affetmeye yönelik psikoeğitim programının içeriği, oluşturulma süreci, genel ve alt amaçları, gruba üye seçimi, hedef grup, programın etkililiğinin sınanması için kullanılabilecek ölçme araçları, oturum sayısı ve süresi aşağıda sunulmuştur.

**3.5.1. Programın içeriği.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programının içeriği, araştırmanın ilk kısmında yapılan örtük değişkenli aracılı yapısal model analizlerinden yola çıkılarak; bilişsel çarpıtmaların affetme üzerindeki olumsuz etkisini azaltmayı başaran iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma aracı değişkenlerinin desteklendiği bir süreçten oluşturulmuştur (EK-14). Araştırmanın problem durumunda detaylı olarak belirtildiği üzere aracı değişkenlerin öğretilbilir - öğrenilebilir olduğuna ve bireylerin affetme eğilimlerini desteklediklerine yönelik kuramsal bilgiler mevcuttur.

**3.5.2. Programın oluşturulması.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programı oluşturulurken, araştırmanın ilişkisel yöntemiyle elde edilen, bilişsel çarpıtmalar ve affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği kanıtlanan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin desteklenmesine ağırlık verilmiştir. İlk olarak bu dört değişken üzerine alanyazın taraması yapılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında bireylerin iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma düzeylerini artırmayı amaçlayan çalışmalar incelenmiştir. Sonrasında 10 oturumdan oluşan bir taslak program, ilgili alanyazın ışığında ve tez izleme komisyonunun önerileriyle hazırlanmıştır. Oluşturulan bu taslak program, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğretim üyesi olan iki akademisyene gönderilerek düzeltme önerileri alınmıştır. Düzeltme önerileriyle son halini alan taslak programın pilot uygulaması, araştırmacının çalıştığı birim olan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezine düzenli olarak devam eden ve beliren yetişkinlik döneminde bulunana 6 üniversite öğrencine, 2022 yılının Ocak ve Şubat aylarında yapılmıştır. Pilot uygulama sırasında programda yer alan etkinliklerin, katılımcı olan yaş grubunun ilgisini çekebildiği, anlaşılabilir olduğu ve planlandığı gibi 90 dakikalık periyotlarla tamamlanabildiği anlaşılmıştır. Tez danışmanı yapılan pilot uygulamayı inceleyerek, programın uygulanması sırasında bazı etkinliklerin affetme ile ilişkisinin daha çok vurgulanması ve her oturumun başındaki ısınma etkinliğinin o oturumun temasıyla uyumlu olması konusunda geri bildirimlerde bulunmuştur. Tez danışmanından alınan geri bildirimlerden yola çıkılarak affetmeye yönelik psikoeğitim programına son hali verilmiştir. Toplamda 10 oturumdan oluşturulan programın, ilk oturumu tanışma ve grup sürecinin yapılmasına ayrılmıştır. Daha sonra her bir aracı değişkenin desteklenmesi için ikişer oturum planlanmıştır. Örneğin ikinci oturum şükran duymanın tanıtılması ve öğretilmesine ayrılırken; üçüncü oturum ise şükran duymaya yönelik etkinliklerin yapılmasına ayrılmıştır. Benzer şekilde öz-şefkat, iyimserlik ve özgecilik kavramları için de ikişer oturum hazırlanmıştır. Son oturum ise değerlendirmenin ve sonlandırmanın yapılmasına yönelik planlanmıştır. Oturumların amaçlarının, içeriklerinin ve adım adım uygulanış süreçlerinin yer aldığı genel program ise ekler bölümünde (EK-14) detaylı olarak verilmiştir.

**3.5.3. Grubun temel amacı.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programının genel amacı, beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin kendini, başkasını ve durumu affetmeye yönelik tutumlarına olumlu yönde katkı sağlamaktır.

**3.5.4. Grubun alt amaçları.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programının alt amaçları ise aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Üyelerin;

- Psikoeğitim programı konusunda bilgilenmelerinin ve birbirleriyle tanışmalarının sağlanması.
- İyimserliğe, öz-şefkate, özgeciliğe ve şükran duymaya yönelik güçlerini tanımlarına, geliştirmelerine ve günlük yaşamda uygulayabilmelerine yardımcı olunması.
- Grup yaşantısı geçirerek farkındalık düzeylerini artırmalarına katkı sağlanması.

**3.5.5. Gruba üye seçimi.** Gruba üye seçimi yapılırken Heartland Affetme Ölçeği uygulanıp, affetme düzeyi düşük çıkan beliren yetişkinlerden gruba üye seçimi yapılabilir. Eğer ölçek kullanılmayacaksa aşağıdaki birtakım özelliklere uygun bireyler gruba alınabilir. Bu özellikler şunlardır:

- Olumsuz yaşantılarından dolayı kendisini, başkalarını ve durumları affetme konusunda zorlanan bireyler,
- Sürekli olarak kendisini suçlayıcı bir tutum takınan bireyler,
- Deneyimlerini çoğunlukla olumsuz olarak değerlendiren bireyler,
- Gönüllü, istekli ve grup çalışmasını yapabilecek olan beliren yetişkinlik döneminde (18 ila 25 yaş arası) bulunan bireyler, affetmeye yönelik psikoeğitim grubuna katılabilirler.

**3.5.6. Hedef grup.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programı, beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylere yönelik olarak hazırlanmıştır.

**3.5.7. Kullanılabilecek ölçme araçları.** Affetmeye yönelik psikoeğitim programının etkililiğinin sınanması için Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanma çalışmaları yapılan Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Bir kendini değerlendirme ölçeği olan Heartland Affetme Ölçeği, bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerini ölçmek için geliştirilmiş olan geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır. Heartland Affetme Ölçeği, 10 oturumdan oluşan affetmeye yönelik psikoeğitim programına başlanmadan hemen önce (ön-test), programın tamamlanmasından hemen sonra (son-test) ve programın bitiminden 45 gün sonra izlem amaçlı (izleme testi) uygulanmıştır. Ayrıca kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanları yine Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Heartland Affetme Ölçeğine ilişkin daha detaylı bilgi, yöntem bölümünde yer alan veri toplama araçları alt başlığı altında verilmiştir.

**3.5.8. Oturum sayısı ve süresi.** Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin, affetmeye yönelik tutumlarını artırmak için iyimserlik, özgecilik, öz-şefkat ve şükran duymaya yönelik pozitif güçlerinin desteklenmesi temelinde hazırlanan bu program, haftada bir gün olmak üzere her biri 90 dakika süren 10 oturumdan oluşmaktadır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Araştırmanın ilişkisel ve deneysel yöntem kullanılarak elde edilen verilerinin analizleri için hangi işlemlerin yapıldığı ve araştırmanın temel bulguları sunulmadan önce yapılan ön analizlere bu başlık altında yer verilmiştir.

**3.6.1. İlişkisel çalışma için verilerin analizi.** Araştırmanın ilk amacı, beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rol etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın birinci amacını gerçekleştirmek için ilk olarak belirlenen ölçme araçlarıyla veri toplama işlemi yapılmıştır. Veri toplama araçları yardımıyla ulaşılan veriler; bilgisayar ortamına

aktarılmış, SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 paket programlarından yararlanılarak analiz işlemleri gerçekleştirilmiş ve analiz işlemlerinde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Veriler üzerinde istatistiksel işlemler yapabilmek için toplanan veriler öncelikle SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Sonrasında ise veri setinin hatasızlığı kontrol edilmiş ve tüm değerlerin olası sınırlar (ranj) içinde olduğu görülmüştür (Tabachnick & Fidell, 2013). Ek olarak ters puanlanan maddeler düzeltilmiş; veri seti, kayıp verilerin analizi için hazır hale getirilmiştir. Ardından veri setindeki kayıp veri oranı kontrol edilmiş ve referans değer olan %5'in altında olduğu anlaşılmıştır. Kayıp veri örüntüsünün rastgele dağılıp dağılmadığı incelenmiş, Little's MCAR test sonucu anlamsız olduğu için kayıp verilerin beklendiği gibi rastgele dağıldığı tespit edilmiştir (Little, 1988). Toplam kayıp veri oranı %5'ten az olduğu ve kayıp veriler rastgele dağıldığı için kayıp verilere, Beklenti Maksimizasyonu (EM) ile kayıp değerler atanmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013).

Bu çalışmanın ön analiz aşamasında, YEM için ön şartların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiş, araştırma kapsamında kullanılan değişkenlere yönelik betimsel istatistikler hesaplanmış ve değişkenlerin arasındaki ilişkiler pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yöntemiyle tespit edilmiştir. Sonrasında ise değişkenlerin arasındaki ilişkiler, YEM'in özel bir modeli olan örtük değişkenli aracılı yapısal model analizi ile test edilmiş ve aracılık etkisinin anlamlılığı ortaya konulmuştur.

Temel analizlerin yapılmasına başlamadan önce, ilk olarak örneklem büyüklüğü, uç değerler incelemesi, çoklu doğrusal bağlantı problemi ve normallik varsayımı gibi YEM'in ön şartlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmelidir (Ullman, 2013). YEM'in kullanıldığı araştırmalarda 250 ila 500 arasında yer alan gözlem miktarının yeterli olacağı belirtilmiştir (Schumacker & Lomax, 2016). Bu kapsamda araştırmacıların ulaştıkları 488 kişilik çalışma grubunun, bu koşulu sağlandığı söylenebilir. Veri setindeki uç değerlerin tespit edilmesi için ise tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer incelemesi gerçekleştirilmiştir. Öncelikle tek değişkenli uç değer incelemesi için Z testi yapılmıştır. Çalışma grubunun büyüklüğünün 100'ü aşmasından dolayı, Z puanı referans değeri olarak -4.00 ila +4.00 aralığı kabul edilmektedir (Mertler & Vannatta, 2016). Belirlenen Z puanı referans aralığının dışında kalan 11 veri seti çalışma dışı bırakılmıştır. İkinci olarak Mahalanobis

uzaklık katsayısı testi kullanılarak çok değişkenli uç değer incelemesi yapılmış ve uç değer oldukları tespit edilen 7 veri seti de yine çalışmadan çıkarılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Uç değer ifade etmeyen 470 veri seti üzerinden analizlere devam edilmiştir.

Değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantının ortaya konulabilmesi için değişkenler arasındaki basit (ikili) korelasyon ilişkilerine bakılmıştır. Ek olarak varyans artış faktörleri (VIF) incelenmiş ve bağımsız değişkenlerin tolerans (CI) değerleri hesaplanmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). İlk olarak veri setinde çoklu bağlantı problemi olup olmadığını kontrol etmek için değişkenler arasındaki basit korelasyonlara bakılmıştır. Ulaşılan pearson korelasyon katsayısı analizi sonuçlarına göre tüm değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerleri, .90 olarak kabul edilen referans değerinden daha düşüktür (Ullman, 2013). Dolayısıyla değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun olmadığı ifade edilebilir. Çoklu doğrusallık sorunu olup olmadığını test etmek için ise bağımsız değişkenlerin VIF ve CI değerleri incelenmiş; tüm maddelerin VIF değerlerinin 10'dan, CI değerlerinin ise 30'dan düşük olduğu anlaşılmıştır (Field, 2009). Bu bağlamda yapılan analizlerle arzu edilen referans değerlerinin elde edilebildiği ve araştırmanın veri seti için çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Bu çalışmada, verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını test etmek için ise basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayıları incelenmiştir. Her bir değişkenin basıklık ve çarpıklık katsayılarının referans değer aralığı olan -1.00 ile +1.00 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Çokluk vd., 2014). Bu durumda veri setinin normallik varsayımını sağladığı söylenebilir.

YEM çok değişkenli bir istatistiksel teknik olduğundan, bazı temel varsayımları vardır, bunlar; normallik varsayımı, uç değerlerin olmaması, çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmaması ve örneklem büyüklüğünün yeterli sayıda olmasıdır (Ullman, 2013). Bu çalışmadaki verilerin, parametrik istatistiksel yöntemlere uygunluğunu kontrol etmek için yapılan analizlerin sonuçları; veri setinin, YEM'e dayalı yapısal model analizi türlerinden biri olan örtük değişkenli aracılı yapısal model uygulamasına uygun olduğunu ve ilgili analizin yapılabileceğini göstermiştir. Örtük değişkenli aracılı yapısal model uygulamaları, AMOS 21.0 paket programları kullanılarak yapılmıştır. Aracılık modellerini değerlendirirken dikkate alınması

gereken bir diğer önemli parametrenin de tam standardize etki büyüklüğü ( $K^2$ ) olduğu ifade edilmektedir (Gürbüz, 2019b). Bu çalışma kapsamında aracı değişkenlerin etki büyüklüklerinin hesaplanabilmesi için Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen ve SPSS 22.0 programına entegre edilen Process Makrosu'nun 4. modeli kullanılmıştır (Hayes, 2018). Etki büyüklüğü değerinin .01'e yakın olması düşük etki, .09'a yakın olması orta düzey etki ve .25'e yakın olması ise yüksek etki olarak yorumlanmaktadır (Preacher & Kelley, 2011).

**3.6.1.1. İlişkisel verilere yönelik yapılan ön analizler.** Araştırmanın ilişkisel yöntem kullanılarak elde edilen verileri analiz edilmeden önce YEM'in ön şartlarının sağlandığını görmek için yapılan ön analizlerde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Tablo 6'da araştırmanın değişkenlerine yönelik betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 6.

*Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

| Değişkenler          | Ranj   | Min.  | Max.   | $\bar{x}$ | ss    | Çarpıklık | Basıklık |
|----------------------|--------|-------|--------|-----------|-------|-----------|----------|
| Toplam Affetme       | 94.00  | 32.00 | 126.00 | 87.91     | 16.21 | -.36      | .12      |
| Kendini Affetme      | 36.00  | 6.00  | 42.00  | 29.07     | 6.74  | -.52      | .14      |
| Başkasını Affetme    | 35.00  | 7.00  | 42.00  | 28.86     | 6.40  | -.35      | -.13     |
| Durumu Affetme       | 32.00  | 10.00 | 42.00  | 29.98     | 5.44  | -.22      | .10      |
| Bilişsel Çarpıtmalar | 154.00 | 40.00 | 194.00 | 96.65     | 28.33 | .73       | .21      |
| İyimserlik           | 64.00  | 32.00 | 96.00  | 75.28     | 10.93 | -.53      | .48      |
| Öz-şefkat            | 96.00  | 24.00 | 120.00 | 73.34     | 16.73 | .22       | -.16     |
| Özgecilik            | 152.00 | 38.00 | 190.00 | 136.75    | 26.75 | -.45      | .17      |
| Şükran Duyma         | 73.00  | 38.00 | 111.00 | 80.43     | 14.43 | -.24      | -.47     |

Araştırmanın verilerinin, normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını anlamak için Tablo 6'daki çarpıklık ve basıklık katsayılarına dikkat edildiğinde; tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının, referans değeri olarak kabul edilen -1.00 ile +1.00 aralığında (Çokluk vd., 2014) bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu

durumda araştırma kapsamında bulunan tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları ise Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

*Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri*

| Değişkenler            | 1      | 1a     | 1b     | 1c     | 2      | 3     | 4     | 5     | 6    |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|
| 1.Toplam Affetme       | 1.00   |        |        |        |        |       |       |       |      |
| 1a.Kendini Affetme     | .87**  | 1.00   |        |        |        |       |       |       |      |
| 1b.Başkasını Affetme   | .86**  | .56**  | 1.00   |        |        |       |       |       |      |
| 1c.Durumu Affetme      | .89**  | .69**  | .68**  | 1.00   |        |       |       |       |      |
| 2.Bilişsel Çarpıtmalar | -.62** | -.54** | -.54** | -.53** | 1.00   |       |       |       |      |
| 3.İyimserlik           | .84**  | .70**  | .67**  | .86**  | -.49** | 1.00  |       |       |      |
| 4.Öz-şefkat            | .78**  | .71**  | .63**  | .68**  | -.42** | .61** | 1.00  |       |      |
| 5.Özgecilik            | .83**  | .65**  | .62**  | .66**  | -.67** | .58** | .54** | 1.00  |      |
| 6.Şükran Duyma         | .74**  | .69**  | .74**  | .72**  | -.51** | .69** | .60** | .63** | 1.00 |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 7’ye bakıldığında, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin .42 ila .89 arasında değiştiği görülmektedir. Bu ilişkilerin oluşturulan modelde çoklu bağlantı problemi yaratamayacak kadar zayıf olduğu (.90’dan küçük) söylenebilir (Çokluk vd., 2014). Ayrıca Tablo 7 incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel çarpıtmaların, bağımlı değişkenler olan kendini ( $r = -.54$ ,  $p < .01$ ), başkasını ( $r = -.54$ ,  $p < .01$ ) ve durumu ( $r = -.53$ ,  $p < .01$ ) affetme ile aracı değişkenler olan iyimserlik ( $r = -.49$ ,  $p < .01$ ), öz-şefkat ( $r = -.42$ ,  $p < .01$ ), özgecilik ( $r = -.67$ ,  $p < .01$ ) ve şükran duyma ( $r = -.51$ ,  $p < .01$ ) ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Diğer yandan kurulan birinci yapısal modelin bağımlı değişkeni olan kendini affetme, aracı değişkenler olan iyimserlik ( $r = .70$ ,  $p < .01$ ), öz-şefkat ( $r = .71$ ,  $p < .01$ ), özgecilik ( $r = .65$ ,  $p < .01$ ) ve şükran duyma ( $r = .69$ ,  $p < .01$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisindeyken, ikinci yapısal modelin bağımlı değişkeni olan başkasını affetme ise aracı değişkenler olan iyimserlik ( $r = .67$ ,  $p < .01$ ), öz-şefkat ( $r = .63$ ,  $p < .01$ ),

özgecilik ( $r=.62, p<.01$ ) ve şükran duyma ( $r=.74, p<.01$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisindedir. Kurulan üçüncü yapısal modelin bağımlı değişkeni olan durumu affetme ise aracı değişkenler olan iyimserlik ( $r=.86, p<.01$ ), öz-şefkat ( $r=.68, p<.01$ ), özgecilik ( $r=.66, p<.01$ ) ve şükran duyma ( $r=.72, p<.01$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisindedir. Bu bulgular dikkate alındığında, Baron ve Kenny'nin (1986) YEM modelleri için gerekli olduğunu ileri sürdükleri; bağımsız, bağımlı ve aracı değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunması koşulunun sağlandığı söylenebilir.

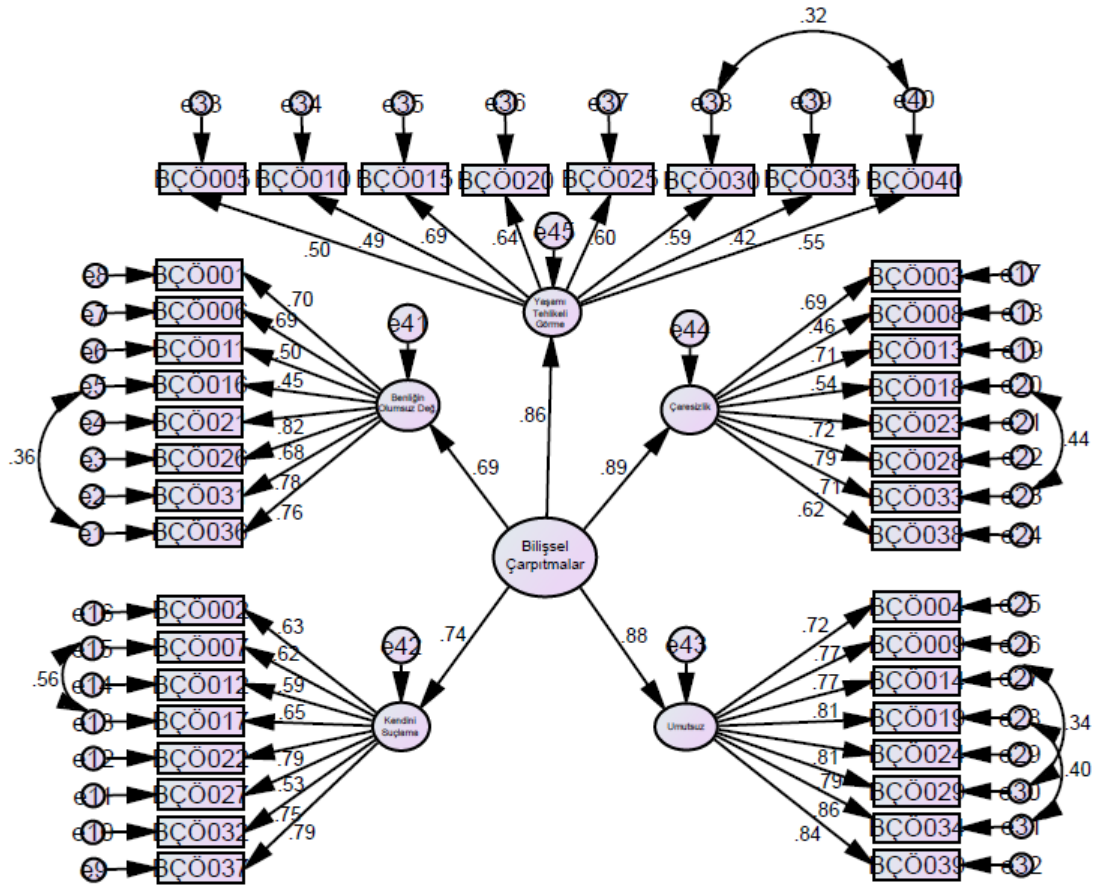
**3.6.1.2. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin DFA modelleri.** Yapısal model analizlerinde, araştırma kapsamında incelenen gözlenen değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiler oldukça önemlidir. Kurgulanan modelin hesaplanabilmesi ve doğrulanabilmesi için gözlenen değişkenler arasında doğrusal ilişkilerin olması gerekir (Sayın ve Gelbal, 2016). Bazı durumlarda ise kuramsal olarak modelde yer alan ve modelde bulunması gereken değişkenler ile diğer değişkenler arasında doğrusal ilişkiler tespit edilemeyebilir. Böyle bir durumda bu tür değişkenin veya değişkenlerin modelden çıkarılması ve yeni bir modelin kurgulanması önerilir (Schumacker & Lomax, 2016). Bu nedenlerle örtük değişkenli aracılı yapısal model analizlerine başlamadan önce analizlerde kullanılması planlanan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak geçerliklerinin kontrol edilmesi ve incelenen yapısal modellere ilişkin ölçüm modellerinin incelenmesi gereklidir (Karadaş, 2020).

**3.6.1.2.1. Affetmeye ilişkin DFA modeli.** Katılımcıların affetmeye ilişkin tutumları, Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülmüştür. Affetmeye ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Heartland Affetme Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 2'de sunulmuştur.



içerisinde yer aldığı görülmektedir. Şekil 2’de görülen nihai DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=496.224$ ,  $df=132$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.759$ , RMSEA=.067, SRMR=.058, CFI=.914), öngörülen üç faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Heartland Affetme Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

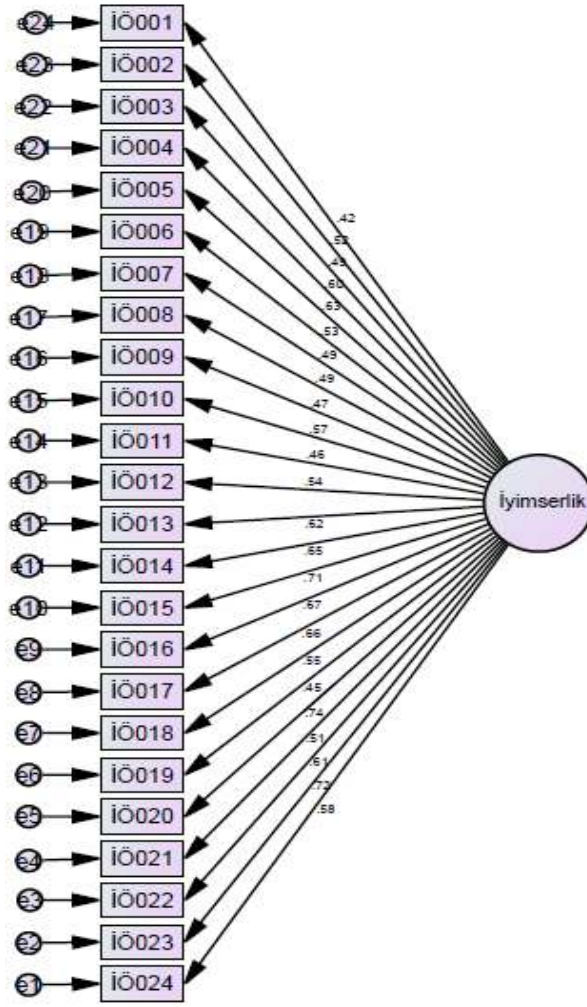
3.6.1.2.2. *Bilişsel çarpıtmalara ilişkin DFA modeli.* Katılımcıların bilişsel çarpıtmalara ilişkin tutumları Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile ölçülmüştür. Bilişsel çarpıtmalara ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 3’te sunulmuştur.



Şekil 3. Bilişsel çarpıtmalar DFA modeli

Şekil 3'te görüldüğü üzere Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin beş alt boyuttan ve toplam kırk maddeden oluşan ikinci düzey çok faktörlü yapısı DFA yöntemi ile sınanmıştır. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a). Yapılan ilk DFA sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda benliğin olumsuz değerlendirilmesi alt boyutunun BÇÖ016↔BÇÖ036, kendini suçlama alt boyutunun BÇÖ007↔BÇÖ017, yaşamı tehlikeli görme alt boyutunun BÇÖ030↔BÇÖ040, çaresizlik alt boyutunun BÇÖ018↔BÇÖ033, umutsuz alt boyutunun BÇÖ014↔BÇÖ029 ve HAÖ019↔HAÖ034 maddelerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Yapılan nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin, alanyazında kabul edilebileceği belirtilen sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Şekil 3'te görülen nihai DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=2447.959$ ,  $df=735$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.331$ ,  $RMSEA=.070$ ,  $SRMR=.066$ ,  $CFI=.935$ ), öngörülen beş faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

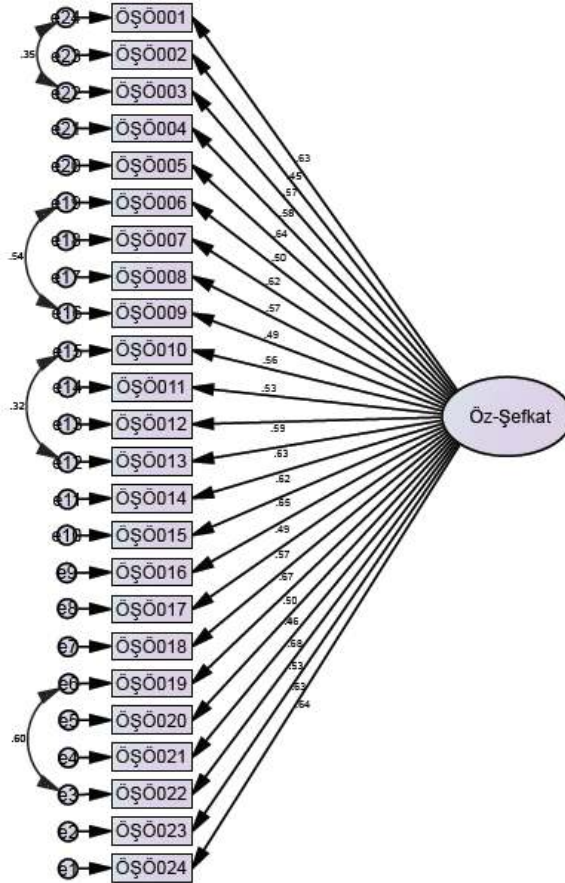
*3.6.1.2.3. İyimserliğe ilişkin DFA modeli.* Katılımcıların iyimserliğe ilişkin tutumları İyimserlik Ölçeği ile ölçülmüştür. İyimserliğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. İyimserlik Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 4'te sunulmuştur.



Şekil 4. İyimserlik DFA modeli

Şekil 4’te görüldüğü üzere İyimserlik Ölçeğinin tek boyuttan ve toplam yirmi dört maddeden oluşan birinci düzey çok faktörlü yapısı DFA yöntemi ile sınanmıştır. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a). Yapılan DFA sonucunda alanyazında kabul edilen uyum iyiliği değerlerine ulaşılmıştır. Önerilen modelin uyum iyiliği değerleri yeterli olduğu için herhangi bir modifikasyon uygulanmamıştır. Şekil 4’te görülen DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=919.732$ ,  $df=252$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.650$ , RMSEA=.075, SRMR=.048, CFI=.927), öngörülen tek faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, İyimserlik Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

3.6.1.2.4. *Öz-şefkate ilişkin DFA modeli.* Katılımcıların öz-şefkate ilişkin tutumları Öz-Şefkat Ölçeği ile ölçülmüştür. Öz-şefkate ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Öz-Şefkat Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 5’te sunulmuştur.

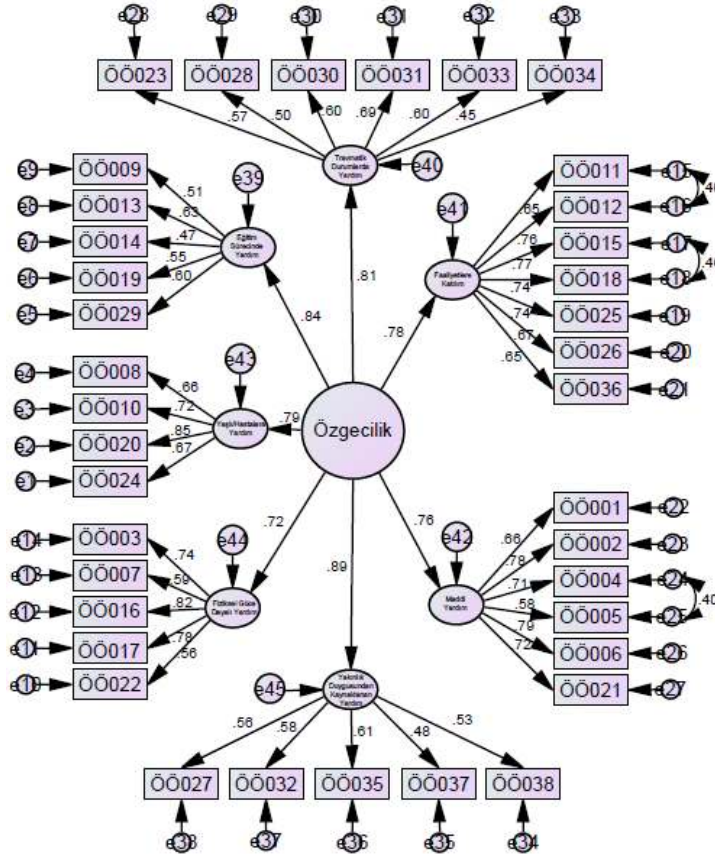


Şekil 5. Öz-şefkat DFA modeli

Şekil 5’te görüldüğü üzere Öz-Şefkat Ölçeğinin tek boyuttan ve toplam yirmi dört maddeden oluşan birinci düzey çok faktörlü yapısı DFA yöntemi ile sınanmıştır. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a). Yapılan ilk DFA sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Öz-Şefkat Ölçeğinin ÖŞÖ001↔ÖŞÖ003,

ÖŞÖ006↔ÖŞÖ009, ÖŞÖ010↔ÖŞÖ013 ve ÖŞÖ019↔ÖŞÖ022 maddelerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Yapılan nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin, alanyazında kabul edilebileceği belirtilen sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Şekil 5'te görülen nihai DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=760.095$ ,  $df=252$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.016$ , RMSEA=.056, SRMR=.043, CFI=.987), öngörülen tek faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Öz-Şefkat Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

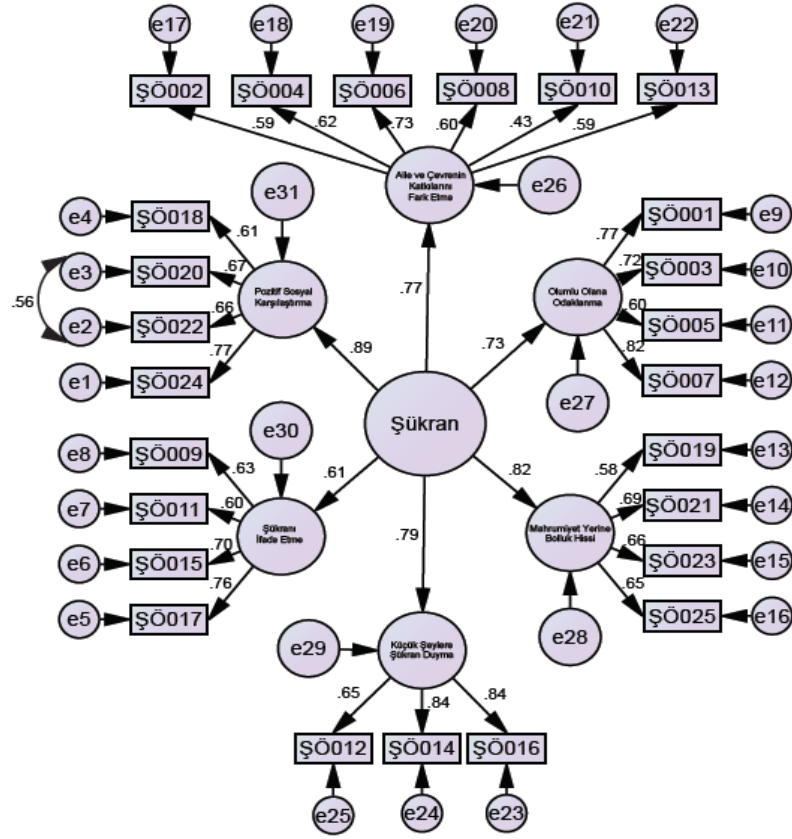
**3.6.1.2.5. Özgeciliğe ilişkin DFA modeli.** Katılımcıların özgeciliğe ilişkin tutumları Özgecilik Ölçeği ile ölçülmüştür. Özgeciliğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Özgecilik Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Özgecilik DFA modeli

Şekil 6’da görüldüğü üzere Özgecilik Ölçeğinin yedi alt boyuttan ve toplam otuz sekiz maddeden oluşan ikinci düzey çok faktörlü yapısı DFA yöntemi ile sınanmıştır. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a). Yapılan ilk DFA sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda faaliyetlere katılım alt boyutunun ÖÖ011↔ÖÖ012 ve ÖÖ015↔ÖÖ016, maddi yardım alt boyutunun ÖÖ004↔ÖÖ005 maddelerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Yapılan nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin, alanyazında kabul edilebileceği belirtilen sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Şekil 6’da görülen nihai DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=1866.935$ ,  $df=658$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=2.837$ ,  $RMSEA=.065$ ,  $SRMR=.059$ ,  $CFI=.938$ ), öngörülen yedi faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Özgecilik Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

3.6.1.2.6. *Şükran duymaya ilişkin DFA modeli.* Katılımcıların şükran duymaya ilişkin tutumları Şükran Ölçeği ile ölçülmüştür. Şükran duymaya ilişkin doğrulayıcı faktör analizi modelinde, gözlenen ve gizil değişkenlerin kendi aralarında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Şükran Ölçeğinin DFA modeline yönelik yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 7’de sunulmuştur.

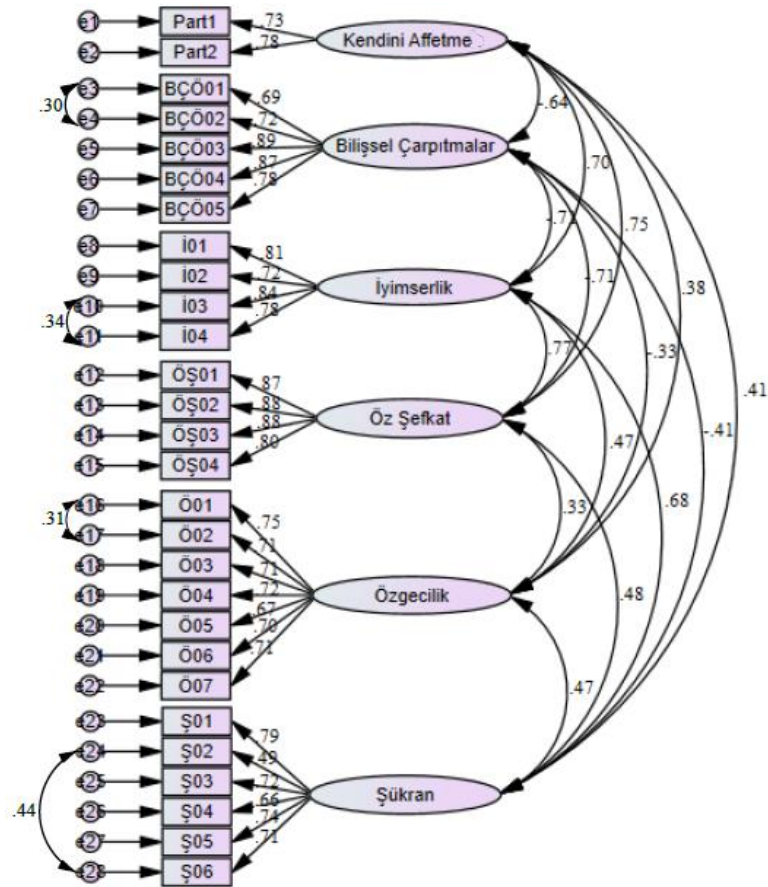


Şekil 7. Şükran duyma DFA modeli

Şekil 7’de görüldüğü üzere Şükran Ölçeğinin altı alt boyuttan ve toplam yirmi beş maddeden oluşan ikinci düzey çok faktörlü yapısı DFA yöntemi ile sınanmıştır. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a). Yapılan ilk DFA sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda pozitif sosyal karşılaştırma alt boyutunun ŞÖ020↔ŞÖ022 maddelerinin hata terimleri arasında birleştirme yapılmıştır. Yapılan nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin, alanyazında kabul edilebileceği belirtilen sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Şekil 7’de görülen nihai DFA sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerleri ( $\chi^2[n=470]=923.181$ ,  $df=269$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.431$ ,  $RMSEA=.078$ ,  $SRMR=.072$ ,  $CFI=.925$ ), öngörülen altı faktörlü modelin toplanan veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, Şükran Ölçeğinin kuramsal yapısının öngörülen şekilde doğrulandığı söylenebilir.

**3.6.1.3. Araştırmanın yapısal modellerine ilişkin ölçüm modelleri.** Bu araştırmada ilişkisel yöntem kullanılarak üç farklı örtük değişkenli aracılı yapısal model sınanmıştır. Her bir yapısal model için o modelde kullanılan değişkenlerin, birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren ölçüm modellerine bu başlık altında yer verilmiştir.

**3.6.1.3.1. Kendini affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli.** Araştırmanın birinci yapısal modeli için katılımcıların tutumları altı farklı ölçme aracı kullanılarak ölçülmüştür. Bu ölçme araçları yardımıyla ölçülen değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren birinci yapısal modele ait ölçüm modelinde, gözlenen ve gizil değişkenler arasında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Bu araştırmanın birinci yapısal modeli için oluşturulan ölçüm modeline ilişkin yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 8’de verilmiştir.

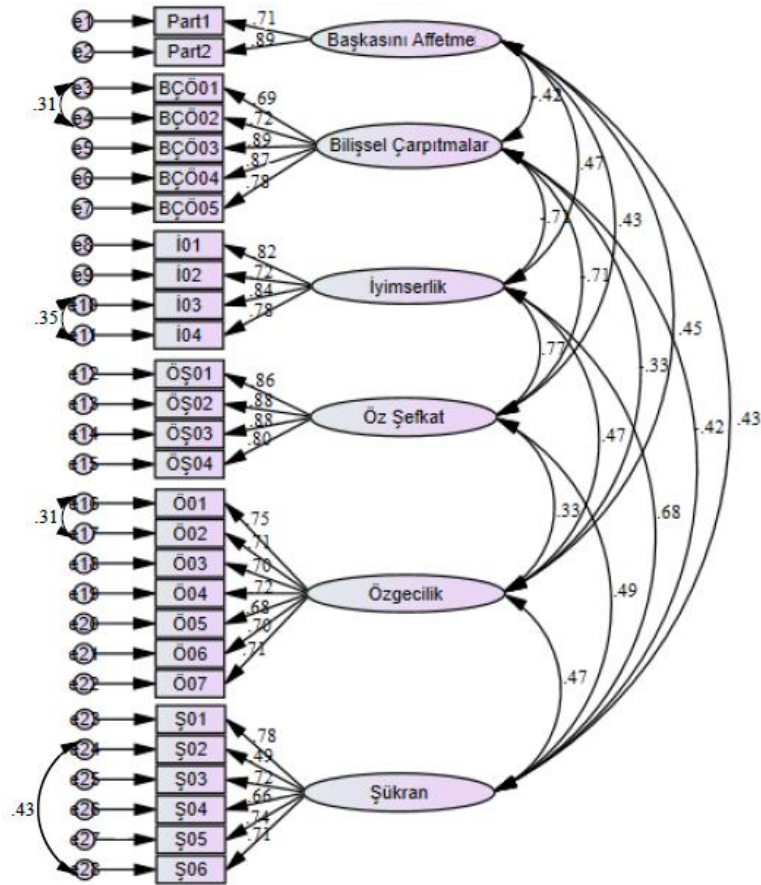


Şekil 8. Kendini affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli

Araştırmanın birinci yapısal modeli test edilmeden önce, Şekil 8’de birinci yapısal modelde yer alan tüm değişkenlerin içerisinde bulunduğu birinci yapısal modele ait ölçüm modellenmiş analiz edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak öncelikle kovaryans matrisleri oluşturulmuştur (Gürbüz ve Şahin, 2018). Daha sonra kendini affetme, bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinden oluşan birinci yapısal modele ait ölçüm modeli analiz edilmiştir. Yapılan ilk analizin neticesinde, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin BÇÖ01↔BÇÖ02, Özgecilik Ölçeğinin Ö01↔Ö02, Şükran Ölçeğinin Ş02↔Ş06 alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin İ03↔İ04 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği indeks değerleri ( $\chi^2[n=470]=1220.070$ ,  $df=335$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.642$ ,  $RMSEA=.068$ ,  $SRMR=.062$ ,  $CFI=.951$ ), birinci yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulandığına işaret etmiştir.

#### 3.6.1.3.2. Başkasını affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli.

Araştırmanın ikinci yapısal modeli için katılımcıların tutumları altı farklı ölçme aracı kullanılarak ölçülmüştür. Bu ölçme araçları yardımıyla ölçülen değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren ikinci yapısal modele ait ölçüm modelinde, gözlenen ve gizil değişkenler arasında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Bu araştırmanın ikinci yapısal modeli için oluşturulan ölçüm modeline ilişkin yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 9’da verilmiştir.



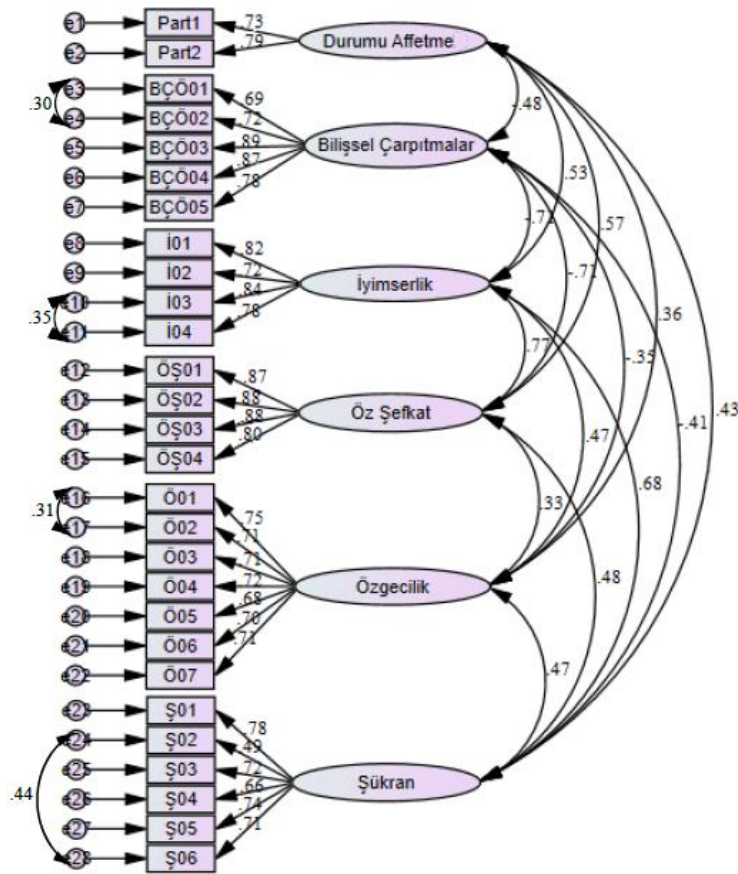
Şekil 9. Başkasını affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli

Araştırmanın ikinci yapısal modeli test edilmeden önce, Şekil 9’da ikinci yapısal modelde yer alan tüm değişkenlerin içerisinde bulunduğu ikinci yapısal modele ait ölçüm modelli analiz edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak öncelikle kovaryans matrisleri oluşturulmuştur (Gürbüz ve Şahin, 2018). Daha sonra başkasını affetme, bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinden oluşan ikinci yapısal modele ait ölçüm modeli analiz edilmiştir. Yapılan ilk analizin neticesinde, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin BÇÖ01↔BÇÖ02, Özgecilik Ölçeğinin Ö01↔Ö02, Şükran Ölçeğinin Ş02↔Ş06 alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin İ03↔İ04 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği indeks değerleri ( $\chi^2[n=470]=1318.561$ ,  $df=335$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.936$ ,  $RMSEA=.069$ ,

SRMR=.066, CFI=.954), ikinci yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulandığına işaret etmiştir.

### 3.6.1.3.3. Durumları affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli.

Araştırmanın üçüncü yapısal modeli için katılımcıların tutumları altı farklı ölçme aracı kullanılarak ölçülmüştür. Bu ölçme araçları yardımıyla ölçülen değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren üçüncü yapısal modele ait ölçüm modelinde, gözlenen ve gizil değişkenler arasında yer alan tüm yollar incelenmiştir. Bu araştırmanın üçüncü yapısal modeli için oluşturulan ölçüm modeline ilişkin yol diyagramı ve standardize edilmiş değerleri Şekil 10'da verilmiştir.



Şekil 10. Durumları affetmeye ilişkin yapısal modele ait ölçüm modeli

Araştırmanın üçüncü yapısal modeli test edilmeden önce, Şekil 10'da üçüncü yapısal modelde yer alan tüm değişkenlerin içerisinde bulunduğu üçüncü yapısal modele ait

ölçüm modellenli analiz edilmiştir. Veriler normal dağıldığı için Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak öncelikle kovaryans matrisleri oluşturulmuştur (Gürbüz ve Şahin, 2018). Daha sonra durumu affetme, bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinden oluşan üçüncü yapısal modele ait ölçüm modeli analiz edilmiştir. Yapılan ilk analizin neticesinde, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin BÇÖ01↔BÇÖ02, Özgecilik Ölçeğinin Ö01↔Ö02, Şükran Ölçeğinin Ş02↔Ş06 alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin İ03↔İ04 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği indeks değerleri ( $\chi^2[n=470]=1259.265$ ,  $df=335$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.759$ , RMSEA=.068, SRMR=.044, CFI=.944), üçüncü yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulandığına işaret etmiştir.

**3.6.2. Deneysel çalışma için verilerin analizi.** Araştırmanın ikinci amacı ise aracı değişkenler temel alınarak hazırlanan affetmeyi artırmaya yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırmanın ikinci amacına yönelik oluşturulan deney ve kontrol gruplarında yer alan beliren yetişkinlerin, Heartland Affetme Ölçeğinden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları; araştırmanın yanıt aradığı soruları cevaplayabilecek şekilde bilgisayar sistemine aktarılmıştır. Bilgisayar sistemindeki SPSS 22.0 programına aktarılan verilerin, yapılması planlanan analizler için gerekli olan parametrik özellikleri sağlayıp sağlamadığı test edilmiştir. Bu amaçla verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Normallik varsayımının sağlanması için değişkenlerin her birinin basıklık ve çarpıklık katsayısının referans değer aralığı olarak kabul edilen -1.00 ile +1.00 aralığında yer alması beklenmektedir (Çokluk vd., 2014). Ancak Büyüköztürk (2014) deneysel çalışmalarda normallik varsayımının aranmasının gerçekçi olmadığını, küçük gruplarla yapılan bu tarz çalışmalarda verilerin normal dağılmasının çok zor olduğunu ileri sürmüştür. Büyüköztürk'ün görüşüne paralel olarak, bu araştırmanın deneysel kısmı için toplanan verilerin de

normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Ayrıca Shapiro-Wilk (W) normallik testinde de verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ( $W=.931, p<.05$ ). Bu bağlamda deneysel yöntem kullanılarak ulaşılan verilerin analizinde non-parametrik olan istatistiki tekniklerin kullanılabileceğine karar verilmiştir. İlk olarak deneklerin eşleştirilmesi yöntemiyle deney ve kontrol gruplarına atanan beliren yetişkinlerin, affetme ön-test puanlarında anlamlı bir farklılığın olup olmadığının belirlenmesi için non-parametrik Mann-Whitney U testi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizde deney ve kontrol gruplarında bulunan beliren yetişkinlerin, affetme ön-test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmıştır. Böylece deney ve kontrol gruplarına atanan beliren yetişkinlerin affetme puanlarının sürecin başında denk olduğu; süreç sonunda yapılan ölçümde, gruplar arasında tespit edilen farkların sadece deneysel işlemde kaynaklandığı söylenebilir. Daha sonra deney ve kontrol gruplarındaki beliren yetişkinlerin affetme son-test puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki beliren yetişkinlerin affetme son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Son-testin yapılmasından 45 gün sonra ise deney ve kontrol gruplarında bulunan beliren yetişkinlere izleme testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında yer alan beliren yetişkinlerin affetme son-test ve izleme testi puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi tekniği uygulanmıştır. Ayrıca yapılan tüm bu non-parametrik istatistiklerde Fritz, Morris ve Richler'ın (2012) önerdiği  $r = z / \sqrt{N}$  ( $r$ = etki büyüklüğü;  $z$ =  $z$  değeri;  $N$ = gözlem sayısı) etki büyüklüğü hesaplama formülü kullanılmıştır. Bu formül, gözlem sayısı düşük olan Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi gibi non-parametrik istatistiklerin etki büyüklüğünün hesaplanmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan hesaplamalar sonucunda elde edilen  $r$  değeri .10'a yakın ise küçük, .30'a yakın ise orta ve .50'ye yakın ise büyük etki değeri şeklinde yorumlanmaktadır (Cohen, 1988). Araştırmanın deneysel kısmı için yapılan tüm bu istatistiki analizlerde SPSS 22.0 programı kullanılmış olup ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

**3.6.2.1. Deneyisel verilere yönelik yapılan ön analizler.** Araştırmanın deneyisel yöntem kullanılarak elde edilen verileri analiz edilmeden önce, ilk olarak ikinci çalışma grubuna ( $n=161$ ) ait toplam affetme ve affetmenin alt boyutlarına ilişkin puanların betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. İkinci çalışma grubunda yer alan katılımcıların toplam affetme puan ortalamaları belirlenerek, genel ortalamanın altında kalan katılımcılardan deney ve kontrol gruplarında yer alacak olanlar belirlenmeye çalışılmıştır. Tablo 8’de ikinci çalışma grubunun affetme ve alt boyutlarına ilişkin puanlarının betimsel istatistikleri sunulmaktadır.

Tablo 8.

*İkinci Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Affetme ve Alt Boyutlarına İlişkin Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

| Değişkenler       | $n$ | Min.  | Max.   | $\bar{x}$ | $ss$  | Çarpıklık | Basıklık |
|-------------------|-----|-------|--------|-----------|-------|-----------|----------|
| Toplam Affetme    | 161 | 35.00 | 113.00 | 78.66     | 17.01 | -.052     | -.343    |
| Kendini Affetme   | 161 | 12.00 | 42.00  | 27.25     | 6.48  | -.100     | -.306    |
| Başkasını Affetme | 161 | 6.00  | 39.00  | 24.29     | 7.39  | -.100     | -.425    |
| Durumu Affetme    | 161 | 7.00  | 42.00  | 27.10     | 6.91  | -.159     | -.234    |

Tablo 8 incelendiğinde ikinci çalışma grubunda yer alan katılımcıların toplam affetme puan ortalamalarının 78.66 olarak bulunduğu, bir katılımcının aldığı en düşük affetme puanının 35.00, en yüksek affetme puanının ise 113.00 olduğu anlaşılmaktadır. İkinci çalışma grubunda yer alan katılımcıların affetme puanları belirlendikten sonra deney ve kontrol gruplarına seçilecek olan bireylerin, benzer affetme düzeylerine sahip olmaları amacıyla affetme ön-testinden aldıkları puanlara göre sıralama işlemi yapılmış olup, grup ortalamasına göre affetme düzeyi düşük olan ve deneyisel sürece katılma konusunda gönüllü olan 28 birey belirlenmiştir. Daha sonra gönüllü olan bu bireyler arasında yapılan deneklerin eşleştirilmesi (cinsiyete ve ön-test sonuçlarına göre) yöntemiyle, affetme puan ortalamaları birbirine çok yakın olan 14’er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarından elde edilen veriler üzerinde hangi istatistiksel analizlerin (parametrik veya non-parametrik) kullanılması gerektiğine karar vermek için deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme ve alt boyutlarına ilişkin

puanlarının betimsel istatistikleri hesaplanmış ve normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Tablo 9’da deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin affetme ve alt boyutlarına ilişkin puanlarının betimsel istatistikleri sunulmaktadır.

Tablo 9.

*Deney ve Kontrol Gruplarında Bulunan Bireylerin Affetme ve Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Test Puanlarının Betimsel İstatistikleri*

| Grup          | Değişkenler       | <i>n</i> | Min.  | Max.  | $\bar{x}$ | <i>ss</i> | Çarpıklık | Basıklık |
|---------------|-------------------|----------|-------|-------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Deney Grubu   | Toplam Affetme    | 14       | 35.00 | 62.00 | 52.50     | 7.89      | -1.184    | .230     |
|               | Kendini Affetme   | 14       | 12.00 | 27.00 | 19.35     | 4.76      | -.035     | -1.291   |
|               | Başkasını Affetme | 14       | 6.00  | 24.00 | 15.07     | 5.06      | .130      | -1.027   |
|               | Durumu Affetme    | 14       | 7.00  | 28.00 | 18.07     | 5.39      | -.378     | 1.176    |
| Kontrol Grubu | Toplam Affetme    | 14       | 38.00 | 63.00 | 53.85     | 7.14      | -1.070    | .146     |
|               | Kendini Affetme   | 14       | 14.00 | 26.00 | 19.42     | 4.08      | .246      | -1.213   |
|               | Başkasını Affetme | 14       | 7.00  | 20.00 | 15.14     | 4.40      | -1.337    | -1.498   |
|               | Durumu Affetme    | 14       | 14.00 | 35.00 | 19.28     | 5.75      | 1.640     | 3.411    |

Tablo 9 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının birbirleriyle benzer affetme puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerin, normallik varsayımını karşılayıp karşılanmadığını anlamak için Tablo 9’daki basıklık ve çarpıklık katsayıları kontrol edildiğinde ise elde edilen basıklık ve çarpıklık katsayılarının, referans değerler olarak kabul edilen -1.00 ile +1.00 aralığında olmadığı belirlenmiştir (Çokluk vd., 2014). Bu bağlamda araştırmanın deneysel yöntem kullanılarak elde edilen verilerinin, normallik sayıltısını karşılamadığı; deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerin analizinde non-parametrik istatistiklerin kullanılması gerektiği anlaşılmıştır.

Affetmeye yönelik psikoeğitim programının, deney grubunda yer alan katılımcıların affetme puanları üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesine yönelik temel analizlere geçilmeden önce, oluşturulan deney ve kontrol gruplarının affetme ön-test puanlarının birbirlerinden anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin tespit

edilmesi için non-parametrik Mann-Whitney U testi yapılmış olup, ulaşılan sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.

*Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Ön-Test Puanlarına göre Mann-Whitney U Testi Sonucu*

| Grup          | Değişkenler       | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>U</i> | <i>p</i> |
|---------------|-------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|
| Deney Grubu   | Toplam Affetme    | 14       | 13.86           | 194.00      | 89.00    | .678     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 15.14           | 212.00      |          |          |
| Deney Grubu   | Kendini Affetme   | 14       | 14.57           | 204.00      | 97.00    | .963     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 14.43           | 202.00      |          |          |
| Deney Grubu   | Başkasını Affetme | 14       | 14.07           | 197.00      | 92.00    | .782     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 14.93           | 209.00      |          |          |
| Deney Grubu   | Durumu Affetme    | 14       | 14.36           | 201.00      | 96.00    | .926     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 14.64           | 205.00      |          |          |

Tablo 10'da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunun affetme ve alt boyutlarının ön-test puanları üzerinde yapılan Mann-Whitney U Testi sonucunda, gruplar arasındaki fark hem toplam affetme ( $U=89.00$ ,  $p>.05$ ) hem de kendini ( $U=97.00$ ,  $p>.05$ ), başkasını ( $U=92.00$ ,  $p>.05$ ) ve durumu ( $U=96.00$ ,  $p>.05$ ) affetme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Sıra ortalamalarına bakıldığında ise yapılacak olan affetmeye yönelik psikoeğitim uygulaması öncesinde deney ve kontrol grubundaki katılımcıların affetme düzeylerinin birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Buradan hareketle deney ve kontrol gruplarına üye seçimi sürecinde yapılan eşleştirme işleminin (cinsiyete ve ön-test puanlarına göre deneklerin eşleştirilmesi) amacına ulaştığı söylenilebilir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın bulguları ve bu bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmanın bulguları sunulurken, öncelikle ilişkisel yöntem kullanılarak elde edilen bulgular sunulmuş ve sonrasında ise deneysel yöntem aracılığıyla elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. İlişkisel Yöntem Kullanılarak Ulaşılan Bulgular

Bu başlık altında, bilişsel çarpıtmalar ile kendini, başkasını ve durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı etkisi, YEM'in özel bir türü olan örtük değişkenli aracılı yapısal model analizi ile test edilmiş ve aracılık etkisinin anlamlılığı üç farklı yapısal model ile ortaya konulmuştur. Sonuçlar, çoklu bağlantı sorunlarından kaçınmak için ayrı modellerde ve analizlerde değerlendirilmiştir.

**4.1.1. Affetmeye ilişkin kurulan yapısal modellerin analizi.** Bu araştırmanın temel amaçlarından biri bilişsel çarpıtmalar ile kendini, başkasını ve durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığını belirlemektir. İlişkisel verilere yönelik yapılan ön analizlerde ölçüm modellerinin doğrulanmasının ardından bu temel amaç doğrultusunda; kendini, başkasını ve durumu affetmeye yönelik kurulan üç farklı yapısal model sırayla incelenmiştir. Değişkenler arasında bulunan aracılık ilişkileri, alanyazındaki kuramsal bilgiler ve araştırma sonuçları da göz önüne alınarak, örtük değişkenli aracılı yapısal model ile belirlenmeye çalışılmış ve Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılmıştır.

Her bir yapısal model test edilirken, Baron ve Kenny'in (1986) önerileri dikkate alınarak sonuçlara ulaşmak için toplamda dört adım atılmıştır. Bunun için ilk adımda aracı değişkenler modele dâhil edilmeden bağımsız değişkenin (bilişsel çarpıtmalar)

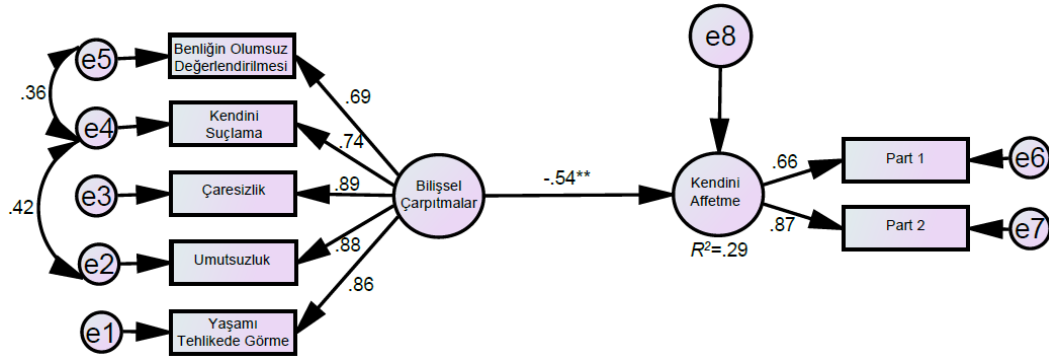
bağımlı değişkeni (birinci modelde kendini affetme, ikinci modelde başkasını affetme, üçüncü modelde durumu affetme) doğrudan yordayıp yordamadığı kontrol edilmiştir. İkinci adımda ise bağımsız değişken ile aracı değişkenler (iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma) arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonrasında üçüncü adımda, aracı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Dördüncü ve son adımda ise aracı değişkenler modele dâhil edilmiş, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi tekrar kontrol edilmiştir. Ayrıca oluşturulan yapısal modellerdeki aracılık etkisinin anlamlılığına ek kanıt elde etmek amacıyla Bootstrap Testi yapılmıştır. Bootstrap yöntemi, Baron ve Kenny'in (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğu gerekçesiyle tercih edilmiştir (Gürbüz, 2019a).

**4.1.1.1. Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolü.** Araştırmanın birinci yapısal modeli olarak; bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri dikkate alınarak birinci yapısal model için oluşturulan dört hipotezin sınanmasına yönelik atılan adımlar sırasıyla şöyledir;

#### *1.Adım*

$H_1$ : Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_1$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yol incelenmiş olup, sonuçları Şekil 11'de sunulmuştur.



Şekil 11. H<sub>1</sub> hipotezinin sınanması

İlişkisel verilere yönelik yapılan ön analizlerde, birinci yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra birinci yapısal model üzerinde araştırmanın  $H_1$ ,  $H_2$ ,  $H_3$  ve  $H_4$  hipotezlerinin test edilmesine geçilmiştir. Şekil 11’de görüldüğü üzere  $H_1$  (Bilişsel Çarpıtmalar → Kendini Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişken konumundaki bilişsel çarpıtmaların dışsal, bağımlı değişken konumundaki kendini affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi ↔ kendini suçlama ve kendini suçlama ↔ umutsuzluk alt boyutlarının hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonrasında birinci yapısal modele ilişkin atılan birinci adımın regresyon katsayısı ve yol katsayısının anlamlılık değeri Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11.

*Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             | Yordanan          | $\beta$ | $t$       | $p$  | $R^2$ |
|----------------------|-------------------|---------|-----------|------|-------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | → Kendini Affetme | -.540   | -13.898** | .000 | .292  |

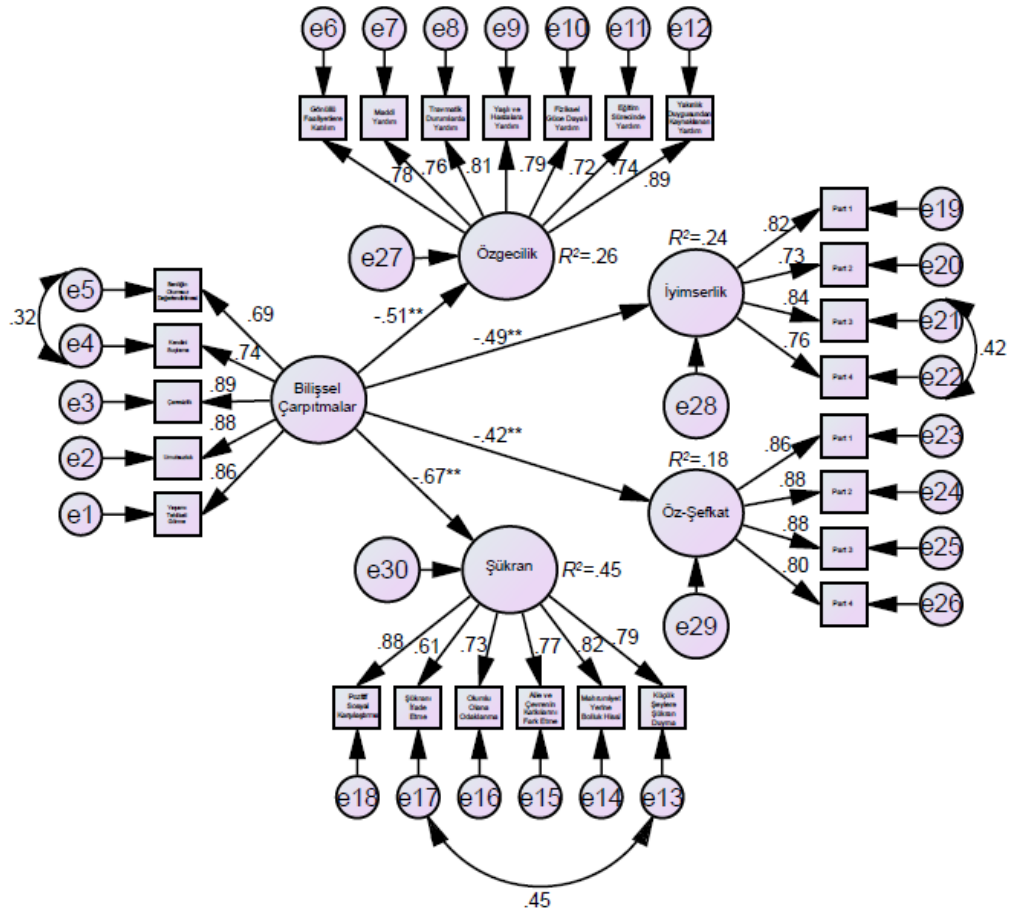
\*\* $p < .01$

Tablo 11'e göre bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $\beta = -.54$ ,  $p < .01$ ). Bilişsel çarpıtmaların, kendini affetme üzerinde orta düzeyde ( $-.70 < \beta < -.30$ ) doğrudan bir etkisinden söz edilebilir (Büyüköztürk, 2014). Ek olarak Tablo 11 incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların kendini affetmedeki toplam varyansın %29'luk bölümünü açıklamakta olduğu anlaşılmaktadır ( $R^2 = .29$ ,  $p < .01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde bilişsel çarpıtmaların, kendini affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). Birinci yapısal modelin birinci adımına yönelik kurgulanan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=45.246$ ,  $df=13$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.480$ ,  $RMSEA=.074$ ,  $SRMR=.041$ ,  $CFI=.934$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

## 2. Adım

$H_2$ : Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_2$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 12'de sunulmuştur.



Şekil 12. H<sub>2</sub> hipotezinin sınanması

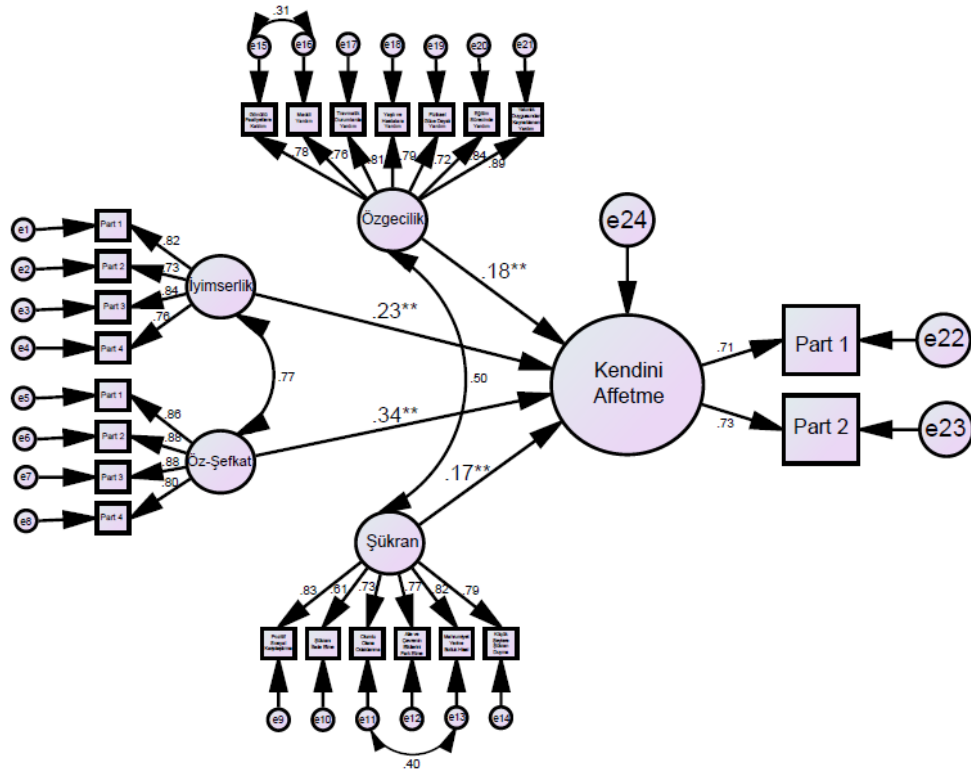
Şekil 12’de de görüleceği gibi birinci yapısal modelin ikinci adımına yönelik  $H_2$  (Bilişsel Çarpıtmalar → İyimserlik, Bilişsel Çarpıtmalar → Öz-Şefkat, Bilişsel Çarpıtmalar → Özgecilik, Bilişsel Çarpıtmalar → Şükran Duyuma) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişken konumundaki bilişsel çarpıtmaların dışsal, aracı değişken konumundaki iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi ↔ kendini suçlama, Şükran Ölçeğinin şükranı ifade etme ↔ küçük şeylere şükran duyma alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin Part3 ↔ Part4 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmalar ile iyimserlik ( $\beta = -.49$ ,

$p<.01$ ), öz-şefkat ( $\beta=-.42$ ,  $p<.01$ ), özgecilik ( $\beta=-.51$ ,  $p<.01$ ) ve şükran duyma ( $\beta=-.67$ ,  $p<.01$ ) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ek olarak birinci yapısal modelin ikinci adımına yönelik kurulan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=1056.985$ ,  $df=295$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.583$ , RMSEA=.066, SRMR=.064, CFI=.935), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_2$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

### 3.Adım

$H_3$ : İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile kendini affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_3$  hipotezini sınamak amacıyla iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma ile kendini affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 13'te sunulmuştur.



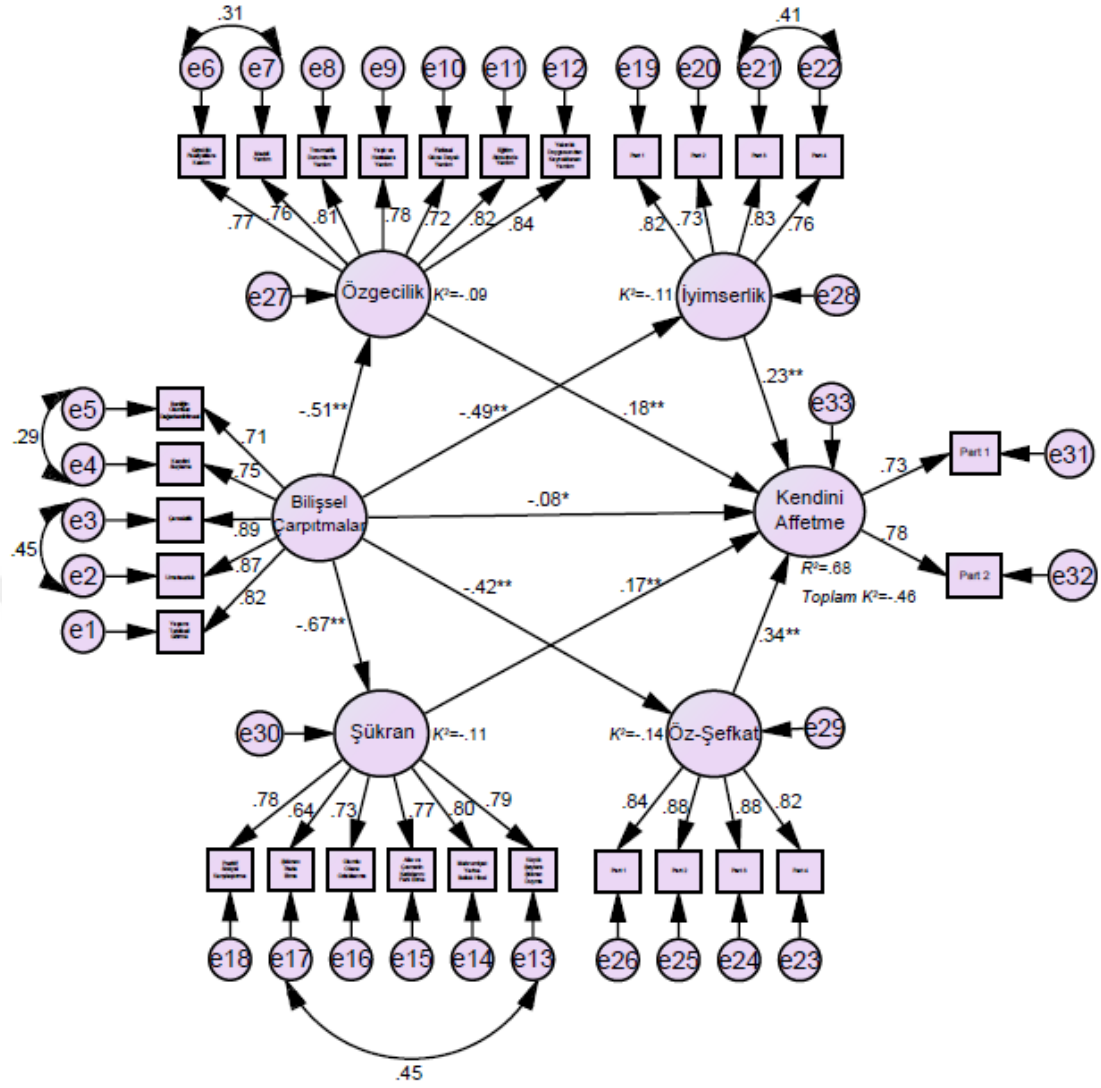
Şekil 13.  $H_3$  hipotezinin sınanması

Şekil 13'te de görüleceği gibi birinci yapısal modelin üçüncü adımına yönelik  $H_3$  (İyimserlik  $\rightarrow$  Kendini Affetme, Öz-Şefkat  $\rightarrow$  Kendini Affetme, Özgecilik  $\rightarrow$  Kendini Affetme, Şükran Duyma  $\rightarrow$  Kendini Affetme) hipotezinin test edilmesi için aracı değişken konumundaki iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın dışsal, bağımlı değişken konumundaki kendini affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri ve değişkenler arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Özgecilik Ölçeğinin gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ maddi yardım ve Şükran Ölçeğinin olumlu olana odaklanma $\leftrightarrow$ mahrumiyet yerine bolluk hissi alt boyutlarının hata terimleri ile İyimserlik $\leftrightarrow$ Öz-şefkat ve Özgecilik $\leftrightarrow$ Şükran değişkenleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonuçlarına göre kendini affetme ile iyimserlik ( $\beta=.23$ ,  $p<.01$ ), öz-şefkat ( $\beta=.34$ ,  $p<.01$ ), özgecilik ( $\beta=.18$ ,  $p<.01$ ) ve şükran duyma ( $\beta=.17$ ,  $p<.01$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ek olarak birinci yapısal modelin üçüncü adımına yönelik kurulan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=820.424$ ,  $df=226$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.630$ ,  $RMSEA=.046$ ,  $SRMR=.031$ ,  $CFI=.934$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_3$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

#### 4.Adım

$H_4$ : Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.

$H_4$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 14'te sunulmuştur.



Şekil 14. H4 hipotezinin sınanması

Şekil 14'te görüldüğü üzere birinci yapısal modelin dördüncü adımı olarak  $H_4$  (Bilişsel Çarpıtmalar → İyimserlik, Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duyuma → Kendini Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişkenin bilişsel çarpıtmalar, bağımlı değişkenin kendini affetme ve aracı değişkenlerin iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma olduğu örtük değişkenli aracılı yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi ↔ kendini suçlama ile çaresizlik ↔ umutsuzluk, Özgecilik Ölçeğinin

gönüllü faaliyetlere katılım↔maddi yardım, Şükran Ölçeğinin şükranı ifade etme↔küçük şeylere şükran duyma alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin Part3↔Part4 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır.

Şekil 14'te görüldüğü gibi modele aracı değişkenler dâhil edilince bilişsel çarpıtmalardan kendini affetmeye giden yol,  $-.54$ 'ten  $-.08$ 'e düşmekte ve anlamlılığını korumaktadır ( $\beta = -.08$ ,  $p < .05$ ). Aracı olan değişkenler modele dâhil edildikten sonra bağımsız ve bağımlı değişkenlerin arasındaki ilişki azalmış, ancak anlamlılığını korumaya devam ettiği için iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin, birinci yapısal model kapsamında kısmi aracılık rolü oynadıkları ifade edilebilir (Baron & Kenny, 1986). Nihai analizler sonrasında birinci yapısal modele ilişkin atılan dördüncü adımın toplam regresyon katsayısı ve yol katsayılarının anlamlılık değerleri Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12.

*Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             |   | Yordanan        | $\beta$ | $t$          | $p$    | $R^2$  |
|----------------------|---|-----------------|---------|--------------|--------|--------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Kendini Affetme | $-.083$ | $-2.302^*$   | $.022$ |        |
| İyimserlik           | → | Kendini Affetme | $.227$  | $5.734^{**}$ | $.000$ |        |
| Öz-Şefkat            | → | Kendini Affetme | $.336$  | $9.419^{**}$ | $.000$ | $.677$ |
| Özgecilik            | → | Kendini Affetme | $.185$  | $4.048^{**}$ | $.000$ |        |
| Şükran Duyma         | → | Kendini Affetme | $.166$  | $3.010^{**}$ | $.000$ |        |

$*p < .05$ ,  $**p < .01$

Tablo 12 incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma puanlarının hep birlikte beliren yetişkinlerin kendini affetme puanlarındaki toplam varyansın %68'lik bölümünü açıklamakta oldukları anlaşılmaktadır ( $R^2 = .68$ ,  $p < .01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde tüm değişkenlerin, kendini affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). Birinci yapısal modelden elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması

( $\chi^2[n=470]=1313.873$ ,  $df=341$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.853$ ,  $RMSEA=.072$ ,  $SRMR=.065$ ,  $CFI=.937$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_4$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına ek kanıt elde etmek için Bootstrap yöntemine dayalı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'in (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğu ileri sürülmektedir. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniğiyle gerçekleştirilen aracılık etki analizlerinde, araştırmanın  $H_4$  hipotezinin doğrulanabilmesi için analiz sonucunda ulaşılan %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin, sıfır değerini içermemesi gerekir (Gürbüz, 2019a). Yapılan Bootstrap analizi neticesinde, Bootstrap katsayıları ve %95 güven aralığı alt ve üst sınırları hesaplanmış olup, sonuçlar ise Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13.

*Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları*

| Kurgulanan Yollar    |   |                                                      |                  | Bootstrap Analizi |           |           |
|----------------------|---|------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-----------|-----------|
|                      |   |                                                      |                  | Katsayı           | %95 GA    |           |
| Bağımsız Değişken    |   | Aracı Değişkenler                                    | Bağımlı Değişken |                   | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik                                           | →                | Kendini Affetme   | -.026*    | -.038     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Öz-Şefkat                                            | →                | Kendini Affetme   | -.034*    | -.045     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Özgecilik                                            | →                | Kendini Affetme   | -.022*    | -.033     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Şükran Duyma                                         | →                | Kendini Affetme   | -.026*    | -.042     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik<br>Öz-Şefkat<br>Özgecilik<br>Şükran Duyma | →                | Kendini Affetme   | -.109*    | -.133     |

\* $p<.05$

Tablo 13'teki Bootstrap sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma aracılığıyla kendini affetme üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir ( $\beta = -.109$ , %95 GA  $[-.133, -.086]$ ). Ayrıca iyimserlik ( $\beta = -.026$ , %95 GA  $[-.038, -.016]$ ), öz-şefkat ( $\beta = -.034$ , %95 GA  $[-.045, -.023]$ ), özgecilik ( $\beta = -.022$ , %95 GA  $[-.033, -.012]$ ) ve şükran duyma ( $\beta = -.026$ , %95 GA  $[-.042, -.012]$ ) değişkenlerinin tek başlarına göstermiş oldukları dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Çünkü yüzdelik yöntem yardımıyla ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, sıfır değerini içermemektedir. Bu sonuçlar, bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olduğunu bir kez daha göstermektedir.

Bir aracılık modelini değerlendirirken dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli parametre ise tam standardize etki büyüklüğüdür ( $K^2$ ) (Gürbüz, 2019b). Aracı değişkenlerin etki büyüklüklerinin hesaplanabilmesi için Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen ve SPSS 22.0 programına entegre edilen Process Makrosu'nun 4. modeli kullanılmıştır (Hayes, 2018). Aracı değişkenlerin, bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme değişkenleri arasında göstermiş oldukları anlamlı aracılığın etki büyüklüklerine ilişkin değerler Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14.

*Kendini Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri*

| Değişkenler           | Etki  | S.H. | BootLLCI | BootULCI |
|-----------------------|-------|------|----------|----------|
| Toplam Etki Büyüklüğü | -.457 | .041 | -.536    | -.374    |
| İyimserlik            | -.110 | .023 | -.156    | -.068    |
| Öz-Şefkat             | -.141 | .021 | -.185    | -.102    |
| Özgecilik             | -.094 | .022 | -.140    | -.052    |
| Şükran Duyma          | -.111 | .031 | -.173    | -.052    |

Tablo 14 incelendiğinde tüm aracı değişkenlerin, kurgulanan kendini affetme modelindeki toplam etki büyüklüğünün  $K^2 = -.46$  olduğu görülmektedir. Her bir aracı değişkenin etki büyüklüğüne göre bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki

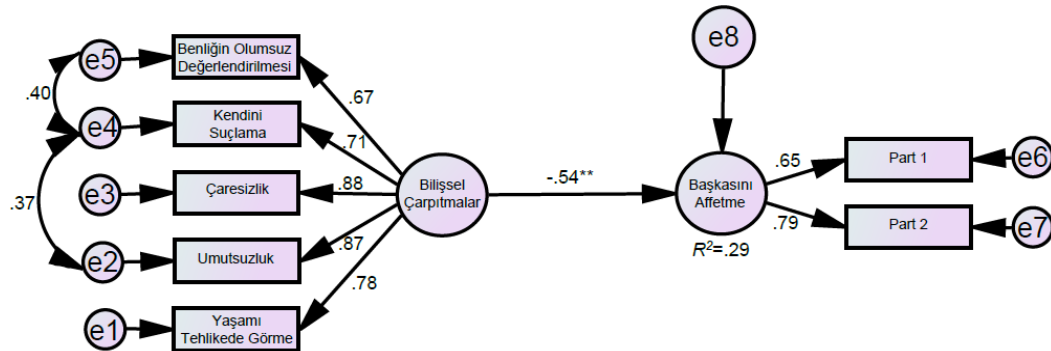
aracılığının göreceli önem sırası ise öz-şefkat ( $K^2=-.14$ ), şükran duyma ( $K^2=-.11$ ), iyimserlik ( $K^2=-.11$ ) ve özgecilik ( $K^2=-.09$ ) şeklindedir. Etki büyüklüğü değerinin .01'e yakın olması düşük etki, .09'a yakın olması orta düzey etki ve .25'e yakın olması ise yüksek etki olarak yorumlanmaktadır (Preacher & Kelley, 2011). Bu bağlamda test edilen modeldeki tüm aracı değişkenler birlikte ele alındığında, bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki toplam etki büyüklüklerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca her bir aracı değişkenin tek başına orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmıştır.

**4.1.1.2. Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolü.** Araştırmanın ikinci yapısal modeli olarak; bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri dikkate alınarak ikinci yapısal model için oluşturulan dört hipotezin sıranmasına yönelik atılan adımlar sırasıyla şöyledir;

#### 1. Adım

$H_5$ : Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_5$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yol incelenmiş olup, sonuçları Şekil 15'te sunulmuştur.



Şekil 15.  $H_5$  hipotezinin sıranması

İlişkisel verilere yönelik yapılan ön analizlerde, ikinci yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra ikinci yapısal model üzerinde araştırmanın  $H_5$ ,  $H_2$ ,  $H_6$  ve  $H_7$  hipotezlerinin test edilmesine geçilmiştir. Şekil 15'te görüldüğü üzere  $H_5$  (Bilişsel Çarpıtmalar  $\rightarrow$  Başkasını Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişken konumundaki bilişsel çarpıtmaların dışsal, bağımlı değişken konumundaki başkasını affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğін olumsuz değerlendirilmesi $\leftrightarrow$ kendini suçlama ve kendini suçlama $\leftrightarrow$ umutsuzluk alt boyutlarının hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonrasında ikinci yapısal modele ilişkin atılan birinci adımın regresyon katsayısı ve yol katsayısının anlamlılık değeri Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15.

*Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             |               | Yordanan          | $\beta$ | $t$       | $p$  | $R^2$ |
|----------------------|---------------|-------------------|---------|-----------|------|-------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | $\rightarrow$ | Başkasını Affetme | -.541   | -13.921** | .000 | .293  |

\*\* $p < .01$

Tablo 15'e göre bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $\beta = -.54$ ,  $p < .01$ ). Bilişsel çarpıtmaların, başkasını affetme üzerinde orta düzeyde ( $-.70 < \beta < -.30$ ) doğrudan bir etkisinden söz edilebilir (Büyüköztürk, 2014). Ek olarak Tablo 15 incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların başkasını affetmedeki toplam varyansın %29'luk bölümünü açıklamakta olduğu anlaşılmaktadır ( $R^2 = .29$ ,  $p < .01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde bilişsel çarpıtmaların, başkasını affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). İkinci yapısal modelin birinci adımına yönelik kurgulanan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin

alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=38.259$ ,  $df=13$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=2.943$ ,  $RMSEA=.077$ ,  $SRMR=.042$ ,  $CFI=.946$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_5$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

### 2.Adım

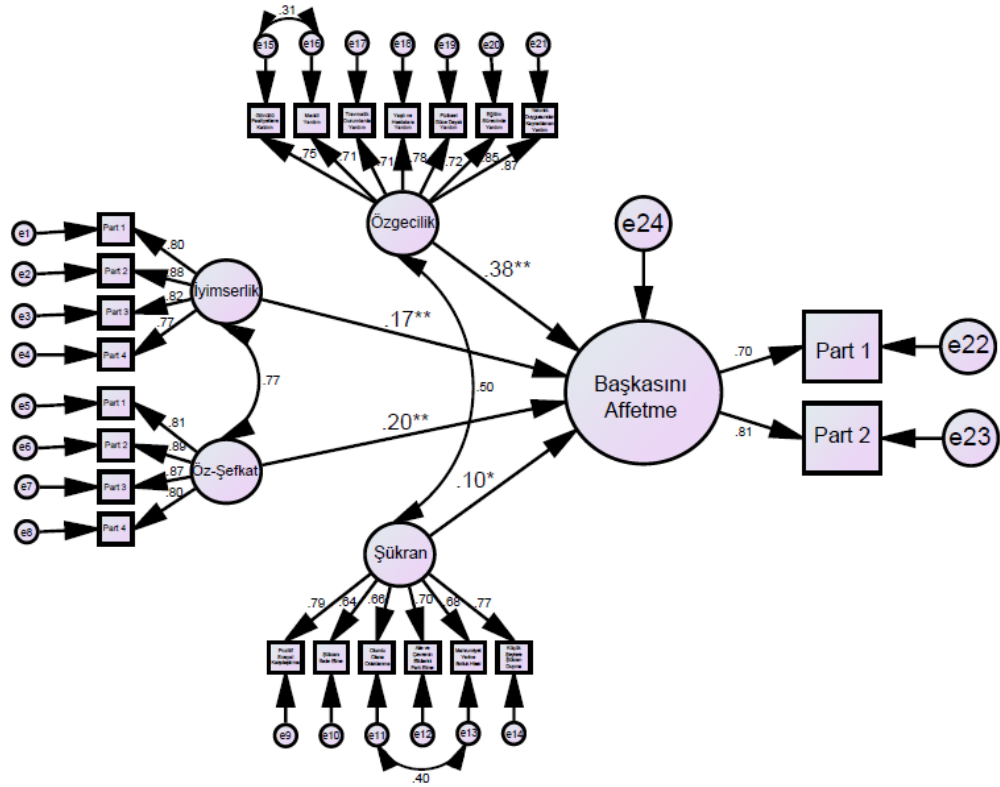
$H_2$ : Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

İkinci adım ( $H_2$  hipotezi), bu araştırma kapsamında incelenen her üç yapısal modelde de aynıdır. Dolayısıyla birinci yapısal modelde sınanmış ve kabul edilmiş olan  $H_2$  hipotezinin, ikinci ve üçüncü yapısal modellerde tekrar incelenmesine gerek duyulmamıştır (Bkz. Şekil 12).

### 3.Adım

$H_6$ : İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile başkasını affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_6$  hipotezini sınamak amacıyla iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma ile başkasını affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 16'da sunulmuştur.



Şekil 16.  $H_6$  hipotezinin sınanması

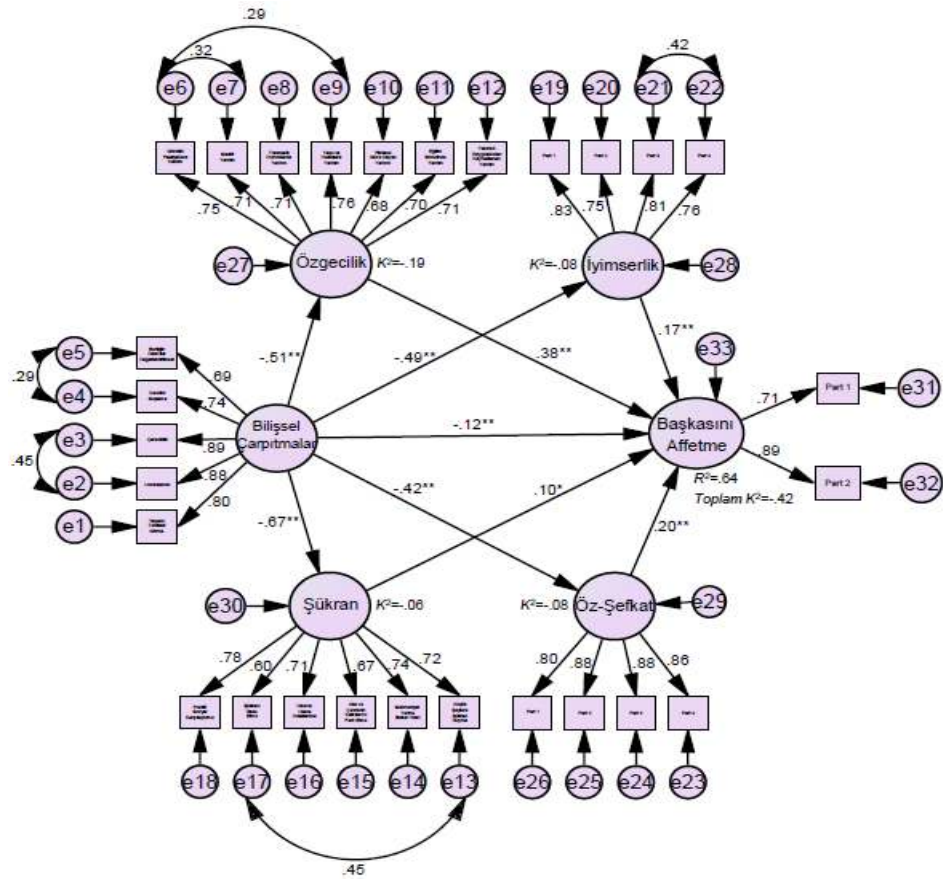
Şekil 16’da görüleceği gibi ikinci yapısal modelin üçüncü adımına yönelik  $H_6$  (İyimserlik  $\rightarrow$  Başkasını Affetme, Öz-Şefkat  $\rightarrow$  Başkasını Affetme, Özgecilik  $\rightarrow$  Başkasını Affetme, Şükran Duyma  $\rightarrow$  Başkasını Affetme) hipotezinin test edilmesi için aracı değişken konumundaki iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın dışsal, bağımlı değişken konumundaki başkasını affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri ve değişkenler arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Özgecilik Ölçeğinin gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ maddi yardım ve Şükran Ölçeğinin olumlu olana odaklanma $\leftrightarrow$ mahrumiyet yerine bolluk hissi alt boyutlarının hata terimleri ile İyimserlik $\leftrightarrow$ Öz-şefkat ve Özgecilik $\leftrightarrow$ Şükran değişkenleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonuçlarına göre başkasını affetme ile iyimserlik ( $\beta=.17$ ,  $p<.01$ ), öz-şefkat ( $\beta=.20$ ,  $p<.01$ ), özgecilik ( $\beta=.38$ ,  $p<.01$ ) ve şükran duyma ( $\beta=.10$ ,  $p<.05$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Ek olarak ikinci yapısal modelin üçüncü adımına yönelik kurulan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılması ( $\chi^2[n=470]=821.510$ ,  $df=226$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.635$ ,  $RMSEA=.063$ ,  $SRMR=.045$ ,  $CFI=.929$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_6$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

#### 4.Adım

$H_7$ : Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.

$H_7$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 17’de sunulmuştur.



Şekil 17.  $H_7$  hipotezinin sınanması

Şekil 17’de görüldüğü gibi ikinci yapısal modelin dördüncü adımına yönelik  $H_7$  (Bilişsel Çarpıtmalar  $\rightarrow$  İyimserlik, Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duyma  $\rightarrow$  Başkasını Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişkenin bilişsel çarpıtmalar, bağımlı değişkenin başkasını affetme ve aracı değişkenlerin iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma olduğu örtük değişkenli aracılı yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi $\leftrightarrow$ kendini suçlama ile çaresizlik $\leftrightarrow$ umutsuzluk, Özgecilik Ölçeğinin gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ maddi yardım ile gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ yaşlı ve hastalara yardım, Şükran Ölçeğinin şükranı ifade etme $\leftrightarrow$ küçük şeylere şükran duyma alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin Part3 $\leftrightarrow$ Part4 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır.

Şekil 17’de görüldüğü gibi modele aracı değişkenler dâhil edilince bilişsel çarpıtmalardan başkasını affetmeye giden yol,  $-.54$ ’den  $-.12$ ’ye düşmekte ve anlamlılığını korumaktadır ( $\beta = -.12$ ,  $p < .01$ ). Aracı olan değişkenler modele dâhil edildikten sonra bağımsız ve bağımlı değişkenlerin arasındaki ilişki azalmış, ancak anlamlılığını korumaya devam ettiği için iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin, ikinci yapısal model kapsamında kısmi aracılık rolü oynadıkları ifade edilebilir (Baron & Kenny, 1986). Nihai analizler sonrasında ikinci yapısal modele ilişkin atılan dördüncü adımın toplam regresyon katsayısı ve yol katsayılarının anlamlılık değerleri Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16.

*Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             |   | Yordanan          | $\beta$ | $t$      | $p$  | $R^2$ |
|----------------------|---|-------------------|---------|----------|------|-------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Başkasını Affetme | -.116   | -3.047** | .002 |       |
| İyimserlik           | → | Başkasını Affetme | .168    | 4.032**  | .000 |       |
| Öz-Şefkat            | → | Başkasını Affetme | .203    | 5.410**  | .000 | .643  |
| Özgecilik            | → | Başkasını Affetme | .379    | 8.891**  | .000 |       |
| Şükran Duyma         | → | Başkasını Affetme | .097    | 2.245*   | .025 |       |

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 16 incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma puanlarının hep birlikte beliren yetişkinlerin başkasını affetme puanlarındaki toplam varyansın %64'lük bölümünü açıklamakta oldukları anlaşılmaktadır ( $R^2=.64$ ,  $p<.01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde tüm değişkenlerin, başkasını affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). İkinci yapısal modelden elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=1484.032$ ,  $df=341$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=4.352$ ,  $RMSEA=.072$ ,  $SRMR=.069$ ,  $CFI=.940$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_7$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına ek kanıt elde etmek için Bootstrap yöntemine dayalı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'in (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğu ileri sürülmektedir. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniğiyle gerçekleştirilen aracılık etki analizlerinde, araştırmanın  $H_7$  hipotezinin doğrulanabilmesi için analiz sonucunda ulaşılan %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin, sıfır değerini içermemesi gerekir (Gürbüz, 2019a). Yapılan Bootstrap analizi neticesinde, Bootstrap katsayıları ve %95 güven aralığı alt ve üst sınırları hesaplanmış olup, sonuçlar ise Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17.

*Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları*

| Kurgulanan Yollar    |   |                                                      |   |                   | Bootstrap Analizi |        |           |           |
|----------------------|---|------------------------------------------------------|---|-------------------|-------------------|--------|-----------|-----------|
|                      |   |                                                      |   |                   | Katsayı           | %95 GA |           |           |
| Bağımsız Değişken    |   | Aracı Değişkenler                                    |   | Bağımlı Değişken  |                   |        | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik                                           | → | Başkasını Affetme | -.018*            |        | -.030     | -.009     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Öz-Şefkat                                            | → | Başkasını Affetme | -.019*            |        | -.029     | -.011     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Özgecilik                                            | → | Başkasını Affetme | -.044*            |        | -.057     | -.031     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Şükran Duyma                                         | → | Başkasını Affetme | -.015*            |        | -.028     | -.001     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik<br>Öz-Şefkat<br>Özgecilik<br>Şükran Duyma | → | Başkasını Affetme | -.096*            |        | -.117     | -.076     |

\* $p < .05$ 

Tablo 17'deki Bootstrap sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma aracılığıyla başkasını affetme üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta = -.096$ , %95 GA [-.117, -.076]). Ayrıca iyimserlik ( $\beta = -.018$ , %95 GA [-.030, -.009]), öz-şefkat ( $\beta = -.019$ , %95 GA [-.029, -.011]), özgecilik ( $\beta = -.044$ , %95 GA [-.057, -.031]) ve şükran duyma ( $\beta = -.015$ , %95 GA [-.028, -.001]) değişkenlerinin tek başlarına göstermiş oldukları dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Çünkü yüzdeler yöntemiyle ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, sıfır değerini içermemektedir. Bu sonuçlar, bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olduğunu bir kez daha göstermektedir.

Bir aracılık modelini değerlendirirken dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli parametre ise tam standardize etki büyüklüğüdür ( $K^2$ ) (Gürbüz, 2019b). Aracı değişkenlerin etki büyüklüklerinin hesaplanabilmesi için Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen ve SPSS 22.0 programına entegre edilen Process Makrosu'nun 4. modeli kullanılmıştır (Hayes, 2018). Aracı değişkenlerin, bilişsel çarpıtmalar ile başkasını

affetme değişkenleri arasında göstermiş oldukları anlamlı aracılığın etki büyüklüklerine ilişkin değerler Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18.

*Başkasını Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri*

| Değişkenler           | Etki  | S.H. | BootLLCI | BootULCI |
|-----------------------|-------|------|----------|----------|
| Toplam Etki Büyüklüğü | -.425 | .038 | -.499    | -.351    |
| İyimserlik            | -.082 | .023 | -.130    | -.038    |
| Öz-Şefkat             | -.085 | .019 | -.125    | -.050    |
| Özgecilik             | -.193 | .030 | -.124    | -.005    |
| Şükran Duyma          | -.065 | .031 | -.173    | -.052    |

Tablo 18 incelendiğinde tüm aracı değişkenlerin, kurgulanan başkasını affetme modelindeki toplam etki büyüklüğünün  $K^2=-.42$  olduğu görülmektedir. Her bir aracı değişkenin etki büyüklüğüne göre bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki aracılığının göreceli önem sırası ise özgecilik ( $K^2=-.19$ ), öz-şefkat ( $K^2=-.08$ ), iyimserlik ( $K^2=-.08$ ) ve şükran duyma ( $K^2=-.06$ ) şeklindedir. Etki büyüklüğü değerinin .01’e yakın olması düşük etki, .09’a yakın olması orta düzey etki ve .25’e yakın olması ise yüksek etki olarak yorumlanmaktadır (Preacher & Kelley, 2011). Bu bağlamda test edilen modeldeki tüm aracı değişkenler birlikte ele alındığında, bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki toplam etki büyüklüklerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca özgeciliğin tek başına yüksek düzeyde; öz-şefkatin, iyimserliğin ve şükran duymanın ise orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmıştır.

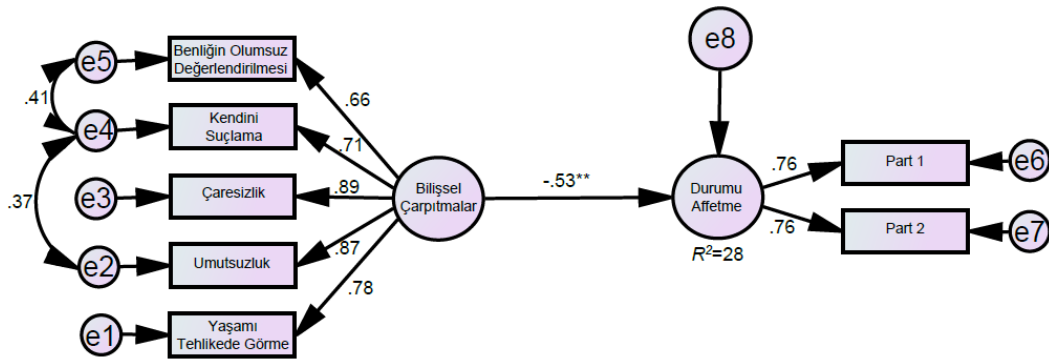
**4.1.1.3. Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolü.** Araştırmanın üçüncü yapısal modeli olarak; bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Baron ve Kenny’nin (1986) önerileri dikkate alınarak üçüncü

yapısal model için oluşturulan dört hipotezin sınanmasına yönelik atılan adımlar sırasıyla şöyledir;

### 1.Adım

$H_8$ : Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_8$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yol incelenmiş olup, sonuçları Şekil 18’de sunulmuştur.



Şekil 18.  $H_8$  hipotezinin sınanması

İlişkisel verilere yönelik yapılan ön analizlerde, üçüncü yapısal modele ait ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra üçüncü yapısal model üzerinde araştırmanın  $H_8$ ,  $H_2$ ,  $H_9$  ve  $H_{10}$  hipotezlerinin test edilmesine geçilmiştir. Şekil 18’de görüldüğü üzere  $H_8$  (Bilişsel Çarpıtmalar → Durumu Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişken konumundaki bilişsel çarpıtmaların dışsal, bağımlı değişken konumundaki durumu affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi ↔ kendini suçlama ve kendini suçlama ↔ umutsuzluk alt boyutlarının hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonrasında

üçüncü yapısal modele ilişkin atılan birinci adımın regresyon katsayısı ve yol katsayısının anlamlılık değeri Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19.

*Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Birinci Adımı için Yol Katsayısı,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             | Yordanan         | $\beta$ | $t$       | $p$  | $R^2$ |
|----------------------|------------------|---------|-----------|------|-------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | → Durumu Affetme | -.532   | -13.607** | .000 | .283  |

\*\* $p < .01$

Tablo 19’a göre bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ( $\beta = -.53$ ,  $p < .01$ ). Bilişsel çarpıtmaların, durumu affetme üzerinde orta düzeyde ( $-.70 < \beta < -.30$ ) doğrudan bir etkisinden söz edilebilir (Büyüköztürk, 2014). Ek olarak Tablo 19 incelendiğinde, bilişsel çarpıtmaların durumu affetmedeki toplam varyansın %28’lik bölümünü açıklamakta olduğu anlaşılmaktadır ( $R^2 = .28$ ,  $p < .01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde bilişsel çarpıtmaların, durumu affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). Üçüncü yapısal modelin birinci adımına yönelik kurgulanan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=44.434$ ,  $df=13$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.418$ ,  $RMSEA=.078$ ,  $SRMR=.067$ ,  $CFI=.951$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_8$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

## 2. Adım

$H_2$ : Bilişsel çarpıtmalar değişkeni iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

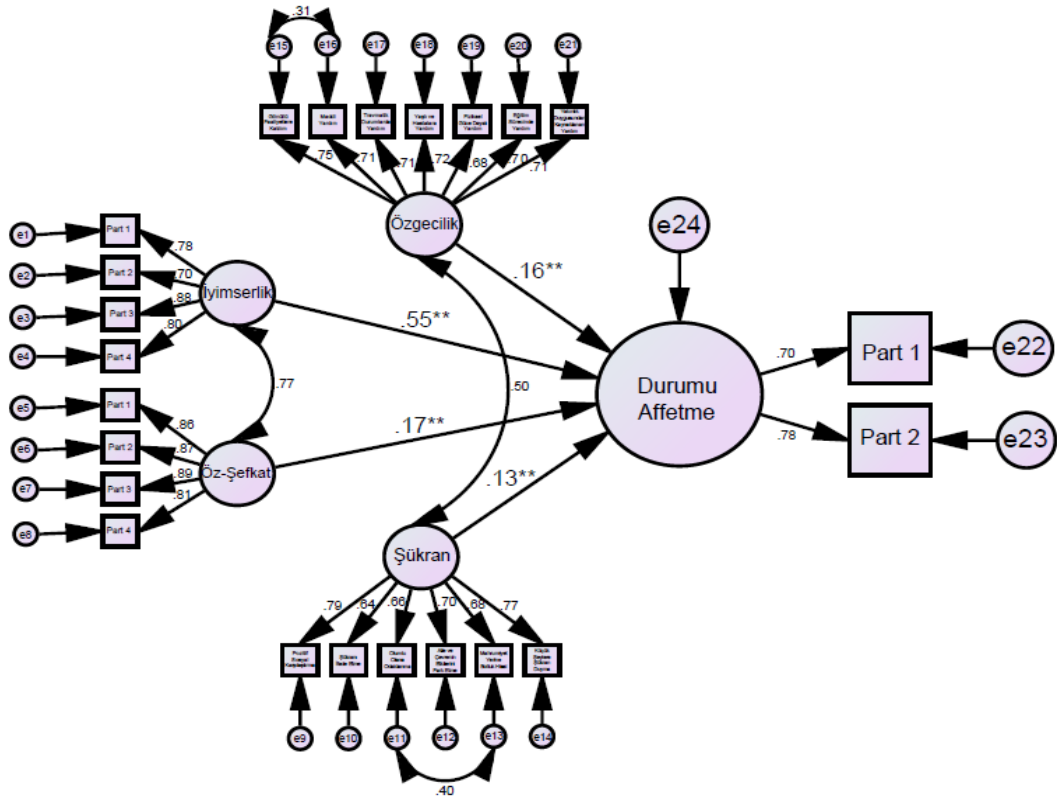
İkinci adım ( $H_2$  hipotezi), bu araştırma kapsamında incelenen her üç yapısal modelde de aynıdır. Dolayısıyla birinci yapısal modelde sınanmış ve kabul edilmiş olan  $H_2$

hipotezinin, ikinci ve üçüncü yapısal modellerde tekrar incelenmesine gerek duyulmamıştır (Bkz. Şekil 12).

### 3.Adım

$H_9$ : İyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri ile durumu affetme değişkeni pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir.

$H_9$  hipotezini sınamak amacıyla iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma ile durumu affetme gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 19’da sunulmuştur.



Şekil 19.  $H_9$  hipotezinin sınanması

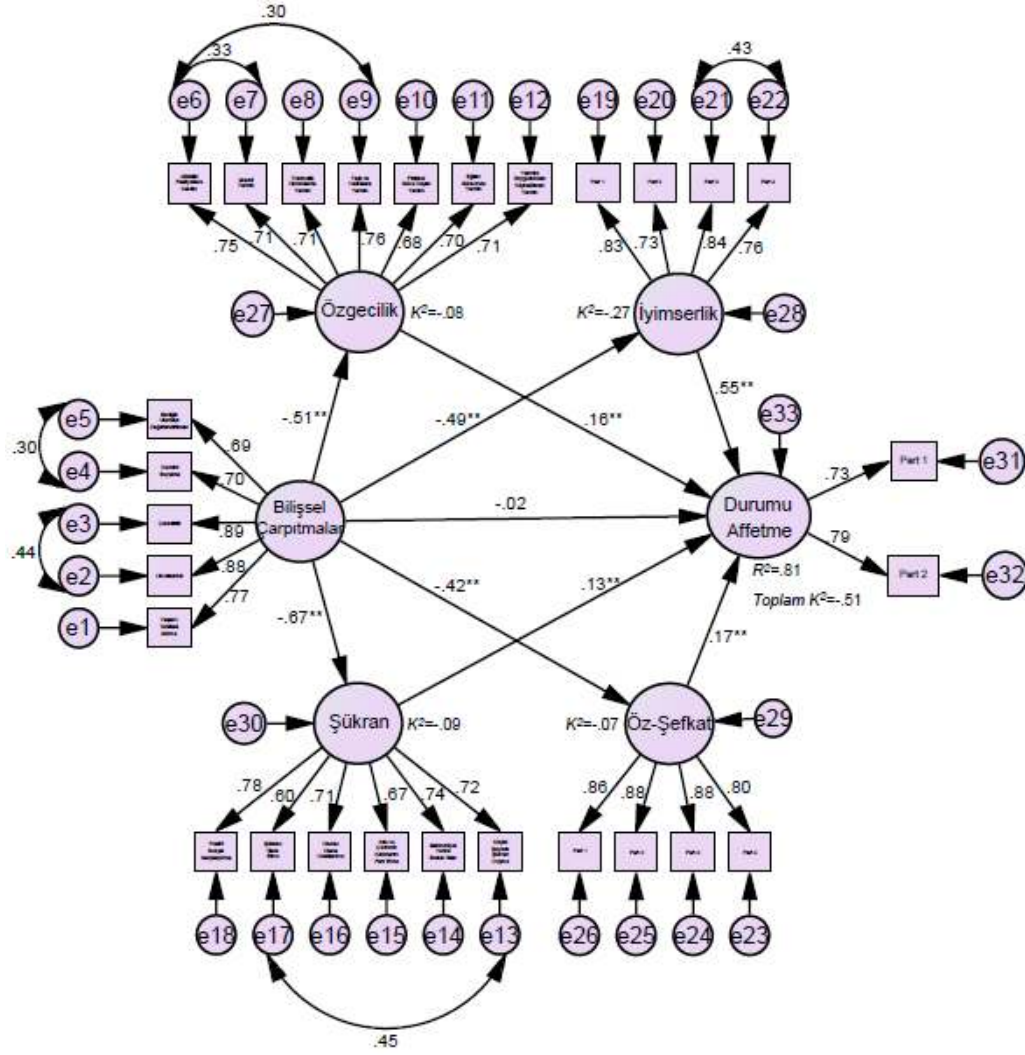
Şekil 19’da da görüleceği gibi üçüncü yapısal modelin üçüncü adımına yönelik  $H_9$  (İyimserlik → Durumu Affetme, Öz-Şefkat → Durumu Affetme, Özgecilik → Durumu Affetme, Şükran Duyma → Durumu Affetme) hipotezinin test edilmesi için aracı değişken konumundaki iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın

dışsal, bağımlı değişken konumundaki durumu affetmenin ise içsel değişkenler olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri ve değişkenler arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Özgecilik Ölçeğinin gönüllü faaliyetlere katılım↔maddi yardım ve Şükran Ölçeğinin olumlu olana odaklanma↔mahrumiyet yerine bolluk hissi alt boyutlarının hata terimleri ile İyimserlik↔Öz-şefkat ve Özgecilik↔Şükran değişkenleri arasında birleştirmeler yapılmıştır. Nihai analiz sonuçlarına göre durumu affetme ile iyimserlik ( $\beta=.55$ ,  $p<.01$ ), öz-şefkat ( $\beta=.17$ ,  $p<.01$ ), özgecilik ( $\beta=.16$ ,  $p<.01$ ) ve şükran duyma ( $\beta=.13$ ,  $p<.01$ ) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ek olarak üçüncü yapısal modelin üçüncü adımına yönelik kurulan bu öncü modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması ( $\chi^2[n=470]=838.589$ ,  $df=226$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=3.710$ ,  $RMSEA=.059$ ,  $SRMR=.041$ ,  $CFI=.967$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_9$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

#### 4.Adım

$H_{10}$ : Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rolü bulunmaktadır.

$H_{10}$  hipotezini sınamak amacıyla bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma gizil değişkenlerinin arasındaki yollar incelenmiş olup, sonuçları Şekil 20’de sunulmuştur.



Şekil 20.  $H_{10}$  hipotezinin sınanması

Şekil 20’de görüldüğü üzere üçüncü yapısal modelin dördüncü adımına yönelik  $H_{10}$  (Bilişsel Çarpıtmalar  $\rightarrow$  İyimserlik, Öz-Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duyuma  $\rightarrow$  Durumu Affetme) hipotezinin test edilmesi için bağımsız değişkenin bilişsel çarpıtmalar, bağımlı değişkenin durumu affetme ve aracı değişkenlerin iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma olduğu örtük değişkenli aracılı yapısal model sınanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucunda, model uyum iyiliği değerlerinin yükselmesi için bazı hata terimleri arasında birlikte değişimin olduğunu belirten modifikasyon uyarıları alınmıştır. AMOS programının sunduğu modifikasyon önerileri doğrultusunda Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benliğin olumsuz değerlendirilmesi $\leftrightarrow$ kendini suçlama ile çaresizlik $\leftrightarrow$ umutsuzluk, Özgecilik Ölçeğinin gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ maddi yardım ile gönüllü faaliyetlere katılım $\leftrightarrow$ yaşlı ve

hastalara yardım, Şükran Ölçeğinin şükranı ifade etme↔küçük şeylere şükran duyma alt boyutlarının ve İyimserlik Ölçeğinin Part3↔Part4 parsellerinin hata terimleri arasında birleştirmeler yapılmıştır.

Şekil 20’de görüldüğü gibi modele aracı değişkenler dâhil edilince bilişsel çarpıtmalardan durumu affetmeye giden yol,  $-.53$ ’ten  $-.02$ ’ye düşmekte ve anlamsızlaşmaktadır ( $\beta = -.02$ ,  $p > .05$ ). Aracı olan değişkenler modele dâhil edildikten sonra bağımsız ve bağımlı değişkenlerin arasındaki ilişki anlamsızlaştığı için iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin, üçüncü yapısal model kapsamında tam aracılık rolü oynadıkları ifade edilebilir (Baron & Kenny, 1986). Nihai analizler sonrasında üçüncü yapısal modele ilişkin atılan dördüncü adımın toplam regresyon katsayısı ve yol katsayılarının anlamlılık değerleri Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20.

*Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modelin Dördüncü Adımı için Yol Katsayıları,  $t$ ,  $R^2$  ve Anlamlılık Değerleri*

| Yordayan             |   | Yordanan       | $\beta$ | $t$      | $p$  | $R^2$ |
|----------------------|---|----------------|---------|----------|------|-------|
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Durumu Affetme | -.019   | -.690    | .490 |       |
| İyimserlik           | → | Durumu Affetme | .554    | 18.199** | .000 |       |
| Öz-Şefkat            | → | Durumu Affetme | .168    | 6.131**  | .000 | .810  |
| Özgecilik            | → | Durumu Affetme | .164    | 5.258**  | .000 |       |
| Şükran Duyma         | → | Durumu Affetme | .133    | 4.203**  | .000 |       |

\*\* $p < .01$

Tablo 20 incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma puanlarının hep birlikte beliren yetişkinlerin durumu affetme puanlarındaki toplam varyansın %81’lik bölümünü açıklamakta oldukları anlaşılmaktadır ( $R^2 = .81$ ,  $p < .01$ ). Buradan hareketle kurgulanan model içerisinde tüm değişkenlerin, durumu affetme üzerinde büyük ölçüde etkili ( $.26 < R^2$ ) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). Üçüncü yapısal modelden elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alanyazında kabul edilen referans değerleri karşılaması

( $\chi^2[n=470]=1396.054$ ,  $df=341$ ,  $p=.000$ ,  $\chi^2/df=4.094$ ,  $RMSEA=.072$ ,  $SRMR=.056$ ,  $CFI=.936$ ), modelin toplanan veriyle uyum gösterdiğini ve kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda  $H_{10}$  hipotezinin kabul edildiği söylenebilir.

Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığına ek kanıt elde etmek için Bootstrap yöntemine dayalı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny'in (1986) geleneksel yöntemine ve Sobel testine göre daha güvenilir sonuçlar ortaya koyduğu ileri sürülmektedir. Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniğiyle gerçekleştirilen aracılık etki analizlerinde, araştırmanın  $H_{10}$  hipotezinin doğrulanabilmesi için analiz sonucunda ulaşılan %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin, sıfır değerini içermemesi gerekir (Gürbüz, 2019a). Yapılan Bootstrap analizi neticesinde, Bootstrap katsayıları ve %95 güven aralığı alt ve üst sınırları hesaplanmış olup, sonuçlar ise Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21.

*Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları*

| Kurgulanan Yollar    |   |                                                      |   |                  | Bootstrap Analizi |           |           |
|----------------------|---|------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------|-----------|-----------|
|                      |   |                                                      |   |                  | %95 GA            |           |           |
| Bağımsız Değişken    |   | Aracı Değişkenler                                    |   | Bağımlı Değişken | Katsayı           | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik                                           | → | Durumu Affetme   | -.052*            | -.065     | -.040     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Öz-Şefkat                                            | → | Durumu Affetme   | -.014*            | -.020     | -.008     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Özgecilik                                            | → | Durumu Affetme   | -.016*            | -.024     | -.009     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | Şükran Duyma                                         | → | Durumu Affetme   | -.017*            | -.026     | -.009     |
| Bilişsel Çarpıtmalar | → | İyimserlik<br>Öz-Şefkat<br>Özgecilik<br>Şükran Duyma | → | Durumu Affetme   | -.099*            | -.117     | -.082     |

\* $p<.05$

Tablo 21’deki Bootstrap sonuçlarına göre bilişsel çarpıtmaların iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma aracılığıyla durumu affetme üzerindeki toplam dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=-.099$ , %95 GA  $[-.117, -.082]$ ). Ayrıca iyimserlik ( $\beta=-.052$ , %95 GA  $[-.065, -.040]$ ), öz-şefkat ( $\beta=-.014$ , %95 GA  $[-.020, -.008]$ ), özgecilik ( $\beta=-.016$ , %95 GA  $[-.024, -.009]$ ) ve şükran duyma ( $\beta=-.017$ , %95 GA  $[-.026, -.009]$ ) değişkenlerinin tek başlarına göstermiş oldukları dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu görülmektedir. Çünkü yüzdelik yöntem yardımıyla ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, sıfır değerini içermemektedir. Bu sonuçlar, bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olduğunu bir kez daha göstermektedir.

Bir aracılık modelini değerlendirirken dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli parametre ise tam standardize etki büyüklüğüdür ( $K^2$ ) (Gürbüz, 2019b). Aracı değişkenlerin etki büyüklüklerinin hesaplanabilmesi için Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen ve SPSS 22.0 programına entegre edilen Process Makrosu’nun 4. modeli kullanılmıştır (Hayes, 2018). Aracı değişkenlerin, bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme değişkenleri arasında göstermiş oldukları anlamlı aracılığın etki büyüklüklerine ilişkin değerler Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22.

*Durumları Affetmeye İlişkin Yapısal Modele Ait Tam Standardize Etki Büyüklükleri*

| Değişkenler           | Etki  | S.H. | BootLLCI | BootULCI |
|-----------------------|-------|------|----------|----------|
| Toplam Etki Büyüklüğü | -.513 | .039 | -.589    | -.436    |
| İyimserlik            | -.270 | .028 | -.327    | -.215    |
| Öz-Şefkat             | -.071 | .015 | -.101    | -.043    |
| Özgecilik             | -.084 | .018 | -.121    | -.049    |
| Şükran Duyma          | -.089 | .024 | -.137    | -.044    |

Tablo 22 incelendiğinde tüm aracı değişkenlerin, kurgulanan durumu affetme modelindeki toplam etki büyüklüğünün  $K^2=-.51$  olduğu görülmektedir. Her bir aracı değişkenin etki büyüklüğüne göre bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki

aracılığının görelî önem sırası ise iyimserlik ( $K^2=-.27$ ), şükran duyma ( $K^2=-.09$ ), özgecilik ( $K^2=-.08$ ), öz-şefkat ( $K^2=-.07$ ) şeklindedir. Etki büyüklüğü değerinin .01'e yakın olması düşük etki, .09'a yakın olması orta düzey etki ve .25'e yakın olması ise yüksek etki olarak yorumlanmaktadır (Preacher & Kelley, 2011). Bu bağlamda test edilen modeldeki tüm aracı değişkenler birlikte ele alındığında, bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki toplam etki büyüklüklerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca iyimserliğin tek başına yüksek düzeyde; şükran duymanın, özgeciliğin ve öz-şefkatin ise orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmıştır.

#### 4.2. Deneysel Çalışma Sonucunda Ulaşılan Bulgular

Bu araştırmanın ilişkisel verilerinden elde edilen bulgularında; bilişsel çarpıtmalar ile kendini, başkasını ve durumu affetme değişkenleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracılık etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra araştırmacı tarafından, aracılık etkisi kesinleşen iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin desteklendiği bir affetmeye yönelik psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Bu psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik elde edilen bulgular ise bu başlık altında sunulmuştur.

Bu çalışmada deneysel yöntem kullanılmasının amacı, bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasında aracılık etkisi kanıtlanan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin temel alınmasıyla hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan hipotezler, aşağıda sırasıyla test edilmiştir.

$H_{11}$ : Deney ve kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test puanları karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir artış olacaktır.

$H_{11}$  hipotezinin sınanması için deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların, affetme son-testlerinden almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşp

farklılaşmadığının belirlenmesi adına non-parametrik analizlerden Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular, Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23.

*Deney ve Kontrol Grubunun Affetme Son-Test Puanlarına göre Mann-Whitney U Testi Sonucu*

| Grup          | Değişkenler       | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>U</i> | <i>p</i> | <i>r</i> |
|---------------|-------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Deney Grubu   | Toplam Affetme    | 14       | 21.36           | 299.00      | 2.000**  | .000     | 3.68     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 7.64            | 107.00      |          |          |          |
| Deney Grubu   | Kendini Affetme   | 14       | 20.93           | 293.00      | 8.000**  | .000     | 3.25     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 8.07            | 113.00      |          |          |          |
| Deney Grubu   | Başkasını Affetme | 14       | 21.00           | 294.00      | 7.000**  | .000     | 3.32     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 8.00            | 112.00      |          |          |          |
| Deney Grubu   | Durumu Affetme    | 14       | 20.11           | 281.50      | 19.500** | .000     | 2.48     |
| Kontrol Grubu |                   | 14       | 8.89            | 124.50      |          |          |          |

\*\* $p < .01$

Tablo 23'te affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılanlar (deney grubu) ile böyle bir programa katılmayan (kontrol grubu) beliren yetişkinlerin, yapılan uygulama sonrasında affetme ölçeğinden aldıkları puanların Mann-Whitney U Testi sonuçları görülmektedir. Tablo 23 incelendiğinde, 10 haftalık deneysel çalışma sonucunda, affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan beliren yetişkinler ile böyle bir programa katılmayan beliren yetişkinlerin hem toplam affetme ( $U=2.000$ ,  $p<.05$ ) puanları, hem de affetmenin alt boyutları olan kendini ( $U=8.000$ ,  $p<.05$ ), başkasını ( $U=7.000$ ,  $p<.05$ ) ve durumları ( $U=19.500$ ,  $p<.05$ ) affetme puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 23'te belirtilen sıra ortalamaları incelendiğinde ise affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan beliren yetişkinlerin, böyle bir programa katılmayan beliren yetişkinlere göre hem toplam affetme hem de affetmenin alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin desteklendiği affetmeye yönelik psikoeğitim programının, affetme konusunda sorun yaşayan beliren yetişkinlerin affetme becerilerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bu durumda  $H_{11}$  hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuçlar, karşılaştırılan deney ve kontrol gruplarının affetme son-test puanları arasında anlamlı

bir farkın olup olmadığını ortaya koymakla beraber bu farkın büyüklüğüyle ilgili bilgi sunmamaktadır. Bu nedenle istatistiksel anlamlılığa ek olarak Fritz ve diğerlerinin (2012) önerdiği hesaplama formülünden yararlanılarak etki büyüklüğüne ilişkin değerler hesaplanmıştır. Tablo 23'te görüldüğü üzere affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin toplam affetme ( $r=3.68$ ), kendini affetme ( $r=3.25$ ), başkasını affetme ( $r=3.32$ ) ve durumu affetme ( $r=2.48$ ) puan ortalamaları üzerindeki etkisinin büyük düzeyde ( $.50 < r$ ) olduğu anlaşılmaktadır (Cohen, 1988). Bu durum, deney grubuna uygulanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetme becerilerini artırmada önemli düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

$H_{12}$ : Deney grubundaki beliren yetişkinlerin affetme ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında son-test puanlarında anlamlı bir artış olacaktır.

$H_{12}$  hipotezinin sınanması için deney grubunda yer alan katılımcıların, affetme son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde artıp artmadığının belirlenmesi adına non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24.

*Deney Grubunun Affetme Ön-Test ve Son-Test Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Değişkenler       | Son-test / Ön-test | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>z</i> | <i>p</i> | <i>r</i> |
|-------------------|--------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|----------|
| Toplam Affetme    | Negatif Sıra       | 0        | .00             | .00         | 3.306**  | .001     | 2.06     |
|                   | Pozitif Sıra       | 14       | 7.50            | 105.00      |          |          |          |
|                   | Eşit               | 0        | -               | -           |          |          |          |
| Kendini Affetme   | Negatif Sıra       | 0        | .00             | .00         | 3.306**  | .001     | 2.06     |
|                   | Pozitif Sıra       | 14       | 7.50            | 105.00      |          |          |          |
|                   | Eşit               | 0        | -               | -           |          |          |          |
| Başkasını Affetme | Negatif Sıra       | 0        | .00             | .00         | 3.315**  | .001     | 2.08     |
|                   | Pozitif Sıra       | 14       | 7.50            | 105.00      |          |          |          |
|                   | Eşit               | 0        | -               | -           |          |          |          |
| Durumu Affetme    | Negatif Sıra       | 0        | .00             | .00         | 3.310**  | .001     | 2.07     |
|                   | Pozitif Sıra       | 14       | 7.50            | 105.00      |          |          |          |
|                   | Eşit               | 0        | -               | -           |          |          |          |

\*\* $p < .01$

Tablo 24’te deney grubundaki katılımcıların deney öncesi ve sonrası affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan deney grubu katılımcılarının, deney öncesi ve sonrası hem toplam affetme ( $z=3.306$ ,  $p<.05$ ) hem de affetmenin alt boyutları olan kendini ( $z=3.306$ ,  $p<.05$ ), başkasını ( $z=3.315$ ,  $p<.05$ ) ve durumu ( $z=3.310$ ,  $p<.05$ ) affetme puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra ortalamalarına ve toplamalarına bakıldığında tespit edilen bu farkın, pozitif sıralar yani son-test puanı lehinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetme becerilerini geliştirmede etkisinin olduğu söylenebilir. Bu durumda  $H_{12}$  hipotezi kabul edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, deney grubunun affetme ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını ortaya koymakla beraber bu farkın büyüklüğüyle ilgili bilgi sunmamaktadır. Bu nedenle istatistiksel anlamlılığa ek olarak Fritz ve diğerlerinin (2012) önerdiği hesaplama formülünden yararlanılarak etki büyüklüğüne ilişkin değerler hesaplanmıştır. Tablo 24’te görüldüğü üzere affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin toplam affetme ( $r=2.06$ ), kendini affetme ( $r=2.06$ ), başkasını affetme ( $r=2.08$ ) ve durumu affetme ( $r=2.07$ ) puan ortalamaları üzerindeki etkisinin büyük düzeyde ( $.50<r$ ) olduğu anlaşılmaktadır (Cohen, 1988). Bu durum, affetmeye yönelik psikoeğitim programının deney grubu üzerinde önemli oranda etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

$H_{13}$ : Kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

$H_{13}$  hipotezinin sınanması için kontrol grubunda yer alan katılımcıların, affetme son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi adına non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25.

*Kontrol Grubunun Affetme Ön-Test ve Son-Test Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Değişkenler       | Son-test / Ön-test | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>z</i> | <i>p</i> |
|-------------------|--------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|
| Toplam Affetme    | Negatif Sıra       | 4        | 5.88            | 23.50       | 1.245    | .213     |
|                   | Pozitif Sıra       | 8        | 6.81            | 54.50       |          |          |
|                   | Eşit               | 2        | -               | -           |          |          |
| Kendini Affetme   | Negatif Sıra       | 3        | 3.50            | 10.50       | 1.469    | .142     |
|                   | Pozitif Sıra       | 6        | 5.75            | 34.50       |          |          |
|                   | Eşit               | 5        | -               | -           |          |          |
| Başkasını Affetme | Negatif Sıra       | 6        | 5.50            | 33.00       | 1.281    | .200     |
|                   | Pozitif Sıra       | 8        | 9.00            | 72.00       |          |          |
|                   | Eşit               | 0        | -               | -           |          |          |
| Durumu Affetme    | Negatif Sıra       | 6        | 6.83            | 41.00       | 1.418    | .156     |
|                   | Pozitif Sıra       | 4        | 3.50            | 14.00       |          |          |
|                   | Eşit               | 4        | -               | -           |          |          |

Tablo 25’te kontrol grubundaki katılımcıların deney öncesi ve sonrası affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin, deney öncesi ve sonrası hem toplam affetme ( $z=1.245$ ,  $p>.05$ ) hem de affetmenin alt boyutları olan kendini ( $z=1.469$ ,  $p>.05$ ), başkasını ( $z=1.281$ ,  $p>.05$ ) ve durumu ( $z=1.418$ ,  $p>.05$ ) affetme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılmayan beliren yetişkinlerin, süreç sonunda affetme becerilerinin farklılaşmadığı söylenebilir. Bu durumda  $H_{13}$  hipotezi kabul edilmiştir.

$H_{14}$ : Deney grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

$H_{14}$  hipotezinin sınanması için deney grubunda yer alan katılımcıların, müdahale programının bitmesinden kırk beş gün sonra yapılan affetme izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi adına non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26.

*Deney Grubunun Affetme Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Değişkenler       | Son-Test / İzleme Testi | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>z</i> | <i>p</i> |
|-------------------|-------------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|
| Toplam Affetme    | Negatif Sıra            | 4        | 6.13            | 24.50       | .767     | .443     |
|                   | Pozitif Sıra            | 7        | 5.93            | 41.50       |          |          |
|                   | Eşit                    | 3        | -               | -           |          |          |
| Kendini Affetme   | Negatif Sıra            | 6        | 7.57            | 45.50       | .528     | .597     |
|                   | Pozitif Sıra            | 6        | 5.42            | 32.50       |          |          |
|                   | Eşit                    | 2        | -               | -           |          |          |
| Başkasını Affetme | Negatif Sıra            | 4        | 6.38            | 25.50       | .711     | .477     |
|                   | Pozitif Sıra            | 7        | 5.79            | 40.50       |          |          |
|                   | Eşit                    | 3        | -               | -           |          |          |
| Durumu Affetme    | Negatif Sıra            | 2        | 4.50            | 9.00        | 1.732    | .083     |
|                   | Pozitif Sıra            | 7        | 5.14            | 36.00       |          |          |
|                   | Eşit                    | 5        | -               | -           |          |          |

Tablo 26’da deney grubundaki katılımcıların son-test ve izleme testi affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan deney grubundaki beliren yetişkinlerin, deneyden hemen sonra yapılan son-test ölçümü ile deneyden kırk beş gün sonra yapılan izleme ölçümü, hem toplam affetme ( $z=.767$ ,  $p>.05$ ) hem de affetmenin alt boyutları olan kendini ( $z=.528$ ,  $p>.05$ ), başkasını ( $z=.711$ ,  $p>.05$ ) ve durumu ( $z=1.732$ ,  $p>.05$ ) affetme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılan beliren yetişkinlerin, müdahaleden sonra da affetme becerilerindeki olumlu gelişimin kalıcılığını koruduğu söylenebilir. Bu durumda  $H_{14}$  hipotezi kabul edilmiştir.

$H_{15}$ : Kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin affetme son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

$H_{15}$  hipotezinin sınanması için kontrol grubunda yer alan katılımcılara, deney grubuna uygulanan müdahale programının bitmesinden kırk beş gün sonra affetme izleme testi yapılmıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların izleme testi puanlarının, son-test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi adına non-parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27.

*Kontrol Grubunun Affetme Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına Göre Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Değişkenler       | Son-Test / İzleme Testi | <i>n</i> | Sıra Ortalaması | Sıra Toplam | <i>z</i> | <i>p</i> |
|-------------------|-------------------------|----------|-----------------|-------------|----------|----------|
| Toplam Affetme    | Negatif Sıra            | 7        | 8.71            | 61.00       | 1.097    | .273     |
|                   | Pozitif Sıra            | 6        | 5.00            | 30.00       |          |          |
|                   | Eşit                    | 1        | -               | -           |          |          |
| Kendini Affetme   | Negatif Sıra            | 6        | 4.75            | 28.50       | .749     | .454     |
|                   | Pozitif Sıra            | 3        | 5.50            | 16.50       |          |          |
|                   | Eşit                    | 5        | -               | -           |          |          |
| Başkasını Affetme | Negatif Sıra            | 3        | 5.00            | 15.00       | .439     | .660     |
|                   | Pozitif Sıra            | 5        | 4.20            | 21.00       |          |          |
|                   | Eşit                    | 6        | -               | -           |          |          |
| Durumu Affetme    | Negatif Sıra            | 7        | 5.71            | 40.00       | 1.308    | .191     |
|                   | Pozitif Sıra            | 3        | 5.00            | 15.00       |          |          |
|                   | Eşit                    | 4        | -               | -           |          |          |

Tablo 27’de kontrol grubundaki katılımcıların son-test ve izleme testi affetme düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubundaki beliren yetişkinlerin, deneysel işlemde hemen sonra yapılan son-test ölçümü ile deneysel işlemde kırk beş gün sonra yapılan izleme ölçümü, hem toplam affetme ( $z=1.097$ ,  $p>.05$ ) hem de affetmenin alt boyutları olan kendini ( $z=.749$ ,  $p>.05$ ), başkasını ( $z=.439$ ,  $p>.05$ ) ve durumu ( $z=1.308$ ,  $p>.05$ ) affetme puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre affetmeye yönelik psikoeğitim programına katılmayan beliren yetişkinlerin, deneysel işlemde kırk beş gün sonra da affetme becerilerinde herhangi bir değişimin yaşanmadığı söylenebilir. Bu durumda  $H_{15}$  hipotezi kabul edilmiştir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın ilişkisel ve deneysel yöntem kullanılarak ulaşılan sonuçlarına yönelik tartışmalara, temel sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu başlık altında, araştırma kapsamında elde edilen ilişkisel ve deneysel sonuçlara ilişkin tartışmalara ve ulaşılan temel sonuçlardan bahsedilmiştir.

##### 5.1.1. İlişkisel yöntem kullanılarak ulaşılan sonuçlara yönelik tartışma.

Araştırmanın ilişkisel çalışma kısmında, beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kendini, başkasını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkiye dair kurulan üç farklı modelde iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Kurulan her bir model özelinde oluşturulan tartışma aşağıda verilmiştir.

##### 5.1.1.1. *Bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolüne ilişkin tartışma.*

Bu araştırmanın ilk önemli sonucu, beliren yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, onların kendilerini affetmelerini olumsuz yönde etkilediğidir. Diğer yandan pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın, bu ilişkiye aracılık eden önemli birer değişken olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin kendilerini affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri vasıtasıyla gerçekleştiği ifade edilebilir.

Beck'in (1976) Bilişsel Kuramından yola çıkılarak, bir şeyi sadece öyle hissettiği için doğru olduğuna inanan, kendisinin nasıl davranması gerektiğiyle ilgili oldukça katı kuralları olan, yaşadığı olayları ya hep ya hiç algoritmasında değerlendirip kendi başarılarını görmezden gelen, aşırı genellemeler yaparak tek bir veriye dayanarak kendisiyle ilgili olumsuz bir görüş takınan, kendisine genel etiketler yapıştıran ve yaşadığı tüm durumları yapmış olduğu bu nitelendirmeye göre değerlendiren, dış olaylar ile kendisi arasında herhangi bir nedensel ilişki yokken yaşanan olumsuzlukları kendisine atfeden bireylerin, bu düşünme yaklaşımlarından kaynaklı olarak kendilerini affetmelerinin zorlaştığı söylenebilir.

Nitekim alanyazında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak, bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Aydın vd., 2015; Gündüz, 2014; Kılıç ve Tunç, 2020) ve bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin kendini affetmelerinin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Gündüz, 2014; Moriatis, 2018). Yapılan alanyazın taramasında, sonuçları bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen bazı çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin genç yetişkin örnekleminde yaptığı çalışmada Yıldız (2021), alanyazındaki genel kanaatin aksine, katılımcıların bilişsel çarpıtmaları ile affetme puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Alanyazında her ne kadar mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen bulgular elde edilmiş olsa da genel eğilim, bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlerin kendilerini affetmelerini olumsuz etkilediği yönündedir.

Beliren yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, kendilerini affetme becerilerini tahrip etmesini önlemek için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin kullanılması oldukça olumlu sonuçlar vermiş; bahsedilen tüm bu aracı değişkenler, bilişsel çarpıtmaların kendini affetme eğilimi üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasına katkıda bulunmuştur. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile kendilerini affetmeleri arasındaki ilişkinin bağlantı mekanizmalarından bazılarının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri olduğu söylenebilir. Bu sonuç Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) kuramsal yaklaşımından yola çıkılarak pozitif psikolojinin, insanların sahip oldukları karakter güçlerini ve olumlu

özelliklerini geliştirerek, onların psikolojik sağlık düzeylerini artırmalarına ve kendilerine karşı daha affedici olmalarına yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Pozitif kişilik özellikleri, bireylerin affedebilmesi için gerekli olan duyguya ve düşünceye sahip olmalarında oldukça etkilidir (McCullough vd., 1998). Nitekim alanyazında yapılmış olan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarıyla büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Bireylerin iyimserlik (Carver & Scheier, 2005; Pacheco & Malagris, 2020), öz-şefkat (Akın, 2009; Hou vd., 2021; Stanziano, 2019; Ünal, 2020), özgecilik (Krieger & Falcone, 2017; Reed, 1983) ve şükran duyma (Jung vd., 2014; Ramsey, 2019) gibi özellikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı bilinmekle birlikte; sahip oldukları bu özelliklerinin desteklenmesi, karşılıklı etkileşim yoluyla bilişsel çarpıtmalarını anlamlı düzeyde düşürmektedir (Jung vd., 2014; Karagöz, 2011; Kılıç ve Tunç, 2020; Ulusoy ve Duy, 2013). Alanyazında bu değişkenler özelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise iyimserliğin (Ramadhani vd., 2021), öz-şefkatin (Altay, 2022; Booker, 2019; Gökmen ve Deniz, 2020; Wu vd., 2019), özgeciliğin (Ergi vd., 2021; Oliner, 2005) ve şükran duymanın (Ajmal vd., 2016; Dwiwardani vd., 2014; Fırıncı, 2019; Hermaen & Bhutto, 2020; Kumar & Dixit, 2014; MacNulty, 2003; Ramsey, 2019; Szcześniak & Soares, 2011) bireylerin, kendilerini affetmeleri üzerinde kolaylaştırıcı etkenler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda alanyazından aldığı destekle birlikte, mevcut çalışmanın aracı değişkenleri olan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini azaltırken, bireylerin kendini affetmelerini destekleyebildiği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlara göre bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasında etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin öz-şefkat olduğu anlaşılmıştır. Öz-şefkat, bilişsel çarpıtmaların aksine bireyin benliğine yönelik sağlıklı bir tutumdur ve bireyin kendini rahatlatarak acıyla başa çıkmasına olumlu yönde katkı sağlayan bir değişkendir (Neff, 2003a). Alanyazındaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Akın, 2009, 2010, 2012; Boran-Sarı, 2017; Hou vd., 2021; Kaplan, 2021; Pedro vd., 2019; Stanziano, 2019; Stephenson vd., 2018; Ünal, 2020). Bilişsel çarpıtmaların bireylerde kendini küçümseyici düşünce ve duygular yaratabildiği dikkate alındığında, bilişsel çarpıtmaların azaltılmasının öz-şefkati artıracığı ve iyi

oluşu destekleyeceği açıktır (Kılıç ve Tunç, 2020). Bu bağlamda öz-şefkatin, bilişsel çarpıtmaların bireyde ortaya çıkardığı duygusal rahatsızlıklara karşı koruyucu bir görev üstlendiği söylenebilir (Stephenson vd., 2018). Diğer yandan beliren yetişkinlerin sahip oldukları öz-şefkat ile kendini affetmeleri arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler (Asıcı ve Karaca, 2014; Breen vd., 2010; Cleare vd., 2019; Dolunay-Cuğ, 2015; Kılıç ve Tunç, 2020; Pandey vd., 2020; Sayın, 2017; Williams, 2015) bulunmakla beraber; öz-şefkatin, beliren yetişkinlerin kendilerini affetmelerinde önemli bir yordayıcı olduğu (Oral ve Arslan, 2017) ortaya konulmuştur. Üniversite psikoloji öğrencileriyle yaptığı çalışmada Woodyatt ve diğerleri (2017), öz-şefkatin kendini cezalandırmayı azaltırken, kendini affetmeyi ise artırdığını tespit etmişlerdir. Öz-şefkat, hatalı davranışlarının ardından bireylerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelere kapılmasını engeller ve onlara hata yapanın sadece kendileri olmadığını, herkesin bazen hatalar yapabileceğini düşündürür (Karataş ve Uzun, 2021). Bu sonuçlar, olumlu bir duygu olan öz-şefkatin, beliren yetişkinlerin sahip oldukları dikkati ve düşünceyi genişlettiğini, kendisine yönelik kin tutma ve öç alma gibi olumsuz duyguları azaltabildiğini göstermektedir. Nitekim Skoda (2011), öz-şefkat ve affetmenin iki ayrılmaz parça olduğunu ileri sürmüştür. Tüm bu sonuçlar ışığında öz-şefkatin, bilişsel çarpıtmaların bireyin kendisini affetmesi üzerindeki olumsuz etkisinin azaltılmasında güçlü bir aracı değişken olduğu söylenebilir.

Alanyazın taramasında mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen bazı sonuçlara da ulaşılmıştır. Örneğin, üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada Fırıncı (2019), affetmenin öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada Saeighi-Mameghani ve diğerleri (2020) kendini affetme ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ifade etmişlerdir. Her ne kadar alanyazında mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel olmayan bazı sonuçlar elde edilmiş olsa da alanyazındaki genel kanaat, öz-şefkatin beliren yetişkinlerin kendilerini affetme becerilerine olumlu yönde katkı sunduğu yönündedir.

Öz-şefkat, pozitif psikolojide kendilik odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir (Dinç, 2020). Kendini affetmenin, kişisel bir süreç olduğu düşünüldüğünde bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme arasındaki ilişkide etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin öz-şefkat olması oldukça doğal karşılanabilir. Diğer yandan

iyimserliğin gelişimsel (Ümmet ve İme, 2020), özgecilik ve şükran duymanın ise kişiler arası yaklaşım odaklı (Keskinoglu ve Akbulut, 2020) pozitif psikoloji kavramları olması nedeniyle bilişsel çarpıtmalar ile kendini affetme modelindeki aracılık rollerinin bir miktar geri planda kalmış olabileceği düşünülmektedir.

**5.1.1.2. Bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolüne ilişkin tartışma.**

Bu araştırmanın ikinci önemli sonucu ise beliren yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, onların başkalarını affetmelerini olumsuz yönde etkilediğidir. Diğer yandan pozitif psikolojinin çatısı altında bulunan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın, bu ilişkiye aracılık eden önemli değişkenler olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin başkalarını affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri vasıtasıyla gerçekleştiği söylenebilir.

Beck'in (1976) Bilişsel Kuramından hareketle, diğer insanların zihinlerinden geçen düşünceleri bildiğinden ve diğer insanlarında kendi zihninden geçenleri bildiklerinden veya bilmeleri gerektiğinden kesinlikle emin olan, gerçeği yansıtan ve daha uygun bir değerlendirme yapmak yerine başkalarına genel etiketler yapııştırarak o kişilerle ilişkilerini bu nitelendirmesi üzerinden kurgulayan, sınırlı sayıdaki örnek olaydan yola çıkarak başkaları için aşırı genellemeler yapan, aksine kanıtları görmezden gelerek birisi hakkında sadece öyle hissettiği için olumsuz tutum takınan, başkalarının nasıl davranmaları gerektiği konusunda katı kuralları olan, başkalarıyla olan ilişkilerini ya tamamen siyah ya da tamamen beyaz biçimine indirgeyen bireylerin, bu düşüncelerinden dolayı başkalarını affetme konusunda zorlandıkları söylenebilir. Nitekim alanyazında yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak, bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Aydın vd., 2015; Bahari vd., 2010; Çivan, 2013) ve bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin başkalarını affetmelerinin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2017; Moriatis, 2018).

Yapılan alanyazın taraması sırasında, bu araştırmanın ortaya koyduğu sonuçlarla örtüşmeyen bazı araştırma sonuçlarına da rastlanılmıştır. Örneğin üniversite

öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmasında Gündüz (2014), bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını ileri sürmüştür. Lisans, yüksek lisans ve formasyon öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada ise Kılıç ve Tunç (2020), akılcı olmayan inançlar ile başkasını affetme arasında anlamlı ilişkiler olmadığını ifade etmiştir. Alanyazında mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen çalışmalar olsa da alanyazındaki yaygın kanaat, bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasında negatif bir ilişki olduğu ve bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin başkalarını affetme becerilerini olumsuz yönde yordadığıdır.

Bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin başkalarını affetme becerilerine zarar vermesini önlemek için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin işe koşulması oldukça işlevsel bulunmuş; adı geçen tüm bu aracı değişkenler, bilişsel çarpıtmaların başkalarını affetme eğilimi üzerindeki tahrip edici etkisini azaltmayı başarmıştır. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetmeleri arasındaki ilişkinin bağlantı mekanizmalarından bazılarının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri olduğu söylenebilir. Bu sonuç Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) kuramsal yaklaşımından yola çıkılarak pozitif psikolojinin, bireylerin olumsuz, eksik ve sorunlu yönlerinden çok, olumlu ve güçlü özelliklerine odaklanarak, bunları geliştirmeye çalışarak, önleyici işleviyle bireylerin başkalarını affedememe gibi çeşitli psikolojik sancılar çekmesinin önüne geçebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Nitekim alanyazında yapılmış olan çalışmaların sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları büyük ölçüde paraleldir. Bireylerin sahip oldukları iyimserlik (Caryk & Walker, 1986; Day & Maltby, 2003), öz-şefkat (Akın, 2010; Boran-Sarı, 2017; Pedro vd., 2019), özgecilik (Krieger & Falcone, 2017; Reed, 1983) ve şükran duyma (Jung vd., 2014; Ramsey, 2019) düzeyleri ile bilişsel çarpıtmaları negatif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olmakla birlikte; bireylerin sahip oldukları bu pozitif özelliklerin desteklenmesinin, onların bilişsel çarpıtmalarını anlamlı düzeyde düşürdüğü bilinmektedir (Jung vd., 2014; Karagöz, 2011; Kılıç ve Tunç, 2020; Ulusoy ve Duy, 2013). Buradan hareketle alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde iyimserlik (Nembhard, 2017; Ramadhani vd., 2021; Szcześniak & Soares, 2011), öz-şefkat (Asıcı ve Karaca, 2014; Booker & Perlin, 2021; Breen vd., 2010; Kılıç ve Tunç,

2020; Miyagawa ve Taniguchi, 2020; Onaylı, 2019; Oral ve Arslan, 2017; Saeighi-Mameghani vd., 2020; Sarıçam ve Biçer, 2015; Skoda, 2011), özgecilik (Naeem & Akhtar, 2016; Oliner, 2005, 2009; Sanlav, 2016) ve şükran duyma (Arıcıoğlu, 2016; Fincham & Beach, 2013; Kane vd., 2021; Kumari & Madnawat, 2016; Naeem & Akhtar, 2016; Nembhard, 2017; Safaria, 2014; Wilks vd., 2015) özellikleri desteklenen bireylerin, başkalarına yönelik daha affedici oldukları anlaşılmıştır. Bu bağlamda alanyazından aldığı destekle birlikte, mevcut çalışmanın aracı değişkenleri olan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini azaltırken, bireylerin başkalarını affetmelerini destekleyebildiği söylenebilir.

Elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasında etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin özgecilik olduğu anlaşılmıştır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalar ile özgecilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır (Krieger & Falcone, 2017; Reed, 1983). Bilişsel çarpıtmalar, diğer bireylerin iyiliğini artırmayı amaçlarken, zarar verici veya yararsız olan işlevsiz bir özgecilik biçimini tetikleyebilir. Böylece ne yardım eden ne de yardım alan bireylerin hiçbirisi olumlu bir duygudan faydalanamaz. Suçluluğa yol açan bilişsel çarpıtmalar, sosyal ipuçlarını algılamada ve duygusal düzenlemede zorluklar çıkararak, verimli bir özgeci davranışın ortaya konulmasını engelleyecektir. Diğer yandan bireylerin sahip oldukları özgecilik ile başkasını affetmeleri arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler bulunmaktadır (Oliner, 2005, 2009). Başkalarının yararı için sergilenen tutum ve davranış olarak bilinen özgecilik, olumlu sosyal davranışlar çatısı altında yer almaktadır (Eisenberg, 1986). McCullough (1995) başkasını affetmeyi, mağdur olan bir kişinin suçlu olan kişiye karşı misilleme yapmak ve intikam almak için meşru haklarından vazgeçtiği bir özgecilik biçimi olarak kavramsallaştırmıştır. Ayrıca özgeciliğin, kişiler arası affetmeyi kolaylaştıran sosyal-psikolojik faktörleri aydınlatmak için kullanılabileceğini ileri sürmüştür. Özgeciliğin iyileştirici ve terapötik bir davranış olduğu (Yalom, 1995) bilinmekle birlikte Oliner (2009) özgeciliğin, kişiler arası özür dileme, başkasını affetme ve diğerleriyle uzlaşma konularına olumlu yönde katkı sunacağını belirtmiştir. Ek olarak bireylerin affetme esnekliğine sahip olma düzeylerinin, başkalarına fedakâr içerikli yardım etmeyi içeren özgeci davranışları açıklamada olumlu bir rolü olduğu da bilinmektedir (Ergi

vd., 2021). Tüm bu sonuçlar ışığında özgeciliğin, bilişsel çarpıtmaların bireylerin başkasını affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kıran güçlü bir aracı değişken olduğu söylenebilir.

Özgecilik, pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir (Keskinoglu ve Akbulut, 2020). Başkasını affetmenin, kişiler arası bir süreç olduğu düşünüldüğünde bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme arasındaki ilişkide etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin özgecilik olması oldukça doğal karşılanabilir. Diğer yandan iyimserliğin gelişimsel (Ümmet ve İme, 2020), öz-şefkatin ise kendilik odaklı (Dinç, 2020) pozitif psikoloji kavramları olması nedeniyle bilişsel çarpıtmalar ile başkasını affetme modelindeki aracılık rollerinin bir miktar geri planda kalmış olabileceği düşünülmektedir. Şükran ise alanyazında her ne kadar kişiler arası bir kavram olarak gösterilse de Türk kültüründeki manevi rolünden dolayı (Karataş ve Uzun, 2020a) başkasını affetme sürecinde ön plana çıkamamış olabilir.

#### ***5.1.1.3. Bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracı rolüne ilişkin tartışma.***

Bu araştırmanın üçüncü önemli sonucu, beliren yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, onların durumları affetmelerini olumsuz yönde etkilediğidir. Diğer yandan pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın, bu ilişkiye aracılık eden önemli birer değişken olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin durumları affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri vasıtasıyla gerçekleştiği ifade edilebilir.

Beck'in (1976) Bilişsel Kuramından yola çıkılarak, yaşadığı durumları değerlendirirken olumsuz olan olayların daha fazla ağırlığa sahip olduğunu ancak olumlu olan olayların daha az önemli olduğunu düşünen, yaşanan olayın bağlamından uzaklaşarak sadece bir ayrıntıya takılıp kalan ve olayın diğer göze çarpan özelliklerini görmezden gelen, dünyanın nasıl bir yer olması gerektiği konusunda katı kurallara sahip, yaşanan olayla ilgili gerçek verileri dikkate almadan geleceği olumsuz bir şekilde tahmin ederek felaketleştiren bireylerin, bu düşünme yaklaşımlarından kaynaklı olarak yaşadıkları durumları affetmelerinin zorlaştığı

söylenebilir. Nitekim alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde de mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel olarak, bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu (Aydın vd., 2015; Kılıç ve Tunç, 2020) ve bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlerin durumları affetme eğilimini olumsuz yönde yordadığı görülmektedir (Moriatis, 2018).

Beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalarının, durumları affetme eğilimlerine zarar vermesini önleyebilmek için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin kullanılması oldukça olumlu sonuçlar vermiştir. İşe koşulan tüm bu aracı değişkenler, bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, durumları affetme becerileri üzerindeki olumsuz etkisinin azalmasına büyük oranda katkıda bulunmuştur. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile durumları affetmeleri arasındaki ilişkinin bağlantı mekanizmalarından bazılarının iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenleri olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuç, Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) kuramsal yaklaşımından yola çıkılarak, pozitif psikolojinin içerisinde yer alan değişkenlerin, bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini kırdığı ve bireylerin psikolojik sağlığına katkı sunan diğer tüm değişkenleri etkilediği gibi bireylerin durumları affetmelerine de olumlu yönde katkı sunduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Nitekim alanyazında yapılmış olan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarıyla büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Alanyazında bireylerin iyimserlik (Chang & Bridewell, 1998), öz-şefkat (Akın, 2012; Kaplan, 2021; Stephenson vd., 2018), özgecilik (Krieger & Falcone, 2017; Reed, 1983) ve şükran duyma (Jung vd., 2014; Ramsey, 2019) gibi pozitif özellikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit eden çalışmaların varlığı bilinmekle birlikte; sahip olunan bu pozitif özelliklerin geliştirilmesinin, bilişsel çarpıtmaların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamlı düzeyde azalttığı da görülmektedir (Jung vd., 2014; Karagöz, 2011; Kılıç ve Tunç, 2020; Ulusoy ve Duy, 2013). Bu noktadan hareketle bahsedilen değişkenler özelinde alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde; iyimserlik (Ramadhani vd., 2021; Sivri, 2019), öz-şefkat (Asıcı ve Karaca, 2014; Breen vd., 2010; Demir-Celayir, 2020; Kılıç ve Tunç, 2020; Sakız ve Sarıçam, 2015), özgecilik (Sanlav, 2016) ve şükran

duyma (Aishvarya vd., 2021; Gupta ve Kumar, 2015; İlbay ve Sarıçam, 2015; Lee & Kim, 2021; Neto, 2007; Satıcı vd., 2014) güçleri desteklenen bireylerin, durumları affetme eğilimlerinin de buna bağlı artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda alanyazından aldığı destekle birlikte, mevcut çalışmanın aracı değişkenleri olan iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini azaltırken, bireylerin durumları affetmelerini destekleyebildiği söylenebilir.

Ulaşılan sonuçlara göre bilişsel çarpıtmalar ile durumu affetme arasında etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin iyimserlik olduğu anlaşılmıştır. Bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtma düzeyi ne kadar yüksekse geleceğe yönelik olumlu beklentileri ve iyimserlik düzeyleri de buna bağlı olarak azalmaktadır (Carver & Scheier, 2005). Alanyazında bireylerin olumlu beklentilerini ve iyimserlik düzeylerini geliştirmeye yönelik yapılan deneysel çalışmalarda, iyimserlik eğitimlerinin bireylerin bilişsel çarpıtmalarını anlamlı düzeyde düşürdüğü görülmektedir (Karagöz, 2011; Ulusoy ve Duy, 2013). Ayrıca alanyazında bilişsel çarpıtmalar ile iyimserlik arasında negatif ilişkilerin bulunduğu ilişkisel çalışmalar da mevcuttur (Caryk & Walker, 1986; Chang & Bridewell, 1998; Day & Maltby, 2003; Pacheco & Malagris, 2020). Bu bağlamda durumların affedilmesi, bireyin yaşadığı duruma ilişkin yumuşatıcı ve devamında sağlıklı bir değerlendirme yapabilmesiyle ilişkilendirilebilir. Diğer yandan iyimserlik gibi bazı kişilik özelliklerinin, bireylerin affedebilmesi için gerekli duyguya, düşünceye ve ilişki şekline sahip olmasında etkili olduğu bilinmektedir (McCullough vd., 1998). Nitekim alanyazındaki araştırmalar, bireylerin iyimserlikleri ile durumları affetme eğilimleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır (Ramadhani vd., 2021; Toussaint, Cheadle, Dezutter & Williams, 2021). Ramadhani ve diğerleri (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada; kendini, başkasını ve durumu affetme davranışları arasında, iyimserlikteki varyansı en çok durumu affetmenin açıkladığı tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar ışığında iyimserliğin, bilişsel çarpıtmaların bireylerin durumu affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kıran güçlü bir aracı değişken olduğu söylenebilir.

Alanyazın taramasında mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen bazı sonuçlara da ulaşılmıştır. Örneğin, yetişkin örnekleminde yapmış olduğu çalışmada Nembhard

(2017), affetme ve iyimserlik arasında pozitif yönde ancak anlamlı olmayan bir ilişkinin var olduğu saptanmıştır. Her ne kadar alanyazında mevcut araştırmanın sonuçlarıyla kısmen paralel olmayan bazı sonuçlar elde edilmiş olsa da alanyazındaki genel kanaat, iyimserliğin beliren yetişkinlerin durumları affetme becerilerine olumlu yönde katkı sunduğu yönündedir.

İyimserlik, gelişimsel pozitif psikoloji kavramları arasında gösterilmektedir (Ümmet ve İme, 2020). Durumları affetme sürecinde birey, kendisinin müdahale edemediği durumlardan kaynaklı yaşadığı olumsuz duygulardan süreç içerisinde yaşadığı bilişsel gelişim ve dönüşüm sayesinde vazgeçebilmektedir. Bu noktada bilişsel çarpıtmalar ile durumları affetme arasındaki ilişkide etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenin iyimserlik olması oldukça doğal karşılanabilir. Diğer yandan öz-şefkatin kendilik odaklı (Dinç, 2020), özgecilik ve şükranın ise kişiler arası yaklaşım odaklı (Keskinoglu ve Akbulut, 2020) pozitif psikoloji kavramları olması nedeniyle bilişsel çarpıtmalar ile durumları affetme modelindeki aracılık rollerinin bir miktar geri planda kalmış olabileceği düşünülmektedir.

### **5.1.2. Deneysel yöntem kullanılarak ulaşılan sonuçlara yönelik tartışma.**

Bu araştırmanın dördüncü ve son önemli sonucu ise beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları ile affetmeleri arasındaki olumsuz ilişkinin etkisini azaltabildikleri ve bu ilişkiye aracılık ettikleri kanıtlanan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin desteklenmesi temelinde geliştirilen affetmeye yönelik psikoeğitim programının, deney grubunda yer alan beliren yetişkinlerin hem toplam affetme hem de affetmenin alt boyutları olan kendini, başkasını ve durumları affetme puanlarını anlamlı bir şekilde artırmasıdır. Diğer yandan süreç boyunca herhangi bir müdahale programının uygulanmadığı kontrol grubunun ise affetme puanlarında anlamlı bir değişim yaşanmamıştır. Ayrıca sürecin başında benzer affetme puanlarına sahip olan deney ve kontrol gruplarının, uygulanan psikoeğitim programından sonra yapılan ölçümlerden elde edilen son-test puanları, deney grubu lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Affetmeye yönelik yapılan psikoeğitim programının, deney grubundaki beliren yetişkinler üzerindeki olumlu etkileri, kırk beş gün sonra yapılan izleme ölçümünde de devam etmiştir. Bu bağlamda affetmenin desteklenmesine yönelik beliren yetişkinler örnekleminde yürütülen çalışmaların, olumlu yönde kalıcı

sonuçlar ortaya koyabildiği söylenebilir. Diğer yandan kontrol grubuna yapılan izleme ölçümünde de affetme puanlarının son-test puanlarına göre anlamlı bir değişiklik göstermediği anlaşılmıştır. Buradan hareketle beliren yetişkinler örnekleminde herhangi bir müdahale olmadan affetmenin, zamana bağlı olarak bireysel yaşanmışlıklar ya da farklı etken/etmenler olmaksızın kendiliğinden artış göstermeyebileceği ifade edilebilir.

Nitekim yapılan alanyazın incelemesinde iyimserlik (Karagöz, 2011), öz-şefkat (Ekşi vd., 2020), özgecilik (Kaynak, 2020) ve şükran duyma (Haskins, 2009) değişkenlerinin öğretilbilir ve öğrenilebilir kavramlar olduğu görülmektedir. Ayrıca iyimserlik (Avcı, 2009), öz-şefkat (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2019; Sarıgül, 2021; Yıldırım, 2018), özgecilik (Akbaba, 1994; Nedim-Bal ve Topuz, 2015) ve şükran duyma (Demirbağ, 2016; Kocatepe, 2020) pozitif güçleri özelinde ayrı ayrı hazırlanmış ve uygulanmış olan psikoeğitim programlarının veya grupla psikolojik danışma süreçlerinin, katılımcıların ilgili pozitif gücünün gelişmesine olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar, affetmeye yönelik psikoeğitim programının içeriğini oluşturan pozitif güçlerin öğretilbilir olduğunu ve öğretilmesinin, katılımcılar üzerinde olumlu etkilere sebep olabileceğini göstermektedir.

Affetme bağlamında alanyazındaki deneysel çalışmalar incelendiğinde ise mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralel olarak, farklı içerikler üzerine planlanmış olsalar da affetmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programlarının (Adam-Karduz, 2019; Çağlayan-Mülazım, 2022; Çardak, 2012; Hernandez vd., 2012; Ji vd., 2016; Luskin, 1999; McCullough, 1995; McCullough & Worthington, 1995; Murat, 2021; Rye & Pargament, 2002; Sandage & Worthington, 2010; Toussaint vd., 2020; Vural-Batık ve Afyonkale-Talay, 2021; Wade & Goldman, 2006) ve grupla psikolojik danışma süreçlerinin (Al-Mabuk vd., 1995; Bugay ve Demir, 2012; Çolak, 2014; Delibalta vd., 2020; Goldman & Wade, 2012; Luskin vd., 2005; Maynard vd., 2023; Parlak ve Öksüz-Gül, 2021) beliren yetişkinlerin affetme becerilerine olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Bu bağlamda affetmeye yönelik hazırlanan müdahale programlarının, beliren yetişkinlerin hem toplam affetme hem de affetmenin alt boyutları olan kendini, başkasını ve durumları affetme becerilerinin artırılmasında işlevsel ve etkili birer araç olarak kullanılabileceği söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde affetmeye yönelik hazırlanan müdahale programlarının her zaman etkili sonuçlar vermediği anlaşılmaktadır. Örneğin, Hansmann (2018) tarafından hazırlanan öz-şefkat temelli müdahale programı, katılımcıların kendini affetme durumlarının değişmesine etki etmemiştir. Affetmeye yönelik müdahale programlarının bazılarında beklenildiği gibi etkili sonuçlar alınamamış olsa da alanyazındaki genel kanaat, içeriği farklı yaklaşımlardan ve etkinliklerden oluşsada affetmeye yönelik müdahalelerin beliren yetişkinler örnekleminde çalıştığını ortaya koymaktadır.

**5.1.3. Sonuç.** Bu araştırmanın en kapsamlı sonuçları olarak şunlar söylenebilir: Beliren yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmalar, onların kendilerini, başkalarını ve durumları affetme becerilerine büyük ölçüde zarar vermektedir. Bilişsel çarpıtmaların, beliren yetişkinlerin affetme becerilerindeki bu tahrip edici gücünü ortadan kaldırmak veya azaltabilmek için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinin işe koşulmasının son derece yerinde ve yararlı bir tercih olacağı, mevcut araştırmanın sonuçlarına bakıldığında anlaşılmaktadır. Ayrıca kendini affetme modelinde öz-şefkatin, başkasını affetme modelinde özgeciliğin ve durumları affetme modelinde iyimserliğin en yüksek etkiye sahip aracı değişkenler olması oldukça manidardır. Bu çalışmada yöntemde çeşitleme yoluna gidilmiş, bilişsel çarpıtmalar ile kendini, başkalarını ve durumları affetme arasında yapılan ilişkisel analizlerle aracılık etkisi kanıtlanan değişkenlerin desteklendiği bir psikoeğitim programı hazırlanmış ve beliren yetişkinler üzerinde deneysel bir desenle sınanmıştır. Elde edilen sonuçlar iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın desteklendiği psikoeğitim programına katılan deney grubunun, affetme becerilerinin arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca süreç boyunca herhangi bir müdahale programının uygulanmadığı kontrol grubunun ise affetme puanlarında anlamlı bir değişimin yaşanmadığı saptanmıştır. İzleme testinden elde edilen sonuçlar ise affetmenin desteklenmesine yönelik beliren yetişkinler örnekleminde yürütülen çalışmanın, olumlu yönde kalıcı sonuçlar ortaya koyabildiğini göstermiştir. Araştırmanın yönteminde yapılan bu çeşitleme, araştırmanın sonuçlarının büyük ölçüde geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır. Bu bağlamda beliren

yetişkinlerin sahip oldukları bilişsel çarpıtmaların, kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak ve affetme becerilerini artırmak için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma değişkenlerinden büyük oranda faydalanılabileceği farklı yöntemlerle ortaya konulduğu söylenebilir.

## 5.2. Öneriler

Mevcut araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak hem bu konu özelinde yeni çalışmalar yapmayı planlayan araştırmacılara hem de alandaki uygulayıcılara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir.

**5.2.1. Araştırmacılara öneriler.** Bu araştırmada, beliren yetişkinlerin yaşadıkları bilişsel çarpıtmalar karşısında affetme becerilerinin zarar gördüğü ve bunu önleyebilmek için iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma düzeylerinin artırılmasından yararlanılabileceği tespit edilmiştir. Buradan hareketle beliren yetişkinlerin hem kendilerini, başkalarını ve durumları affetme düzeylerinin artırılması hem de bilişsel çarpıtmalarıyla etkili bir şekilde baş edebilmeleri için pozitif psikolojinin çatısı altında yer alan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma düzeylerinin desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Ancak araştırma kapsamında elde edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere tek bir değişkenin bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki ilişkiye tam aracılık etmesi mümkün görünmemektedir. Bu bağlamda araştırmacılar, bilişsel çarpıtmaların beliren yetişkinlerin affetme becerileri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilecek diğer muhtemel aracı değişkenlerin (psikolojik zihinlilik, empati, alçakgönüllülük vb.) tespit edilmesiyle ilgili araştırmalar yapmaya devam edebilir. Bu araştırma kapsamında kullanılan aracı değişkenlerin dışında, pozitif psikolojinin diğer kavramları (nezaket, tevazu, mizah vb.) da muhtemel araçlar olarak değerlendirilebilir. Böylece daha kapsamlı affetme modellerinin oluşturulmasına katkı sunulabilir.

Bu çalışma kapsamında kendini, başkalarını ve durumları affetme değişkenleri ayrı ayrı modellerde incelenmiştir. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda kendini,

başkalarını ve durumları affetme değişkenleri kurgulanacak olan modelde bir arada ele alınabilir. Böylece bu değişkenler arasındaki olası etkileşim ortaya çıkarılabilir. Ayrıca çalışma grubunun oluşturulmasında olasılıklı örnekleme yöntemleri kullanılarak sonuçların genellenebilirliği artırılabilir. Diğer yandan bu araştırmada Türkiye’deki bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan, farklı demografik özelliklere (cinsiyet, öğrenim görülen bölüm vb.) sahip beliren yetişkinler hep birlikte incelenmiştir; bundan sonra planlanacak olan araştırmalarda aynı değişkenler, farklı demografik özelliklere (yaşamın en uzun süre geçirildiği yer, çalışan/işsiz, psikolojik travma geçmişi var/yok vb.) sahip beliren yetişkinler üzerinde ayrı ayrı incelenip karşılaştırılabilir. Ek olarak aynı değişkenler, farklı yaş gruplarına (ergenler, orta yetişkinler, yaşlılar vb.) dâhil olan bireyler üzerinde de ayrı ayrı incelenebilir ve karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir.

Affetmenin dolaylı olarak desteklenmesini sağlamak için iyimserliğin, öz-şefkatin, özgeciliğin ve şükran duymanın artırılmasına hizmet edecek ve içeriği bu yönde farklı etkinlikler temelinde düzenlenmiş psikoeğitim programları geliştirilebilir. Bu programların uygulanma süreçleri psikodrama ve yaratıcı drama ile zenginleştirilebilir. Ayrıca bu araştırma kapsamında kurulan affetme modellerinde, etki büyüklüğü en yüksek olan aracı değişkenler işe koşularak, kendini affetmekte zorlananlar için öz-şefkat, başkasını affetmekte zorlananlar için özgecilik ve durumları affetmekte zorlananlar için ise iyimserliğin temel alındığı psikoeğitim programları hazırlanabilir. Mevcut çalışma kapsamında hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programı, psikolojik danışman adayı beliren yetişkinlere uygulanmış ve olumlu sonuçlar alınmıştır. Aynı program farklı mesleklere hazırlanan veya bu mesleklere mensup bireylere de uygulanarak etkililiği test edilebilir.

Bu çalışmada, her biri 90 dakikalık süreleri kapsayan 10 oturumdan oluşan bir affetme psikoeğitim programı uygulanmıştır. Hazırlanacak olan yeni affetmeye yönelik psikoeğitim programlarının oturum sayıları ve süreleri artırılabilir, içerikleri zenginleştirilebilir. Bu araştırmada pozitif psikolojinin değişkenleri temel alınarak bir psikoeğitim programı oluşturulmuştur. Bunun dışında temelini başka yaklaşımların ve kuramların oluşturduğu affetmeye yönelik psikoeğitim programları da geliştirilebilir. Farklı yaş gruplarında bulunan, farklı yaşam zorluklarına sahip ya da benzer yaşam zorluklarını yaşayan bireyler için affetme üzerine farklı kuram ve

teknikler kullanılarak ve farklı değişkenler sürece dahil edilerek, yeni psikoeğitim programları hazırlanabilir ve etkililiği test edilebilir.

Psikoeğitim programlarının dışında affetme konusunda grupla psikolojik danışma süreçleri de organize edilebilir. Bu grupla psikolojik danışma süreçlerinde, bilişsel çarpıtmaların affetme üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaya yönelik olarak bilişsel davranışçı terapi başta olmak üzere bireylerin duygu ve davranışlarının yaşadıkları olayları yorumlayış biçimlerinden etkilediğini ileri süren diğer yaklaşımlar da kullanılabilir. Ayrıca benzer yaşam zorluklarına ya da travmalara maruz kalmış bireylere yönelik etkililiği kanıtlanmış diğer kuram ve tekniklerle desteklenmiş affetmeye yönelik grupla psikolojik danışma süreçlerinin yürütüldüğü çalışmalar da gerçekleştirilebilir.

**5.2.2. Uygulayıcılara öneriler.** Üniversite öğrencileri, yetişkinlik rollerine hazırlık yaptıkları karmaşık bir geçiş döneminin içerisindeyler. Beliren yetişkinlik olarak tanımlanan bu dönemin içerisinde yer alan üniversite öğrencilerinin, fiziksel olduğu kadar psikolojik açıdan da olgunlaştıkları kabul edilir. Psikolojik açıdan olgunlaşan bu bireylerin karşılaştıkları sorunlar karşısında duygusallıktan ve tepkisellikten uzak, daha akılcı düşünerek ve davranarak çözüm üretmeleri beklenmektedir. Bireyler özellikle beliren yetişkinlik döneminde, deneyimlerini farklı şekillerde anlamlandırmakta, çözüm arayışlarında başarısızlıklar yaşamakta ve sonuç olarak, kuvvetle muhtemel geleceklerine dair umutsuzluğa kapılmaktadırlar. Geçmişe oranla kişiler arası etkileşimin arttığı bu dönemde, bireylerin yaşayabilecekleri muhtemel çatışmaların ve kişiler arası sorunların da buna bağlı olarak artması beklenmektedir. Bu aşamada beliren yetişkinler, sorunlarıyla başa çıkabilmek için daha fazla kaynağa ve desteğe ihtiyaç duyacaklardır. Ülkemizdeki beliren yetişkinlerin büyük bir bölümünün üniversite eğitimlerine devam ettiği düşünüldüğünde, üniversitelerin bünyelerinde faaliyetlerine devam eden psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin kritik rolü ortaya çıkmaktadır.

Öncelikle öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek amacıyla kurulmuş olan bu tarz bir merkezi bulunmayan üniversitelerin bu ihtiyacı görmezden gelmeyerek bünyelerinde psikolojik danışma ve rehberlik merkezi oluşturmaları tavsiye edilmektedir. Bünyesinde bu amaçla kurulan merkezleri olan üniversitelerin ise bu merkezlerin

fiziksel koşullarını ve donanımlarını iyileştirerek aktif çalışmalar yapmaları önerilmektedir. Ruh sağlığı hizmeti verecek olan personel sayısı, üniversitenin merkez yerleşkesinde ve diğer tüm kampüslerinde bulunan öğrenci taleplerini karşılayacak şekilde belirlenmelidir. Ayrıca merkez yerleşkede bulunmayan fakültelerin, yüksekokulların ve meslek yüksekokullarının ihtiyaçları da dikkate alınarak, psikolojik danışma ve rehberlik merkezi bünyesinde online bireysel ve grupta psikolojik danışma süreçlerinin yürütülebileceği teknolojik alt yapının oluşturulması önerilmektedir. Merkezin tanıtımı, öğrencilere sunulan hizmetler, nasıl randevu alınabileceği gibi konularda yapılacak bilgilendirme çalışmalarda hassasiyet gösterilmesi önerilmektedir.

Mevcut araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak bu merkezlerin bünyelerinde ve alanda çalışan diğer psikolojik danışmanlar, kendilerine başvuran ve affetme konusunda sorun yaşayan danışanlarıyla yürütecekleri bireysel danışma süreçlerinde iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma becerilerini ele alarak ve bu konularda ödevler vererek, danışanlarının sahip oldukları bu pozitif güçlerini destekleme yoluna gidebilirler. Ayrıca affetme üzerine konuşmak istemeyen ancak bu konuda zorluk yaşayan danışanları, affetme sürecine hazırlarken, alternatif bir yaklaşım olarak bu kavramlar üzerinde çalışılabilir. Diğer yandan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma pozitif güçlerinin desteklendiği affetmeye yönelik psikoeğitim programları, beliren yetişkinlere 8 ila 10 oturum arasında 12 ila 14 kişilik gruplar halinde uygulanabilir. Böylece aynı kültürü paylaşan beliren yetişkinlerin affetme becerileri, grubun etkileşim ve yaşantı desteği de alınarak geliştirilebilir. Büyük gruplara ise iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma ile ilgili seminerler planlanarak, kısa sürede yüzeysel bilgilendirmeler yapıp, affetmeyi destekleyen değişkenler konusunda farkındalık oluşturulabilir.

## KAYNAKLAR

- Açıkgöz, S. (2019). *Sosyal ve ekonomik destek hizmet modelinden yararlanan ailelerin öz şefkat ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çankırı örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Adam-Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Adler, M. G. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aishvarya, A. R., Devishree, S. & Naachimuthu, K. P. (2021). Gratitude, forgiveness, & humility as predictors of thriving among college students. *Psychology and Education Journal*, 58(3), 3841-3850. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i3.4591>
- Ajmal, A., Amin, R. & Bajwa, R. S. (2016). Personality traits as predictors of forgiveness and gratitude. *Pakistan Journal of Life & Social Sciences*, 14(2), 91-95.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akgül, A. (2019). *Değer bilinçlendirme yaklaşımına dayalı pozitif psikoloji uygulaması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 1-9.
- Akın, A. (2012). Self-Compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Alford, B. A. & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York, NY: The Guildford Press.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444. <https://doi.org/10.1080/0305724950240405>
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1137-1147. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.009>
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Altınay, D. (2009). *Psikodrama: 400 ısınma oyunu & yardımcı teknik* (7.Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arıcioğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v5n2p275>
- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji* (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlılık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, B. (2020). Şükran. Ş. Işık (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları* (ss. 468-499) içinde (5.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Aşçıoğlu-Önal, A. ve Yalçın, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 97-120. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2017.68.6>
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (5.Basım). İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Auerbach, Y. (2005). Conflict resolution, forgiveness and reconciliation in material and identity conflicts. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2), 41-80. <http://www.jstor.org/stable/23262796>
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, G., Kandemir-Özdiç, N. K. ve Aksu, M. (2015). The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1338-1349. <http://dx.doi.org/10.14687/ijhs.v12i1.3206>
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Bahari, F., Fatehizade, M. S., Ahmadi, S. A., Moulavi, H. & Bharami, F. (2010). The effect of hope, forgiveness and combined marital counseling on interpersonal cognitive distortions of divorcing couples. *Journal of Research of Behavioral Science*, 1(8), 25-33.
- Balcı, S. ve Yılmaz M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 54-60.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 259-263. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.021>

- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78-102. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901\\_5](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_5)
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması* (Çev. E. Kökkılıç). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Barber, L., Maltby, J. & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006>
- Baron, J. & Miller, J. G. (2000). Limiting the scope of moral obligations to help: A cross-cultural investigation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(6), 703-725. <https://doi.org/10.1177/0022022100031006003>
- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 272-279. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.69.2.272>
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- 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>
- Batson, C. D. & Oleson, K. C. (1991). Current status of the empathy-altruism hypothesis. M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* içinde (ss. 62–85). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (ss. 79-104). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

- Bay, A. (2003). Bilişsel-davranışçı terapilerin tarihi. *3 P / Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 11(supp2), 5-8.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017029306>
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bayraktar, E. (2022). *Romantik ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler & H. Arkowitz (Ed.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* içinde (ss.21-36). New York: Plenum Press.
- Beck, A. T. (1991). *Biographical sketch*. Yayımlanmamış makale.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive biases of anger, hostility and violence*. New York: HarperCollins.
- Bell, C. M., Davis, D. E., Griffin, B. J., Ashby, J. S. & Rice, K. G. (2017). The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 571-578. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209545>

- Benson, H. P. (2007). *Children's dispositional optimism and pessimism: social and emotional outcomes* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Seattle Pacific University, Seattle.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Berry, J. W., Worthington Jr., E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L. & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.147>
- Booker, J. A. (2019). Patterns in autobiographical reminiscing among early adults: Implications for forgiveness and self-compassion. *Social Development*, 28(4), 802-819. <https://doi.org/10.1111/sode.12354>
- Booker, J. A. & Perlin, J. D. (2021). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 379-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716048>
- Boran-Sarı, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L. & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.033>
- Briere, J. (2000). *Cognitive distortion scales*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.

- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.001>
- Brosschot, J. F. & Thayer, J. F. (2003). Heart rate response is longer after negative emotions than after positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, 50(3), 181-187. [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(03\)00146-6](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(03)00146-6)
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 576-584. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2003.10.003>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2.Basım). New York: The Guilford Press.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. & Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Review of European Studies*, 5(5), 187-196. <https://doi.org/10.5539/res.v5n5p187>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

- Byrne, B. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming (Multivariate applications series)* (3.Basım). London, UK: Routledge.
- Can-Ceylan, H. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Canale, J. R. (1990). Altruism and forgiveness as therapeutic agents in psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 29(4), 297-301. <https://doi.org/10.1007/BF00992984>
- Canale, J. R., White, R. & Kelly, K. (1996). The use of altruism and forgiveness in therapy. *Journal of Religion and Health*, 35(3), 225-230. <https://doi.org/10.1007/BF02354952>
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Çev. Ü. Şendilek). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2005). Optimism. C. R. Snyder & S. J. E. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Caryk, C. J. & Walker, J. L. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 59(2), 457-458.
- Cengiz, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, alkol kullanımı ve risk alma değişkenleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Cevizci, A. (2021). *Felsefe sözlüğü* (8.Basım). İstanbul: Say Yayınları.

- Chang, E. C. & Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 137-142. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2<137::AID-JCLP2>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2<137::AID-JCLP2>3.0.CO;2-P)
- Charzyńska, E., Gruszczyńska, E. & Heszen-Celińska, I. (2020). The role of forgiveness and gratitude in the quality of life of alcohol-dependent persons. *Addiction Research & Theory*, 28(2), 173-182. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1642332>
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Cleare, S., Gumley, A. & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Basım). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). Observation. *Research Methods in Education*, (6), 396-412.
- Cohen, S., Gottlieb, B. & Underwood, L. (2000). Social relationships and health. S. Cohen, L. Underwood & B. Gottlieb (Ed.), *Measuring and intervening in social support* içinde (ss. 3-28). New York: Oxford University Press.
- Cornish, M. A., Gyll, M., Wade, N. G., Lannin, D. G., Madon, S. & Chason, K. C. (2020). Does empathy promotion necessarily lead to greater forgiveness? An experimental examination. *Current Psychology*, 39(3), 1001-1011. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9816-8>
- Çağlar, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile affetme arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabulün aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Çağlayan-Mülazım, Ö. (2022). *Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Çağrııcı, M. (2001). *İyimserlik*. Türk Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedileri Yayınları. Erişim adresi (12.11.2021): <https://islamansiklopedisi.org.tr/iyimserlik>
- Çakır, S. ve Yavuz-Güler, Ç. (2020). Genel aidiyet, öz-anlayış, affetme ve problem alanları gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre farklılaşır mı?. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1332-1352.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2016). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar-uygulamalar-programlama* (3.Basım). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(4), 33-54. <https://doi.org/10.7816/nesne-02-04-03>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Day, L. & Maltby, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*, 137(1), 99-110. <https://doi.org/10.1080/00223980309600602>
- DeCourville, N., Belicki, K. & Green, M. M. (2008). Subjective experiences of forgiveness in a community sample: Implications for understanding forgiveness and its consequences. W. Malcolm, N. DeCourville & K. Belicki (Ed.), *Women's reflections on the complexities of forgiveness* içinde (ss. 1-20). New York, NY: Routledge / Taylor & Francis Group.
- Delibalta, A., Çağlar, E. ve Akbay, S. E. (2020). Forgiveness and forgiveness flexibility among university students: An experimental study. *World Journal of Education*, 10(4), 104-114. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n4p104>
- Demir-Celayir, G. (2020). *Spiritüel iyi oluş ve öz-duyarlık arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, K. (2011). Pozitif örgüt araştırmaları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-8.
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde affetmenin yordayıcıları olarak ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Demirbağ, T. (2016). *"Teşekkür ederim" minnettarlık eğitimi programının (temep) ilkökul öğretmenlerinin minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Baumann, J., Williams, L. A. & Dickens, L. (2010). Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion*, 10(2), 289-293. <https://doi.org/10.1037/a0017883>

- Devellioğlu, F. (1992). *Osmanlıca Türkçe ansiklopedik lügat* (10.Basım). Ankara: Aydın Kitabevi.
- Diener, E. D. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diessner, R. & Lewis, G. (2007). Further validation of the gratitude, resentment, and appreciation test (GRAT). *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 445-447. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.4.445-448>
- Dinç, S. (2020). Pozitif psikolojide kendilik odaklı kavramlar. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (ss. 97-114) (1.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. (2018, 26 Haziran). Psikolojik iyi oluşun kaynakları. *Tayfun Doğan - Pozitif Psikoloji*. Erişim adresi (23.08.2023): <https://www.tayfundogan.net/2018/06/26/psikolojik-iyi-olusun-kaynaklari/>
- Dolunay-Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dumas, J. E., Johnson, M. & Lynch, A. M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-description words. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 523-531. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00054-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00054-X)

- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N. & Davis, D. E. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42(1), 83-90. <https://doi.org/10.1177/009164711404200109>
- Ehteshamzadeh, P. (2009). *The investigation of the relationship between extraversion, neuroticism with general health and happiness with respect to mediatory variables of forgiveness and Islamic coping strategies of college students in Islamic Azad and Chamranof Ahvaz universities* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Islamic Azad University Science and Research Branch, Khuzestan.
- Eisenberg, N. (1986). *Altruistic emotion, cognition, and behavior*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Elfers, J. & Hlava, P. (2016). *The spectrum of gratitude experience*. New York, NY: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41030-2>
- Ellsworth, P. C. & Smith, C. A. (1988). Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion*, 2(4), 301-331. <https://doi.org/10.1080/02699938808412702>
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Emmons, R. A. & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>

- Emmons, R. A. & Shelton, C. S. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons & M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (ss. 3-16). New York, NY, Oxford University Press.
- Emmons, R. A. & Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- Enright, R. D., Santos, M. J. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4)
- Enright, R. D. & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 52-60.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. W. Kurtines & J. Gewirtz (Ed.), *Handbook of moral behavior and development* içinde (ss. 123-152). Hillsdale NJ, Erlbaum.
- Enright, R. D., Gassin, E. A. & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental review. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions*

- of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* içinde (ss. 139-161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. & North, J. (Ed.). (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. R. D. Enright & J. North (Ed.), *Exploring forgiveness* içinde (ss. 46-62). Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D. & Kittle, B. A. (2000). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621-1631.
- Erçel, Ş. (2020). *Şizofreni hastalarında öznel iyi oluş ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ergi, Ö., Düşünceli, B. ve Demir, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 32-47. <https://doi.org/10.47157/jietp.864777>
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji* (2.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

- Exline, J. J., Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Joiner, T., Krueger, J. & Kachorek, L. V. (2004). Humility and modesty. C. Peterson & M. E. P. Seligman (Ed.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* içinde (ss. 461-475). New York: Oxford.
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A. & Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Fan, X., Thompson, B. & Wang, L. (1999). The effects of sample size, estimation methods, and model specification on SEM fit indices. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 56-83. <https://doi.org/10.1080/10705519909540119>
- Fırıncı, C. (2019). *Mediating roles of self-compassion, gratitude and forgiveness in the relationship between early maladaptive schemas and breakup adjustment: a mixed method study* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). TED Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.Basım). London: Sage Publications Ltd.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D. & Hall, J. H. (2005). Parenting and the marital relationship. T. Luster & L. Okagaki (Ed.), *Parenting: An ecological perspective* içinde (ss. 205-233). Hillsdale, NJ: Taylor & Francis.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2013). Gratitude and forgiveness in relationships. J. A. Simpson & L. Campbell (Ed.), *The Oxford handbook of close relationships* içinde (ss. 638–663). New York, NY: Oxford University Press.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>

- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633. <https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Fitzgibbons, R. P., Enright, R. D. & O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191(7), 24-26.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8.Basım). New York, NY: McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- 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., Enright, R. D. & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (ss. 393-406). New York, NY: Routledge.
- Fritz, C. O., Morris, P. E. & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2-18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı* (Çev. Y. Salman). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

- Gallup, G. (1998). Gallup survey results on “gratitude”, adults and teenagers. *Emerging Trends*, 20(4-5), 9.
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B. & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, gratitude, happiness, and prosocial bystander behavior in bullying. *Frontiers in Psychology*, (10), 2827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A. & Parra-Pérez, L. G. (2020). The effects of forgiveness, gratitude, and self-control on reactive and proactive aggression in bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5760. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17165760>
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi: Duygusal iyileşmeye giden yol* (Çev. F. Tarımtay). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Germer, C. K., (2020). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (Çev. H. Ünlü-Haktanır). İstanbul: Diyojen yayıncılık.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Kashanaki, H. & Chen, Z. J. (2017). Diversity and complexity of religion and spirituality in Iran: Relationships with self-compassion and self-forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 27(4), 157-171. <https://doi.org/10.1080/10508619.2017.1340100>
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* içinde (ss. 53-75). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-003>
- Gillham, J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095>
- Girard, M. & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220. <https://doi.org/10.1007/BF02511412>

- Goldfarb, J. G. (2005). *The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Alliant International University Faculty of the California School of Professional Psychology, San Diego.
- Goldman, D. B. & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.692954>
- Goldstein, J. & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston, MA: Shambhala.
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425-449. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* içinde, (ss. 203-227). New York: The Guilford Press.
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 39(1), 201-221. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.39.020188.001221>
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57-75.
- Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencelerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.

- Griffith, R. M. (1998). "Joy unspeakable and full of glory": The vocabulary of pious emotion in the narratives of American Pentecostal women, 1910-1945. P. N. Stearns & J. Lewis (Ed.), *An emotional history of the United States* içinde (ss. 218-240). New York: New York University Press.
- Gupta, N. & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Gülcan, A. ve Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(ÖZEL), 41-52.
- Güloğlu, B. (2020). Öğrenilmiş iyimserlik. B. Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (ss.191-220) (4.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günör, R. B. (2014). *Modern ahlak felsefesinde özgecilik* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2019a). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi* (1.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2019b). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri* (1.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Grieco, M. H. (2016). *Koşulsuz affetme* (Çev. N. Parlaöz) (1.Basım). İstanbul: Klan Yayınları.

- 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>
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Hançerlioğlu, O. (1986). *Toplumbilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hanna, W. (2012). *Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Windsor, Ontario, Canada.
- Hansmann, S. E. M. T. (2018). *Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Utrecht University, Hollanda.
- Hantman, S. & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630. <https://doi.org/10.1080/01634372.2010.509751>
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348. <https://doi.org/10.1177/1066480794024007>
- Hargrave, T. D. & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-63. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Hargrave, T. D. (2001). *Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.
- Harman, H. H. (1960). *Modern factor analysis*. Chicago: University of Chicago Press.
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E. & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 3-13. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00438.x>

- Haskins, C. (2009). Teaching gratitude: Tools for inner peace and happiness. *Montessori Life: A Publication of the American Montessori Society*, 21(4), 26-32.
- Havare, A. Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde kendini ve başkalarını affetme: Karanlık üçlü kişilik özelliklerinin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Hayes, C. T. & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141(6), 565-579. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.6.565-580>
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. Ed. T. Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fordham University The Graduate School of Education, New York.
- Hermaen, H. & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and forgiveness as predictors of subjective well-being among young adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 725-738. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.39>
- Hernandez, B. C., Vonderfecht, H., Smith, S. B., Cress, P. K., Davis, R. & Bigger, D. (2012). Development and evaluation of a faith-based psychoeducational approach to forgiveness for Christians. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 31(3), 263-284. <https://doi.org/10.1080/15426432.2012.679842>
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23, 369-384. <https://doi.org/10.1023/A:1013075627064>

- Hlava, P. & Elfers, J. (2013). The lived experience of gratitude. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(4), 434-455. <https://doi.org/10.1177/0022167813508605>
- Hook, J. N., Worthington Jr., E. L. & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847. <https://doi.org/10.1177/0011000008326546>
- Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60. <https://doi.org/10.21427/D7CF7R>
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240-244. <https://doi.org/10.1037/h0085710>
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic association*, 53(2), 485-511. <https://doi.org/10.1177/00030651050530021401>
- Hou, X. L., Bian, X. H., Zuo, Z. H., Xi, J. Z., Ma, W. J. & Owens, L. D. (2021). Childhood maltreatment on young adult depression: A moderated mediation model of negative automatic thoughts and self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2552-2562. <https://doi.org/10.1177/1359105320918351>
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>
- Hwei, L. K. & Abdullah, H. S. L. (2013). Acceptance, forgiveness, and gratitude: Predictors of resilience among university students. *Malaysian Online Journal of Counselling*, 1(1), 1-23. Erişim adresi: <http://e-journal.um.edu.my/public/article-view.php?id=5850>
- İlbay, A. B. ve Sariçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2015.1305>

- Jackson, D. L., Voth, J. & Frey, M. P. (2013). A note on sample size and solution propriety for confirmatory factor analytic models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 20(1), 86-97. <https://doi.org/10.1080/10705511.2013.742388>
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L. & Lo, S. K. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(3), 335-346. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1130798>
- Ji, M., Tao, L. & Zhu, T. (2016). Piloting forgiveness education: A comparison of the impact of two brief forgiveness education programmes among Chinese college students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 483-492. <https://doi.org/10.1007/s40299-016-0273-6>
- Jordan, J. V. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame. *Work in Progress, No. 39*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Jordan, J. V. (1991a). Empathy and self-boundaries. J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (Ed.), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* içinde (ss. 67-80). New York: Guilford.
- Jordan, J. V. (1991b). Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model. J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver & J. L. Surrey (Ed.), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* içinde (ss. 283-290). New York: Guilford.
- Jung, Y. H., Lee, M. Y., Im, S. H., Kwon, S. J. & Cheon, S. M. (2014). The relationship between irrational beliefs and gaming addiction in adolescents: The moderating role of gratitude. *Korean Journal of Educational Therapist*, 6(1), 1-12.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342. <https://doi.org/10.1177/0146167204271595>

- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş* (16.Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kane, D. K., Allen, G. K., Ming, M., Smith, T. B., Jackson, A. P., Griner, D., Cutrer-Párraga, E. & Richards, P. S. (2021). Forgiveness and gratitude as mediators between religious commitment and well-Being among Latter-day Saint Polynesian Americans. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(2), 195-210. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1875205>
- Kaplan, B. H., Munroe-Blum, H. & Blazer, D. G. (1993). Religion, health, and forgiveness: Traditions and challenges. J. S. Levin (Ed.), *Religion in aging and health: Theoretical foundations and methodological frontiers* içinde (ss. 52-77). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kaplan, D. (2021). *Algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide öz duyarlılık, ilişkilere dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 221-229.
- Karadağ, E. ve Mutaçlılar, I. (2009). İlk ve ortaöğretim okulu öğretmenlerinin özgecilik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 75-92.
- Karadaş, C. (2020). *Anne-babaların kullandıkları ödül-ceza yöntemlerinin çocuklarının akademik başarıları üzerindeki etkisi: Akademik erteleme ve ders çalışma süresinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, Z. (2008). *Bilişsel davranışsal teknikler ile psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grupla psikolojik danışma uygulamalarının ergenlerde saldırganlığı azaltmadaki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2020a). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56), 411-440. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.769436>
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2020b). Aaron Beck, Albert Ellis ve Arnold Lazarus - Bilişsel davranışçı kuramlar. B. Çapri (Ed.), *Geçmişten günümüze kişilik kuramları* içinde (ss. 477-518). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-sefkatın etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.877884>
- Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2019). Şükran ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31. <https://doi.org/10.17755/esosder.406306>
- Karremans, J. C. & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227. <https://doi.org/10.1002/ejsp.192>
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaynak, S. (2020). Özgecilik. Ş. Işık (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (ss. 410-435) (5.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Kearns, J. N. & Fincham, F. D. (2005). Victim and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 321-333. <https://doi.org/10.1177/0146167204271594>

- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Keskinöğlu, M. Ş. ve Akbulut, Z. (2020). Pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramları. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (ss. 59-96). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kılıç, D. ve Tunç, E. (2020). Genç Yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz- anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 6244-6270. <https://doi.org/10.26466/opus.735586>
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 3-yetişkinlik ve yaşlılık* (1.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Kirmani, M. N. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective well-being among college going students. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, 2(2), 1-10.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4.Basım). New York, NY: Guilford Publications.
- Kocatepe, E. (2020). *“Teşekkür ederim” minnettarlık eğitim programı (temep)’nin okul psikolojik danışmanlarının minnettarlık düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive-developmental approach. T. Lickona (Ed.), *Moral development and behavior: Theory,*

*research and social issues* içinde (ss. 170-205). New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.

- Konstam, V., Chernoff, M. & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00204.x>
- Koutsos, P., Wertheim, E. H. & Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 337-348. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.011>
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163-183. <https://doi.org/10.1177/0164027505284048>
- Krause, N. & Ellison, C. G. (2009). Social environment of the church and feelings of gratitude toward God. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 191-205. <https://doi.org/10.1037/a0016729>
- Krebs, D. L. (1970). Altruism: An examination of the concept and a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 73(4), 258-302. <https://doi.org/10.1037/h0028987>
- Krieger, S. & Falcone, E. M. D. O. (2017). The influence of cognitive distortions on altruistic behavior. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(2), 76-83. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20170012>
- Kumar, A. & Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(12), 1414-1419.
- Kumari, M. H. & Madnawat, A. V. S. (2016). Gratitude and forgiveness as a predictor of well-being among female college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(4), 511-514. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2016%2Fv7i4%2F133917>
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M. & Cheung, A. P. S. (2017). A longitudinal study of the role of children's altruism and forgiveness in the relation between parental

- aggressive discipline and anxiety of preschoolers in China. *Child Abuse & Neglect*, (65), 236-247. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.02.004>
- Laird, S. P., Snyder, C. R., Rapoff, M. A. & Green, S. (2004). Measuring private prayer: Development, validation, and clinical application of the multidimensional prayer Inventory. *International Journal for the Psychology of Religion*, 14(4), 251-272. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404_2)
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M. & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139-149. <https://doi.org/10.1037/a0016731>
- Lambert, N. M., Graham, S. M. & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Lane, J. & Anderson, N. H. (1976). Integration of intention and outcome in moral judgment. *Memory & Cognition*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.3758/BF03213247>
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393. <https://doi.org/10.1023/A:1025771716686>
- Lawler-Row, K. A. & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M. & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y>
- Lee, J. Y. & Kim, J. (2021). Korean christian young adults' religiosity affects post-traumatic growth: The mediation effects of forgiveness and gratitude. *Journal of Religion and Health*, (60), 3967-3977. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01213-w>

- Lin, W. N., Enright, R. D. & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 105-120. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>
- Linley, P. A. (2009). Positive psychology (history). S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* içinde (ss. 742-746). USA, Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American statistical Association*, 83(404), 1198-1202. <https://doi.org/10.1080/01621459.1988.10478722>
- Litwinski, L. (1945). Hatred and forgetting. *The Journal of General Psychology*, 33(1), 85-109. <https://doi.org/10.1080/00221309.1945.10544496>
- Luskin, F. M. (1999). *The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college-age adults* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Stanford University, ABD.
- Luskin, F. M. (2001). *Forgive for Good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco: Harper Collins Publishers.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K. & Thoresen, C. E. (2005). The effect of forgiveness training on psychosocial factors in college age adults. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2), 163-184.
- Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust, and cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(3), 203-218. <https://doi.org/10.1080/13694670600616092>
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>
- Macnulty III, W. K. (2003). *Self-schemas, forgiveness, gratitude, physical health, and subjective well-being* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fielding Graduate Institute, ABD.

- Malcolm, W. M. & Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* içinde (ss. 179-202). New York: Guilford Press.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Maltby, J. & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(1), 99-112. <https://doi.org/10.3200/GNTP.165.1.99-112>
- Maltby, J., Day, L. & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>
- Mantzios, M. & Wilson, J. C. (2014). Making concrete construals mindful: A novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss. *Psychology & Health*, 29(4), 422-441. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.863883>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (1.Basım). New York: Harper and Row.
- Mateer, N. H. & Willover, D. J. (1994). Teacher altruism: Implications for administrators. *Pennsylvania Educational Leadership*, 13(2), 29-31.
- Maynard, P. G., van Kessel, K. & Feather, J. S. (2023). Self-forgiveness, self-compassion and psychological health: A qualitative exploration of change during compassion focused therapy groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96, 265-280. <https://doi.org/10.1111/papt.12435>
- McCullough, M. E. (1995). *Forgiveness as altruism: A social-psychological theory of interpersonal forgiveness and tests of its validity* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Virginia Commonwealth University, Virginia, ABD.

- McCullough, M. E. & Worthington Jr., E. L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, 40(1), 55-68. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x>
- McCullough, M. E. (1996). *Promoting forgiveness with clients who can't: An empathy-based model for psychoeducation*. Paper presented at the National Conference on Forgiveness in Clinical Practice, Baltimore, MD.
- McCullough, M. E., Worthington Jr., 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>
- McCullough, M. E., Exline, J. J. & Baumeister, R. E. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* içinde (ss. 193-317). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr., E. L., 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 Jr., E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research and practice* içinde, (ss. 1-13). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and

- the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.  
<https://doi.org/10.1177/0146167201275008>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A. & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.  
<https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 446-458). Oxford: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Tsang, J. & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods with individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- McCullough, M. E., Bono, G. & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* içinde (ss. 394-411). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. & Witvliet, C. V. O. (2009). Forgiveness. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* içinde (ss. 457-465). New York: Oxford University Press.
- McGinnis, A. L. (1998). *İyimserliğin Gücü* (Çev. A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.Basım). CA: Pyrczak Publishing.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları* (2.Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.

- Miceli, M. & Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A cognitive-motivational anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(3), 260-290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2011.00465.x>
- Miller, A. J., Worthington Jr., E. L. & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Millon, T. (2003). Evolution: A generative source for conceptualizing the attributes of personality. T. Millon, M. J. Lerner & I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of psychology, personality and social psychology* içinde (ss. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Florida, Gainesville, USA.
- Miyagawa, Y. & Taniguchi, J. (2020). Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1862904>
- Modica, C. A. (2012). *Angry rumination, empathy, and dispositional forgiveness: The moderating role of gender role orientation* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ball State University, Muncie, Indiana.
- Mooney, L., Strelan, P. & McKee, I. (2016). How forgiveness promotes offender pro-relational intentions: The mediating role of offender gratitude. *British Journal of Social Psychology*, 55(1), 44-64. <https://doi.org/10.1111/bjso.12120>
- Moriatis, N. (2018). *Exploring the predictive values of cognitive distortions and self-esteem in relation to forgiveness* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, ABD.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S. & Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3(4), 289-297. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.3.4.289>

- Mullet, E. & Girard, M. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* içinde (ss. 111-132). New York: The Guilford Press.
- Murat, L. (2021). *Yaratıcı drama ile verilen iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin affetme ve kişilerarası ilişkileri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (Çev. Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mutağçılar, I. (2008). *Özgecilik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Naeem, M. & Akhtar, N. (2016). Gratitude, altruism and forgiveness among young and middle aged working women. *FWU Journal of Social Sciences*, 2(1), 87-97.
- Nazik, E. ve Arslan S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.
- Nedim-Bal, P. ve Topuz, C. (2015). Özgeciliği artırmaya yönelik psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 206-216.
- Neff, K. D. (2003a). 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. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-38.

- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. H. A. Wayment & J. J. Bauer (Ed.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* içinde (ss. 95-105). Washington DC: American Psychological Association Books. <https://doi.org/10.1037/11771-009>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- 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>
- Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York, NY: The Guilford Press.
- Nembhard, C. (2017). *The relationship between forgiveness, optimism, gratitude, and life satisfaction* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Long Island University, ABD.
- Nes, L. S. & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3)
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.010>

- Oğuz-Duran, N. (2020). Minnettarlık. B. Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (ss.359-386) (4.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Oliner, S. P. (2005). Altruism, forgiveness, empathy, and intergroup apology. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29(2), 8-39.
- Oliner, S. P. (2009). Altruism, apology, forgiveness, and reconciliation as public sociology. V. Jeffries (Ed.), *Handbook of Public Sociology* içinde (ss. 375-390). New York, NY: Rowman & Littlefield.
- Omay, Z. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin hayat memnuniyeti ve dindarlık yönelimleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Onaylı, S. (2019). *Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Oral, T. ve Arslan, C. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050902>
- Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2007). Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults. *Mental Health, Religion, & Culture*, 10(4), 379-394. <https://doi.org/10.1080/13674670600785545>
- 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 symptoms. *Journal of Social and*

*Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1003>

Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L. & Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 365-385.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.003>

Oyuncakçı, S. (2020). *25-40 Yaş arası yetişkinlerde intihar olasılığı, çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık, affetme ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.

Özertem, N. (2020). *Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi alan bireylerde affediciliğin ve minnettarlığın öznel iyi oluş üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Özmen, M. (2019). *Anne baba tutumlarının özgecilik ile olan ilişkisinde empatinin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Özpolat, A. R. (2020). Öz anlayış. B. Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları içinde* (ss.387-404) (4.Basım). Ankara: Pegem Akademi.

Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendindelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356. <https://doi.org/10.15285/ebd.98899>
- Özyurt, S. (2021). *Okul psikolojik danışmanlarında zenofobi: Özgecilik ve mültecilere karşı duygusal mesafe değişkenlerine göre bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pacheco, D. D. S. G. & Malagris, L. E. N. (2020). Relation between stress, cognitive distortions and optimism in patients with hypertension. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40, 1-12. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003186605>
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Pandey, R., Mandal, S. P., Mudgal, S., Parihar, P., ... & Shukla, M. (2020). *The relationship between self-esteem and self-forgiveness: Understanding the mediating role of positive and negative self-compassion* [Preprint]. <https://doi.org/10.22541/au.158981530.01103201>
- Pareek, S. & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120205.02>
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Park, Y. O. & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393-402. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0095>
- Parlak, S. ve Öksüz-Gül, F. (2021). Psychodrama oriented group therapy for forgiveness in university students. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101761. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101761>

- Parlatır, İ. (2009). *Osmanlı Türkçesi sözlüğü* (2.Basım). Ankara: Yargı Yayınevi.
- Paz, R., Neto, F. & Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China-Western Europe comparison. *The Journal of Psychology*, 142(2), 147-158. <https://doi.org/10.3200/JRLP.142.2.147-158>
- Pedro, L., Branquinho, M., Canavarro, M. C. & Fonseca, A. (2019). Self-criticism, negative automatic thoughts and postpartum depressive symptoms: The buffering effect of self-compassion. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(5), 539-553. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1597969>
- Peterson, C. & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* içinde (ss. 127-145). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-006>
- Piaget, J. (1932). *Le jugement moral chez l'enfant* [The moral judgment of the child]. Paris: Alcan.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y. & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Power, F. C., Nuzzi, R. J., Narvaez, D., Lapsley, D. K. & Hunt, T. C. (Ed.). (2008). *Moral education: A handbook* (Vol. 1. A-L). Westport, CT: Praeger Publishers & Greenwood Publishing Group.
- Pozo, E. (2002). *A sociological approach to the study of altruism: The case of Amnesty International* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eastern Michigan University, Michigan, USA.
- Preacher, K. J. & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: Quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological Methods*, 16(2), 93-115. <https://doi.org/10.1037/a0022658>
- Punjvani, M. B. (2015). Effect of parenting styles and different family income on altruism in adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 126-140.

- Rainey, C. A., Readdick, C. A. & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 8(1), 29-51.
- Ramadhani, A., Sanjaya, D., Febriyanti, D. A. & Kustanti, E. R. (2021). *Predicting self-regulated learning among scholarship recipient students working on a thesis through forgiveness and its dimensions: The mediating role of optimism*. ICISPE 2020, 9-10 Ekim 2020, Semarang, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.9-10-2020.2304752>
- Ramsey, J. C. (2019). *Gratitude and forgiveness as moderators of depression, cognitive distortions, and perceived peer relationships in late adolescence* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Trevecca Nazarene University, Nashville, ABD.
- Ransley, C. (2004). Forgiveness: Themes and issues. C. Ransley & T. Spy (Ed.), *Forgiveness and the healing process* içinde (ss. 10-32). Hove, East Sussex: Brunner-Routledge.
- Raykov, T. & G. A. Marcoulides (2006). *A first course in structural equation modelling* (2.Basım). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Reed, R. C. (1983). *Effects of cognitive presentations of rational emotive therapy components on performance anxiety and altruism* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Tulsa, Oklahoma, ABD.
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254. <https://doi.org/10.1177/009164711003800402>
- Root, B. L. & Exline, J. J. (2011). Gender differences in response to experimental forgiveness prompts: Do men show stronger responses than women? *Basic and Applied Social Psychology*, 33(2), 182-193. <https://doi.org/10.1080/01973533.2011.568850>

- Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T. & Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: How does it relate to mental health following a divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3-4), 31-51. [https://doi.org/10.1300/J087v41n03\\_02](https://doi.org/10.1300/J087v41n03_02)
- Saeighi-Mameghani, S., Taşan, D. ve Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-sefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4), 241-245.
- Safari, M., Rezakhani, S. & Dokaneifard, F. (2021). Explaining the relationship between mindfulness, self-compassion, and social competence in female students: The mediating role of interpersonal forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 281-296. <https://dx.doi.org/10.22059/japr.2021.309197.643625>
- Sakız, H. ve Sarıçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(2), 10-21.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sandage, S. J., Hill, P. C. & Vang, H. C. (2003). Toward a multicultural positive psychology: Indigenous forgiveness and hmong culture. *The Counseling Psychologist*, 31(5), 564-592. <https://doi.org/10.1177/0011000003256350>
- Sandage, S. J. & Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (ss. 41-55). New York, NY: Routledge / Taylor & Francis Group.

- Sandage, S. J. & Worthington Jr., E. L. (2010). Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 35-57. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.1.274536n518571683>
- Sanlav, M. (2016). *Özgeciliğin yordayıcısı olarak affedicilik ve dini tutumlar* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47. <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2019). Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2381-2399.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Satıcı, S. A., Uysal, R. ve Akın, A. (2014). Forgiveness and vengeance: The mediating role of gratitude. *Psychological Reports*, 114(1), 157-168. <https://doi.org/10.2466/07.09.PR0.114k11w9>
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*

(Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Sayın, A. ve Gelbal, S. (2016). Yapısal eşitlik modellemesinde parametrelerin klasik test kuramı ve madde tepki kuramına göre sınırlandırılmasının uyum indekslerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 2(2), 57-71.

Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>

Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4.Basım). New York, NY: Routledge.

Scobie, E. D. & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>

Scott, N. & Seglow, J. (2007). *Altruism*. New York: Open University Press.

Seegerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646-1655. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1646>

- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>
- Seligman, M. E. P. (2000). The positive perspective. *The Gallup Review*, 3(1), 2-7.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2019). *Öğrenilmiş iyimserlik* (2.Basım) (Çev. S. Kunt-Akbaş). Ankara: Eksi Kitaplar.
- Sells, J. N. & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Sert-Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel çarpıtma ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198. <https://doi.org/10.29329/mjer.2018.172.10>
- Sevgili-Koçak, S. (2020). İyimserlik. Ş. Işık (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları içinde* (ss. 208-235) (5.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Sevinç, P. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shabizade, F., Sadeghi, S., Bonab, B. G. & Motamedi, F. (2016). Quality of romantic attachment, forgiveness, and altruism in parents of children with special needs and parents of regular school children. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(3), 15-34. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i3.6161>
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x>

- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* içinde (ss. 17-35). New York, NY: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Dayton, ABD.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Stanziano, G. (2019). *The relationship between cognitive distortions, self-compassion, and insomnia severity* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pensilvanya, ABD.
- Stephenson, E., Watson, P. J., Chen, Z. J. & Morris, R. J. (2018). Self-compassion, self-esteem, and irrational beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809-815. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9563-2>
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Suwartono, C., Prawasti, C. Y. & Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgivingness: A Southern Asia - Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 513-523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.027>

- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Sünbül, E. C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Swanepoel, C. R. (2009). *A correlation study of self-compassion, self-forgiveness and eating disorder behaviour among university females* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Northwest University, ABD.
- Szचेśniak, M. & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23. <https://doi.org/10.2478/v10059-011-0004-z>
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 271-286.
- Şahin, M. ve Demirkıran, F. (2023). Affetme kavramı ve hemşirelik. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 201-208.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şen, R. ve Yılmaz, V. (2013). Model belirlemesi, örneklem hacmi ve tahmin yönteminin yapısal eşitlik modelleri uyum ölçütlerine etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (38), 239-252.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesi giriş*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Tarhan, N. (2017). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ* (21.Basım). İstanbul: Timaş Yayınları.

- Taşkireç, G. ve Solmazer, G. (2023). Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve affetme ilişkisi: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000102>
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Tesser, A., Gatewood, R. & Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. <https://doi.org/10.1037/h0025905>
- 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), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. & Luskin, F. M. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* içinde (ss. 254-280). New York: The Guilford Press.
- Tongar, H. K. (2020). *Pandemi sürecindeki annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye Covid-19 örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Toprakçı, B. (2021). *Covid-19 sürecinde beden farkındalığı, kaygı ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>

- Toussaint, L. & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Worthington Jr., E. L., Zoelzer, M. & Luskin, F. (2020). Promoting forgiveness at a Christian college: A comparison of the REACH Forgiveness and Forgive for Good methods. *Journal of Psychology and Theology*, 48(2), 154-165. <https://doi.org/10.1177/0091647120911109>
- Toussaint, L., Worthington Jr., E. L., Cheadle, A., Marigoudar, S., Kamble, S. & Büssing, A. (2020). Efficacy of the REACH forgiveness intervention in Indian college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00671>
- Toussaint, L., Cheadle, A., Dezutter, J. & Williams, D. R. (2021). Late adulthood, COVID-19-related stress perceptions, meaning in life, and forgiveness as predictors of mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731017>
- Trainer, M. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role-expected, expedient, in the context of divorce* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston University, Boston.
- Truong, K. T. (1991). *Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). United States International University, San Diego, ABD.
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- Tsang, J. A., McCullough, M. E. & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.448>
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157-167. <https://doi.org/10.1080/17439760701229019>

- Tsang, J. A., Schulwitz, A. & Carlisle, R. D. (2012). An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 40-55. <https://doi.org/10.1037/a0025632>.
- Turanlı, A. (2021). *Kendini sevmeye ve özyeterlilik ile ilişki bağımlılığı arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H. (2019). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama* (13.Basım). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ullman, J. B. & Bentler, P. M. (2012). Structural equation modeling. I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of psychology* içinde (ss. 661-690) (2.Basım). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Ullman, J. B. (2013). Structural equation modeling. B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Ed.), *Using multivariate statistics* içinde (ss. 681-785). Boston, MA: Pearson.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.3.1469>
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (altruizm) ölçeği geliştirme çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321.
- Ümmet, D. ve İme, Y. (2020). Gelişimsel pozitif psikoloji kavramları. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* içinde (ss. 115-142) (1.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz anlayışları arasındaki*

*ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

- Van Overwalle, F., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshman. *Cognition and Emotion*, 9(1), 59-85. <https://doi.org/10.1080/02699939508408965>
- Vural-Batık, M. ve Afyonkale-Talay, N. (2021). The effect of a group psychoeducation program for improving forgiveness on the forgiveness levels of psychological counselor candidates. *Pamukkale University Journal of Education*, 51, 1-32. <https://doi.org/10.9779/pauefd.686232>.
- Wade, N. G., Bailey, D. C. & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>
- Wade, N. G. & Worthington Jr., E. L. (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. & Goldman, D. B. (2006). Sex, group composition, and the efficacy of group interventions to promote forgiveness. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 10(4), 297-308. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.10.4.297>
- Waldron, V. R. & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. & Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0119-0>

- Weiner, B., Russell, D. & Lerman, D. (1978). Affective consequences of causal ascriptions. J. H. Harvey, W. J. Ickes & R. F. Kidd (Ed.), *New directions in attribution research* içinde (ss. 59-90). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Weiner, B., Russell, D. & Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1211-1220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.7.1211>
- Wilks, D. C., Neto, F. & Mavroveli, S. (2015). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93-101. <https://doi.org/10.1177/0081246314546347>
- Williams, E. C. (2015). *Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). East Tennessee State University, ABD.
- Wispé, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6779-7>
- Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflection on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224. <https://doi.org/10.1177/009164710102900303>
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. & Vander-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., Worthington, E. L., Root, L. M., Sato, A. F., Ludwig, T. E. & Exline, J. J. (2008). Retributive justice, restorative justice, and forgiveness: An experimental psychophysiology analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 10-25. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.01.009>
- Wohl, M. J., DeShea, L. & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1>

- Wood, A. M., Joseph, S. & Linley, A. (2007). Gratitude - parent of all virtues. *Psychologist Leicester*, 20(1), 18-21.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621-632. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.028>
- Woodyatt, L., Wenzel, M. & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*, 56(3), 515-536. <https://doi.org/10.1111/bjso.12194>
- Worthington Jr., E. L. (1998a). Empirical research in forgiveness: Looking backward, looking forward. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* içinde (ss. 321-339). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington Jr., E. L. (1998b). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington Jr., E. L. (1998c). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* içinde (ss. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Worthington Jr., 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 Jr., E. L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York, NY: Crown
- Worthington Jr., E. L. & 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>

- Worthington Jr., E. L. (2005a). Initial questions about the art and science of forgiving. E. L. Worthington, Jr. (Ed.) *Handbook of forgiveness* içinde (ss. 1-13). New York, NY: Routledge.
- Worthington Jr., E. L. (2005b). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005-2015. E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (ss. 557-573). New York, NY: Routledge.
- Worthington Jr., E. L., 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>
- Wright, T. A. (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24(4), 437-442. <https://doi.org/10.1002/job.197>
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X. & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272-278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., Du, H., Zhou, N., Cao, H. & Liang, Y. (2022). Gratitude and satisfaction in romantic relationships: Roles of decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Current Psychology*, 41, 2668-2676. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00780-7>
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: Öz-şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yavuzer, N. (2017). Bir prososyal davranış kaynağı olarak özgeci motivasyonun ilgili alan yazını ışığında değerlendirilmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 105-126.

- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere yönelik öz-şefkat geliştirme programının öz-şefkat, kendine şefkat vermekten korkma ve öznel iyi oluş üzerindeki etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yıldız, H. V. (2021). *Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler ile bilişsel çarpıtmalar arasında affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yöntem, M. K. (2020). Özgecilik. B. Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (ss.319-358) (4.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Zahn-Waxler, C., Hollenbeck, B. & Radke-Yarrow, M. (1985). The origins of empathy and altruism. M. W. Fox & L. D. Mickley (Ed.), *Advances in animal welfare science 1984* içinde (ss. 21-41). Dordrecht: Springer.
- Zar, K. T. T. & Swe, T. (2020). Forgiveness, perfectionism and self-compassion of undergraduate students from sagaing university of education. *J. Myanmar Acad. Arts Sci.*, XVIII(9B), 659-675.
- Zechmeister, J. S. & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>
- Zhang, T., Fu, H. & Wan, Y. (2014). The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: A Chinese perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 64(3), 298-320. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2014.64.3.298>

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

**EKLER**

## EK-1

## Heartland Affetme Ölçeği

| HAÖ<br>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).<br><b>Beni hiç yansıtmıyor (1) ,....., Beni tamamen yansıtıyor (7)</b> olacak şekilde bu maddelere puan veriniz. | Beni hiç yansıtmıyor |     | Beni pek yansıtmıyor |     | Beni biraz yansıtıyor |     | Beni tamamen yansıtıyor |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|----------------------|-----|-----------------------|-----|-------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                     | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                   | (6) | (7)                     |  |
| 1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.                                                                                                            | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                   | (6) | (7)                     |  |
| 7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.                                                                                                                          | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                   | (6) | (7)                     |  |
| 13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.                                                                                | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                   | (6) | (7)                     |  |

## EK-2

## Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

| BÇÖ<br>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).<br>Hiçbir zaman (1) ,....., Çok sık (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz. |              |        |       |          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                      | Hiçbir zaman | Çok az | Bazen | Sıklıkla | Çok sık |
| 1. Kendinizi küçük görüyorsunuz.                                                                                                                                     | (1)          | (2)    | (3)   | (4)      | (5)     |
| 7. Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.                                                                                                          | (1)          | (2)    | (3)   | (4)      | (5)     |
| 8. Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.                                                                               | (1)          | (2)    | (3)   | (4)      | (5)     |
| 14. Geleceğe dair umutsuzsunuz.                                                                                                                                      | (1)          | (2)    | (3)   | (4)      | (5)     |
| 20. Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.                                                                                                                      | (1)          | (2)    | (3)   | (4)      | (5)     |

## EK-3

## İyimserlik Ölçeği

| <p style="text-align: center;"><b>İÖ</b></p> <p>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).</p> <p><b>Bana göre hiç değil (1) ,....., Tam benim gibi (4)</b> olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.</p> | Bana göre hiç değil | Bana göre değil | Bazen benim gibi | Tam benim gibi |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|----------------|
| 2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.                                                                                                                                                          | (1)                 | (2)             | (3)              | (4)            |
| 7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlar da olacağımı düşünüyorum.                                                                                                                                                 | (1)                 | (2)             | (3)              | (4)            |
| 14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.                                                                                                                                                                                             | (1)                 | (2)             | (3)              | (4)            |

## EK-4

## Öz-Şefkat Ölçeği

| ÖŞÖ                                                                                                                                                                                 |                          |         |         |            |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|---------|------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                     | Hemen hemen hiçbir zaman | Nadiren | Arasıra | Çoğu zaman | Hemen hemen her zaman |
| Zorluklar karşısında kendime genel olarak nasıl davranıyorum?                                                                                                                       |                          |         |         |            |                       |
| Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz (X). |                          |         |         |            |                       |
| 4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.                                                                                                  | (1)                      | (2)     | (3)     | (4)        | (5)                   |
| 11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.                                                                                                           | (1)                      | (2)     | (3)     | (4)        | (5)                   |
| 20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.                                                                                                     | (1)                      | (2)     | (3)     | (4)        | (5)                   |

## EK-5

## Özgecilik Ölçeği

| <p style="text-align: center;"><b>ÖÖ</b></p> <p>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (<b>X</b>).<br/> <b>Hiç katılmıyorum (1)</b> ,....., <b>Tamamen katılıyorum (5)</b> olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.</p> |                  |              |            |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Hiç katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum         |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |              |            | Tamamen katılıyorum |
| 1. Maddi yetersizliği olan kişilere para yardımında bulunurum.                                                                                                                                                                                           | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 3. Komşu, akraba gibi yakınlarımın ev işlerine yardımcı olurum.                                                                                                                                                                                          | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 8. Banka, dolmuş gibi yerlerde kuyrukta beklerken yaşlı ya da hastalara sıramı veririm.                                                                                                                                                                  | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 11. Maddi imkânlarım çerçevesinde hayır kurumlarına bağışta bulunurum.                                                                                                                                                                                   | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 13. İçeride kapanık/sessiz arkadaşlarımla sosyalleşmeleri için onları aktivitelerime dahil ederim.                                                                                                                                                       | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 23. Kazaya uğramış birini gördüğümde hemen yardımına koşarım.                                                                                                                                                                                            | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |
| 38. Arkadaşlarımı ya da yakınlarımı zaman zaman bir araya getirerek dostluk duygularının pekişmesine destek olurum.                                                                                                                                      | (1)              | (2)          | (3)        | (4) (5)             |

## EK-6

## Şükran Ölçeği

|                                                                                                                                                                                                                                                             | Kesinlikle katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>ŞÖ</b></p> <p>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).<br/> <b>Kesinlikle katılmıyorum (1) ,,,,,,,,,,,,,, Kesinlikle katılıyorum (5)</b> olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.</p> |                         |              |            |             |                        |
| 1. Hayatın güzelliklerle dolu olduğuna inanırım.                                                                                                                                                                                                            | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |
| 4. Geçmişte benim için yaptıklarından dolayı şükran duyduğum insanlar var.                                                                                                                                                                                  | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |
| 9. Çevremdeki insanların olumlu yönlerini fark ettiğimde bunu onlara ifade ederim.                                                                                                                                                                          | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |
| 12. Hayatımda her zaman şükran duyacağım şeyler olur.                                                                                                                                                                                                       | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |
| 18. Hayatta herkesin şükran duyacağı bir şeyler vardır.                                                                                                                                                                                                     | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |
| 23. Hayatta şanslı bir insan olduğumu düşünürüm.                                                                                                                                                                                                            | (1)                     | (2)          | (3)        | (4)         | (5)                    |

## EK-7

## Demografik Bilgi Formu

Değerli öğrencimiz,

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin bazı özellikleri ve davranışları hakkında bilgi toplamak amacıyla bir araştırma planlanmıştır. Aşağıda bu araştırma kapsamında hazırlanmış demografik bilgi formu ve ölçekler bulunmaktadır. Araştırmacı olarak sizlerden beklentim, kişisel bilgi formunu ve ölçekleri, tüm içtenliğinizle okuyarak, doldurmanızdır. Ölçme araçlarında bulunan her ifadeyi tam olarak işaretlemeniz sonuçların daha sağlıklı olarak değerlendirilmesine yardım edecektir. Zamanınızı ayırıp, yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ederim.

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan seçeneğin sonundaki kutucuğun içine ( X ) işareti koyunuz.

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:** .....

**Sınıfınız:** 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( )

**Akademik not ortalamanız:** 2.49 Altında ( ) 2.50–2.99 Arasında ( ) 3.00–3.49 Arasında ( ) 3.50–4.00 Arasında ( )

**Psikolojik travma geçmişi:** Var ( ) Yok ( )

**Fiziksel travma geçmişi:** Var ( ) Yok ( )

**Psikolojik yardım alma geçmişi:** Var ( ) Yok ( )

**Süreğen rahatsızlığa sahip olma durumu:** Var ( ) Yok ( )

**Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız:** Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( )

**Aile yapınız:** Anne – baba birlikte ( ) Anne – baba ayrı ( ) Anne ölü ( ) Baba ölü ( )

Anne – baba ölü ( )

## EK-8

### Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kullanım İzinleri

#### Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

**Affetme ölçeği**

 **Aslı Bugay Sökmez** göndericisinden 2020-11-09 16:16 tarihinde

Gönderen: **Aslı Bugay Sökmez**  
 Alıcı:  
 Tarih: 2020-11-09 16:16  
 Tüm üst bilgiler...

[Ayrıntılar](#) [Düz Metin](#)

 Heartland Affetme Ölçeği.doc (~35 KB)  PR-October-2012\_0020\_asli.pdf (~410 KB)

Merhaba Mehmet,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim,  
 Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.  
 Associate Professor of Counseling  
 Middle East Technical University  
 Northern Cyprus Campus  
 Guidance and Psychological Counseling Program  
 Guzelyurt, KKTC, via Mersin 10 Turkey

Email:  
 Web:

#### Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Kullanım İzni

**Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Kullanım İzni**

 alıcısına 2021-06-24 10:52 tarihinde

[Ayrıntılar](#)

Sayın Dr. Sert Ağır

Dr. Zeynep Karataş'ın danışmanlığında yazacak olduğum doktora tezimde ve tezimden türeteceğim makalelerde, Türk kültürüne uyarlama çalışmalarını yaptığınız Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. Şimdiden ilginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

--

Kıvanç Uzun  
 Öğretim Görevlisi / Doktora Öğrencisi  
 Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi  
 Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

...

Kıvanç Uzun  
 Lecturer / PhD Candidate  
 Career Development Practice and Research Center  
 Burdur Mehmet Akif Ersoy University

## İyimserlik Ölçeği Kullanım İzni

### Re: İyimserlik Ölçeği Kullanım İzni



Seher Balcı  
Ayrıntılar

· göndericisinden 2021-06-24 14:37 tarihinde

Kıvanç Merhaba  
Ölçeğimizi tabii ki kullanabilirsiniz. Yalnız sizden ricamız hangi konuda çalışacaksınız bizi bilgilendirip elde ettiğiniz sonuçları da bizimle paylaşırsanız sevinirim  
iyi çalışmalar  
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK  
----- Orijinal Mesaj -----  
Kimden: "Kıvanç Uzun" <...>  
Kime: "Seher Balcı,Eğitim Fak.,5370"  
Gönderilenler: 24 Haziran Perşembe 2021 11:00:40  
Konu: İyimserlik Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Dr. Balcı Çelik

Dr. Zeynep Karataş'ın danışmanlığında yazacak olduğum doktora tezimde ve tezimden türeteceğim makalelerde, geliştirmiş olduğunuz İyimserlik Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. Şimdiden ilginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

--  
Kıvanç Uzun  
Öğretim Görevlisi / Doktora Öğrencisi  
Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi  
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

## Öz-Şefkat Ölçeği Kullanım İzni

### Re: Öz-Şefkat Ölçeği Kullanım İzni



Şahin Kesici  
Ayrıntılar

· göndericisinden 2021-07-09 11:39 tarihinde

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ değerlendirme.doc (~58 KB) · Öz-Anlayış Ölçeği- SJCHI.docx (~17 KB)

Sayın hocam,  
Öncelikle Zeynep Hocaya selam ve saygılarımı sunarım. Ölçek ektedir. Lütfen ölçeğin ismini öz anlayış değilde öz şefkat olarak kullnın ve ölçek ve kuramsal kısımla ilgili soracaklarınız varsa cevap verebilirim.  
Başarılar  
----- Orijinal Mesaj -----  
Kimden: "Kıvanç Uzun"  
Kime: .  
Gönderilenler: 9 Temmuz Cuma 2021 10:39:54  
Konu: Öz-Şefkat Ölçeği Kullanım İzni

Sayın Dr. Kesici,

Dr. Zeynep Karataş'ın danışmanlığında yazacak olduğum doktora tezimde ve tezimden türeteceğim makalelerde, Türk kültürüne uyarlama çalışmalarını yaptığınız Öz-Şefkat Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. Şimdiden ilginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

--  
Kıvanç Uzun  
Öğretim Görevlisi / Doktora Öğrencisi  
Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi  
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

## Özgeciliik Ölçeği Kullanım İzni

**Fwd: öö.doc**



Durmuş ÜMMET

[Ayrıntılar](#)

göndericisinden 2021-06-24 22:54 tarihinde

öö.doc (~85 KB)

merhaba  
ölçek ektedir kullanabilirsiniz  
çalışmanızda kolaylıklar dilerim

--  
Doç. Dr. Durmuş ÜMMET  
Marmara Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı  
Bölüm Başkan Yardımcısı

## Şükran Ölçeği Kullanım İzni

**Re: Şükran Ölçeği Kullanım İzni**



Ferhat Kardeş

[Ayrıntılar](#) [Düz Metin](#)

göndericisinden 2021-06-24 14:33 tarihinde

Şükran Ölçeği Puanlama ve Alt Boyutlar.docx (~45 KB) Şükran Ölçeği Uygulama Formu.docx (~41 KB)

Merhabalar Kıvanç Hocam;

Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Gerekli formları ekte paylaşıyorum.

Tez sürecinizde başarılar ve kolaylıklar diliyorum.

Selamlar.

Dr. Ferhat Kardeş  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Kıvanç Uzun, 24 Haz 2021 Per, 11:13 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Dr. Kardeş

Dr. Zeynep Karataş'ın danışmanlığında yazacak olduğum doktora tezimde ve tezimden türeteceğim makalelerde, geliştirmiş olduğunuz Şükran Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. Şimdiden ilginiz için çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

--  
Kıvanç Uzun  
Öğretim Görevlisi / Doktora Öğrencisi  
Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi  
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

## EK-9

## Katılımcılar için Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



T.C.  
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU



## KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 01/09/2021 tarihinde yapılan 2021/09 nolu toplantıda GO 2021/304 nolu karar sayısı ile izni alınan ve Öğr. Gör. Kıvanç UZUN tarafından yürütülen “Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgeçilim ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Araştırmanın Amacı</b>                              | Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmeleri arasındaki ilişkide iyimserlik, öz-şefkat, özgeçilim ve şükran duymanın aracı rolünün olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise aracı değişkenler temel alınarak hazırlanan affetmeye yönelik psikoeğitim programının, beliren yetişkinlerin affetmeleri üzerinde etkili olup olmadığının incelenmesidir. |
| <b>Araştırmanın Yöntemi</b>                            | Bu araştırmanın ilk aşamasında ilişkisel tarama modeli, ikinci aşamasında ise deneysel model kullanılmıştır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Araştırmanın Öngörülen Süresi</b>                   | Araştırmanın ilk aşaması için veriler, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılının güz yarısında toplanacaktır. Bir katılımcıya yapılan uygulama ise ortalama 30 dakika kadar sürecektir. Araştırmanın ikinci aşaması için ise veriler, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılının bahar döneminde toplanacaktır. Bu aşamada yapılacak olan psikoeğitim programı, haftada bir gün olmak üzere 90 dakika süren oturumlar şeklinde 10 oturumda uygulanacaktır.                       |
| <b>Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı Sayısı</b> | Birinci aşama için 500 üniversite öğrencisi<br>İkinci aşama için 28 üniversite öğrencisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Araştırmanın Yapılacağı Yerler</b>                  | Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?</b>          | Evet <input checked="" type="checkbox"/> (Sadece ikinci aşamada) Hayır <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

## Araştırma Yürütücüsü

|                          |                                                                                                                 |                      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Adı ve Soyadı</b>     | Öğr. Gör. Kıvanç UZUN                                                                                           | <b>Tarih ve İmza</b> |
| <b>Adres ve telefonu</b> | Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İstiklal Yerleşkesi,<br>Kariyer Okulu, Merkez/Burdur 0554 629 [Redacted] |                      |

## Katılımcı

|                          |  |                      |
|--------------------------|--|----------------------|
| <b>Adı ve Soyadı</b>     |  | <b>Tarih ve İmza</b> |
| <b>Adres ve telefonu</b> |  |                      |

## EK-10

## Etik Kurul Raporu



## ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 01.09.2021 Çarşamba  
 Toplantı No:2021/09  
 Karar No: GO 2021/304

Üniversitemiz Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünde görevli Öğr. Gör. Kıvanç UZUN' un Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüteceği *"Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkinliğinin Belirlenmesi"* başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup çalışmanın fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

## EK-11

### Bilimsel Araştırma Projesine İlişkin Bilgiler

**Proje No**

0768-DR-21

**Projeyi yürüten Fakülte / Bölüm**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dr

**Proje Türü**

DOKTORA

**Proje Durumu**

D6 - Proje kabul edildi, başladı veya sürüyor

**Proje Disiplinler Arası mı?**

Hayır

**Eklenme Tarihi**

27-08-2021 15:53:00

**Başlama Tarihi**

01-11-2021

**Bitiş Tarihi**

31-10-2023

**Kesin Rapor Bitiş Tarihi**

31-10-2023

**Öğrenci Kayıt Tarihi**

26-08-2019

**Mali Destek Son Tarih**

26-08-2023

**Önerilen Süre**

24 AY

**Kabul Edilen Süre**

24 AY

**Önerilen Bütçe**

3.733,50

**Kabul Edilen Bütçe**

2.370,00

**Proje Personelleri**

Proje Yürütücüsü Prof.Dr. Zeynep KARATAŞ , Yardımcı Araştırmacı Öğr.Gör. Kıvanç UZUN ,

**EK-12****Araştırmanın Yapılacağı Kurum İzinleri****Eğitim Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni**

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.09.2021-E.



**T.C.**  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Fakültesi Dekanlığı**



Sayı : E-52793143-044-66843  
 Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

21.09.2021

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" konulu çalışması kapsamında Fakültemiz bünyesinde anket uygulama isteği uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR  
 Dekan V.

Belge Doğrulama Kodu :BSD5LIPC0B

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 40 00 Faks:+90 248 213 41 60

e-Posta : egitim@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://egitim.mehmetakif.edu.tr

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için iritibat: Emsal Kazan Gök

Evrak Pın Kodu: 40942

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## Fen Edebiyat Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.09.2021-E.



T.C.  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-73207616-302.08.01-66438  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

21.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" konulu çalışması kapsamında anket uygulamasının yapılabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ayşe Gül MUTLU GÜLMEMİŞ  
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BSE5LHD4FS

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 30 00-11 Faks:+90 248 213 30 99

e-Posta : fef@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://fef.mehmetakif.edu.tr

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için iribat: Fatma Eryavuz

Evrak Pin Kodu: 76472



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.09.2021-E.



**T.C.**  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
**İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı**

Sayı : E-60754672-302.08.01-63839  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

14.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

İlgi yazı ile, Enstitünüz Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" konulu çalışması kapsamında anket yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Murat KAYALAR  
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BSR5KYJ2JB

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Emel Varol (Gülşay ÇAT

Vekaletiyle)

Telefon:+90 248 213 25 00 Faks:+90 248 213 25 04

e-Posta : iibf@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://iibf.mehmetakif.edu.tr

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Evrak Pin Kodu: 53372

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## İlahiyat Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.09.2021-E.



T.C.  
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ  
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-90774242-302.08.01-64246  
Konu : Araştırma İzni (Kıvanç UZUN)

21.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" başlıklı çalışması kapsamında Fakültemizde anket yapma isteği Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet KARACA  
Dekan V.

Belge Doğrulama Kodu :BSN5L46330

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 29 20 Faks:+90 248 212 29 21

e-Posta : ilahiyat@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://ilahiyat.mehmetakif.edu.tr

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Derya YILDIZ

Evrak Pin Kodu: 70312

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## Mühendislik - Mimarlık Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.09.2021-E.



T.C.  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
**Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Dekanlığı**

Sayı : E-81865340-302.08.01-60866  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı Anket İzni  
Hk.

07.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" konulu çalışması kapsamında anket uygulaması yapmayı planladığı ilgi yazı incelenmiş olup; Fakültemizde istekli olan Akademik ve İdari personele ilgili anketin uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Gereğini, bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Oğuz GÜRSOY  
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BSR5KAMEKS

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :  
[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 27 00 Faks:+90 248 213 27 04

e-Posta :mmf@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://mmf.mehmetakif.edu.tr

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Kani Ziya Gökalp  
Evrak Pin Kodu: 17292



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## Spor Bilimleri Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.09.2021-E.



**T.C.  
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı**

Sayı : E-38890474-302.08.01-61841  
Konu : Araştırma İzni (Kıvanç UZUN)

09.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

İlgi yazıya istinaden, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" başlıklı çalışması kapsamında Fakültemiz bünyesinde anket uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Emrah ATAY  
Dekan a.  
Dekan Yardımcısı

Belge Doğrulama Kodu :BSV5KF3JYB

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :  
[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi, Stadyum 15200 BURDUR  
Telefon:+90 248 213 14 14 Faks:+90 248 213 14 15

Ayrıntılı bilgi için iritibat: Hatice Keleş Efek  
Evrak Pin Kodu: 71082

e-Posta: sporbilimleri@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ: <https://sporbilimleri.mehmetakif.edu.tr> **Keş Adresi** : maku@hs01.kep.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## Veteriner Fakültesinden Alınan Ölçek Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.09.2021-E.



T.C.  
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ  
Veteriner Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-26176181-302.08.01-61663  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

17.09.2021

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 06.09.2021 tarihli, 60385 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı." konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Doktora Programı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüttüğü "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgecilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi" isimli çalışması kapsamındaki anketi, Fakültemiz öğrencilerine araştırmacının kendisi tarafından yapılması koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hakan ÖNER  
Dekan

Belge Doğrulama Kodu :BSN5KEJ1T0

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 20 00 Faks:+90 248 213 20 01

e-Posta : veteriner@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:http://veteriner.mehmetakif.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Şerife Koçak Körözlü

Evrak Pın Kodu: 13552

Kep Adresi : maku@hs01.kep.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## Eğitim Fakültesinden Alınan Psikoeğitim Programı Uygulanma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.01.2022-E.



T.C.  
**BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-52793143-044-104597  
Konu : Araştırma İzni (Kıvanç UZUN)

13.01.2022

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.01.2022 tarihli, 103013 sayılı ve "Araştırma İzni (Kıvanç UZUN)" konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı 1940424002 numaralı öğrencisi Kıvanç UZUN'un, Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ danışmanlığında yürüteceği "Bilişsel Çarpıtmalar ile Affetme Arasındaki İlişkide İyimserlik, Öz Şefkat, Özgeçicilik ve Şükran Duymanın Aracılık Rolünün İncelenmesi: Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Belirlenmesi "konulu tez çalışmasını Fakültemiz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programında öğrenim gören öğrencilere uygulama isteği uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR  
Dekan V.

Belge Doğrulama Kodu :BSC5EZZ680

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi :

[https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate\\_Doc.aspx](https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx)

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR

Telefon:+90 248 213 40 00 Faks:+90 248 213 41 60

e-Posta [egitim@mehmetakif.edu.tr](mailto:egitim@mehmetakif.edu.tr) Elektronik Ağ:<http://egitim.mehmetakif.edu.tr> **Kep Adresi :** [maku@hs01.kep.tr](mailto:maku@hs01.kep.tr)

Ayrıntılı bilgi için iritibat: Emsal Kazan Gök

Evrak Pin Kodu: 09152

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



## EK-13

## Ölçek Uygulamasına Katılan Öğrenciler için Oluşturulan Kitap Listesi

| Kitap Adı                                      | Yazar                           |
|------------------------------------------------|---------------------------------|
| Savaşçı                                        | Doğan Cüceloğlu                 |
| Empati                                         | Üstün Dökmen                    |
| Küçük Şeyler (1., 2. ve 3. Kitapların Hepsisi) | Üstün Dökmen                    |
| Öğretmenim Bir Bakar Mısın?                    | Doğan Cüceloğlu                 |
| Öğretmen Olmak: Bir Can'a Dokunmak             | Doğan Cüceloğlu & İrfan Erdoğan |
| Beni Ödülle Cezalandırma                       | Özgür BOLAT                     |
| Var mısın?                                     | Doğan Cüceloğlu                 |
| Özgüven Boşluğu                                | Russ Harris                     |
| Bir Ömür Nasıl Yaşanır?                        | İlber Ortaylı                   |
| Sahip Olmak ya da Olmak                        | Erich Fromm                     |

## Çekiliş Hazırlığı



## EK-14

### Affetmeye Yönelik Geliştirilen Psikoeğitim Programı

| 1. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oturum Teması:</b> Tanışma ve Yapılama</p> <p><b>Amaçlar:</b><br/>         Grup üyelerinin birbiriyle tanışması ve kaynaşması.<br/>         Gruba psikoeğitim programı, süreci ve işleyişine ilişkin bilgilendirme yapılması.<br/>         Psikoeğitim süresince grupta uyulması gereken kuralların belirlenmesi.<br/>         Grup sözleşmesi hazırlanarak imzalanması.<br/>         Grup üyelerinin psikoeğitimden beklentilerini ve bireysel hedeflerini belirlemesi.<br/>         Affetme kavramı hakkında bilgi sahibi olunması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Grup üyeleri birbirlerini tanır.<br/>         Grup süreci hakkında bilgi edinir.<br/>         Grup kurallarını öğrenir.<br/>         Grup sürecinden beklentilerini ve hedeflerini tanımlar.<br/>         Affetme kavramı hakkında bilgi edinir.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Grup liderinin ve üyelerin kendini tanıtmaları.<br/>         Program ve süreç hakkında bilgi verilmesi.<br/>         Grup kurallarının belirlenmesi.<br/>         Süreçten beklentilerin ve hedeflerin açıklanması.<br/>         Affetme kavramıyla ilgili bilgi verilmesi.</p> <p><b>Materyaller:</b><br/>         Form-1: Grup Kuralları Listesi (Karataş, 2008)<br/>         Form-2: Bireysel Amaç Belirleme Formu (Adam-Karduz, 2019)<br/>         Form-3: Grup Sözleşmesi Formu (Karataş, 2008)<br/>         Form-4: Affetme Bilgi Formu<br/>         Tükenmez Kalem<br/>         Tahta Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Üye sayısı kadar grup kuralları listesi, grup sözleşmesi formu, bireysel amaç belirleme formu ve affetme bilgi formu çoğaltılır.<br/>         Üye sayısı kadar tükenmez kalem hazır bulundurulur.<br/>         Tanışma etkinliği için gerekli mekân hazırlanır (En az 12 m<sup>2</sup> boş alan).</p> |
| <p><b>Süreç:</b></p> <p>1. Gruba katılan üyeleri kapıda karşılayınız, onlarla tek tek el sıkışarak çalışma yapacağınız salon/sınıfa alınız. Üyeleri daire şeklinde oturtunuz. Öncelikle gruba katılımları için onlara teşekkür ediniz.</p> <p>2. Kendinizi grup lideri olarak gruba tanıttınız. Aşağıdakilere benzer ifadelerle genel olarak oturumların amaçlarını ve bu oturumun amaçlarını açıklayınız.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

*“Genel olarak oturumlarımızın amacı, affetme konusunda beliren yetişkinler için hazırlanan psikoeğitim programının uygulanışının sunulmasıdır. Bu program, 10 oturumdan oluşmaktadır ve haftada bir yapılması planlanan her bir oturum yaklaşık 90 dakika sürecektir. Bu programın uygulanmasındaki temel hedefimiz kendinizi, başkasını ve durumları affederken işinizi kolaylaştıracak olan iyimserlik, öz-şefkat, özgecilik ve şükran duyma becerilerini geliştirme konusunda sizlere yardımcı olmaktır. Bu oturumda öncelikle tanışma, grup kuralları ve hedeflerimizi belirleme, gruba güven etkinliklerini uygulayacağız, affetme kavramıyla ilgili bilgi verdikten sonra grup çalışması ile ilgili paylaşımlarımızı yapıp grubu sonlandıracağız.”*

**3.** Tanışma etkinliklerine geçiniz. Grup üyeleri ve grup liderinin birbirleri ile tanışmaları için en az iki adet tanışma ve ısınma etkinliği kullanınız.

**a)** İlk olarak **“İsim ve sıfat”** etkinliğini uygulayınız (Karataş, 2008). Bu etkinlikte öncelikle grup üyeleri daire düzenini alır. Her grup üyesinden kendi isimlerinin baş harfiyle başlayan bir sıfat bulmaları istenir. Sırayla herkesin önce kendinden öncekilerin sonra da kendisinin sıfatını ve ismini söylemesi sağlanır. “Sen zeki Zeynep, sen Emektar Erdal, ben özel Özlem... gibi”. Böylece en sondaki grup üyesi bütün üyelerin sıfat ve isimlerinin ardından kendi sıfat ve ismini söylemiş olur.

**b)** İkinci olarak **“Tanımadığın kişiyle beş dakika konuşma”** etkinliğini uygulayınız (Altınay, 2009). Bu etkinlikte grup lideri ilk olarak, grup üyelerine en az tanıdığı bir kişiyi gruptan seçmelerini söyler. Bunu yaparken üyeler sahnede yürümektedirler. Her üye sahnede gezinirken grupta en az tanıdığı ya da hiç tanımadığı bir üyeyi seçer. Çiftler beş ya da yedi dakika boyunca köşelerine çekilerek birbirlerini tanımaya çalışırlar. Birbirlerine istedikleri soruları sorarlar. Grup üyelerinin her soruya cevap verme zorunluluğu yoktur. Sürenin bitiminde gruba geri dönerler. Çalışmanın tamamlanmasından sonraki paylaşım aşamasında her üye eşi hakkında öğrendiklerini hatırlayabildiği kadarıyla gruba aktarır. Grup üyeleri birbirleri ile ilgili bilgileri dinlemeyi öğrenirken aynı zamanda başkalarının ağzından kendilerinin anlatılmasını deneyimlerler.

**4.** Gruptan beklentilerinizi anlatınız ve grup kurallarını grup üyeleri ile birlikte belirleyiniz. Bunları yaparken Form-1’den faydalanınız. Bu kurallar arasında özellikle gizlilik, gruba devam etme, verilen ödevleri yapmayı ve diğer üyeyi rencide edici konuşmamayı vurgulayınız. 10 hafta sürecek bu çalışmada, her hafta katılımın gerektiğini, ödevler var ise yapılmasını ve ödevlerin saklanması gerektiğini, özel durumlarda izin alınabileceğini belirtiniz. Etkinliklere katılma, içten ve samimi olma, yalan söylememe, birbirlerini dinleme gibi kurallar üyeler tarafından dile getirilmezse mutlaka ekleyiniz. Uygulama ortamında tahta var ise sizin ve üyelerin söylediği kuralları tahtaya yazınız. Grup kurallarını sesli bir şekilde okuyarak grubun kurallar üzerinde hemfikir olmalarını sağlayınız.

**5.** Üyelere bireysel amaç belirleme formunu (Form-2) dağıtarak, gruba ilişkin beklentilerini yazmalarını isteyiniz. Bunu yaparken gruba **“Bu gruba gelmenizdeki amaç/amaçlarınız nelerdir? 10 oturum boyunca grup çalışmalarına ilişkin beklentileriniz nelerdir?”** sorularını yöneltiniz. Dağıtılan formlara bu soruların cevaplarını yazmalarını isteyiniz. Üyelere bu etkinlik için beş-altı dakikalık zaman veriniz. Önce gönüllü üyelere başlayarak bütün üyelere söz hakkı vererek yazdıklarını okumalarını isteyiniz. Daha sonra kâğıtları değerlendirme oturumunda kullanmak üzere toplayınız.

**6.** Beklenti ve amaçları aldıktan sonra grup sözleşmesini üyelere dağıttınız (Form-3). Üyelerden dağıttığınız bu belgeyi okumalarını isteyiniz. Belgeyi daha sonra sesli olarak okuyunuz ve üyelere sorusu olan var ise sorularını cevaplayarak üyelere sözleşmeyi imzalamalarını isteyiniz. Üyelerin imzaladığı belgeleri toplayınız.

7. Gruba güven oluşturmak için **“Güven havuzu”** etkinliğini yapınız (Altınay, 2009). İlk olarak grup lideri, grubu ayağa kaldırarak omuzları birbirine değecek şekilde daire olmalarını ister. Üyeler sırayla ortaya geçerek dairenin merkezinde ayakları kapalı şekilde dururlar. Ortadaki üye kendini dairenin herhangi bir tarafına tıpkı bir hacıyatmaz gibi bırakır. Dairedeki üyeler ortadaki üyeyi iterek bir taraftan diğer bir tarafa atmaya başlarlar. Bu uygun bir süre devam eder. Gruptaki üyelerin daire içindeki davranışları birbirinden, farklılık gösterir. Üyelerin yere düşme ihtimalinin çok az olması bile üyelerin güvensizlik duygularında bir değişiklik yaratmaz. Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında her üye dairenin ortasında neler hissettiğini ve ne kadar kendini gruba bıraktığını anlatır.

8. Üyelere affetme bilgi formunu (Form-4) dağıtınız. Daha sonra affetmenin ne demek olduğunu, kendini, başkasını ve durumları affetmenin ne anlama geldiğini belirten kısa açıklamalar yapınız. Üyelerden bu konuyla ilgili gelen soruları yanıtlayınız.

9. Psikoeğitim sürecinin genel temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu süreçte elde edecekleri kazanımları pekiştirebilecekleri **“Pozitif bir günce tutun”** etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

10. Oturumun sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettiklerini sorarak duygu durumlarını paylaşmalarını isteyiniz. Ardından oturumu, bu oturumun ve grubun genel amaçlarını tekrar hatırlatarak özetleyiniz. Üyelere etkinliğe katıldıkları için teşekkür ediniz. Kısaca gelecek oturumda yapılacaklar hakkında bilgi veriniz. Soruları varsa cevaplayarak oturumu sonlandırınız.

#### Ödev:

**“Pozitif bir günce tutun”** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: *“Her gün hayatınızdaki olumlu anları yazacağınız bir günce tutunuz. Bu anlar hayatınızın en iyi ve en mutlu anları olmak zorunda değil. Bu olumlu anların sizce neden yaşandığını ve bu anların sizinle ilgili ne söylediğini not ediniz. Bu güncenin, tüm grup süreci boyunca tutulması gerekmektedir.”*

### (Form-1) Grup Kuralları Listesi

#### Grubun Kuralları

1. Grup oturumları haftada bir kez olmak üzere 90 dakikadır.
2. Grupta konuşulanlar gizlidir ve grup üyeleri bunları grup dışında hiçbir şekilde paylaşmamalıdır. Grup içerisindeki olaylar hakkında grup dışında tartışma ve yorum yapılmamalıdır.
3. Her üye gruba mümkün olduğunca her hafta katılmalı, duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmelidir. Herkes sırası geldiğinde pas geçme hakkına sahiptir ancak etkinliklere katılmak sizin yararınıza olacağından bütün etkinliklere katılmanız beklenmektedir.
4. Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeli ve suçlamayı içerecek eleştiri ve yorum yapmamalı, birbirlerinin sözünü kesmemelidir.
5. Üyelerin ciddi sebeplerden dolayı bir sonraki oturuma katılamama durumu söz konusu olduğunda bunu bir gün önceden grup liderine bildirmesi gerekmektedir.
6. Grup üyeleri kendilerine her hafta verilen/verilecek ev ödevlerini yapmakla ve bu ödevleri saklamakla yükümlüdür.
7. Gruba katılan tüm üyeler eşit haklara sahiptir.
8. Grupta tartışma ya da kavga olmaz.
9. Grup üyeleri söz alarak konuşmalıdır.
10. Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya özen göstermelidir. İncitici tutum ve tavırlardan kaçınılmalıdır.

Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı  
İmza

**(Form-2) Bireysel Amaç Belirleme Formu****Açıklama:**

Bu form, affetmeyi artırmaya yönelik psikoeğitim programının genel amaçları ekseninde kişisel amaçlarınızı belirlemeniz için düzenlenmiştir. Bu forma, sizin bu program süresince neyi veya neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel amaçlarınızı yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için gayret edeceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşılabilir ve potansiyelinize uygun, gerçekçi amaçlar belirlemeniz önemlidir. Bir ya da birden fazla amaç belirleyebilirsiniz. Amaçlarınızı, olumlu ifadelerle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde belirtmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeler kullanmamaya özen gösteriniz. Başarmak ve kazanmak istediğiniz davranışları yazınız.

**Hedeflerim:**

1.

2.

3.

### (Form-3) Grup Sözleşmesi Formu

İstekli olarak katıldığım bu grupta oturumlar süresince, belirlenmiş olan tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlara zamanında geleceğime, eğer gelemeyecek olursam bir gün önceden grup liderine haber vereceğime, tüm oturumlara aktif olarak katılacağıma, grubun işleyişine katkı saylayacağıma, oturumlar süresince daha fazla kazanım elde etmek, bu kazanımları işlevsel olarak kullanmaya çabalayacağıma söz veriyorum. Ayrıca grup süreci içerisinde arkadaşlarıma da yardımcı olmak için elimden gelen desteği göstereceğime, konuşmalarında, geribildirimlerimde ve aldığım rol ve görevlerde kırıci ve incitici olmayacağıma, konuşurken ben dili kullanacağıma, grupta kavga ve gürültü çıkarmayacağıma söz veriyorum. Gruptan ayrılma süreci konusunda bilgilendirildim.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerler için sorular sorup yanıtlarını aldım. Grup sürecine gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih :  
İmza :  
Ad-Soyad :

Katılımcının grup sürecinin içeriğine ilişkin sorularını yanıtladım. Katılımcı, grup sürecine katılması hususunda özgürce karar vermiştir, herhangi bir baskı söz konusu olmamıştır.

Tarih :  
İmza :  
Ad-Soyad :

#### (Form-4) Affetme Bilgi Formu

Son dönemlerde gelişmekte olan pozitif psikolojinin de etkisiyle, bireylerin gelişim görevleriyle ve yaşam zorluklarıyla nasıl etkili bir şekilde baş edebileceklerine ilişkin stratejiler geliştirmeleri adına, sahip oldukları olumlu özelliklerden nasıl yararlanabilecekleriyle ilgili çalışmalara ağırlık verilmektedir. Sevme kapasitesi, merhamet, hoşgörü, umut, kişiler arası beceriler, cesaret, azim, özgünlük, bilgelik gibi affetme de bireylerin sahip olduğu bu olumlu özelliklerden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyler kişiler arası ilişkilerde zaman zaman bir sebepten dolayı incinebilmekte ya da başkalarını incitebilmektedir. Bu gibi durumlarda sosyal ilişkilerin devam edebilmesi ve bireyin öznel psikolojik iyi oluşu için affetmenin önemli bir rolü olduğu ortaya çıkmaktadır.



Affetme ile ilgili çalışmalar 1980'lerde hızlanmış 2000'li yıllarda ise affetme, psikoloji alanında en çok çalışılan konulardan biri haline gelmiştir. Affetme kavramı, bireyin kendisine ve çevresine zarar veren öfke, hayal kırıklığı, nefret ve öç alma gibi olumsuz duygularından vazgeçerek; zarar görmüş ilişkiyi düzeltmek için öfke ve intikam gibi negatif duyguları sevgi, merhamet, hoşgörü ve empatik anlayış gibi pozitif duygularla değiştirme süreci şeklinde açıklamaktadır. Alanyazında özellikle 1990'lı yıllardan sonra affetmenin, yalnızca başkalarını affetmeyi kapsayan tek boyutlu bir kavram olmaktan uzaklaştığı; çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Biz de affetme kavramını, alanyazın ile uyumlu olarak; kendini, başkalarını ve herhangi birinin kontrolü dışındaki durumları affetmeyi konu alan çok boyutlu bir yapı olarak ele alacağız.

**Kendini affetme**, bireyin kendisine karşı geliştirdiği kin ve öfke gibi olumsuz duygularında ve kendini cezalandırma isteğinde azalma ve bunun yerine kendisine yardım edecek olumlu duygu ve düşüncelerde artış yaşanması şeklinde tanımlanmaktadır. Kendini affetme süreci iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi bireyin kendisinin dışında diğer birey ya da bireylere verdiği zararlardan dolayı kendini affetmesi, ikincisi ise bireyin kendisine verdiği zarardan dolayı kendisini affetmesidir. Bireyin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışın sorumluluğunu almasıyla beraber kendini affetme gerçekleşmektedir.

**Başkalarını affetme** ise merhamet, cömertlik ve sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten diğer bireye karşı hissettiği olumsuz duygulardan ve olumsuz



değerlendirmelerden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanabilir. Başkalarını affetme, kişiler arası ilişkilerin iyileştirilmesine ve bireyin iyilik halinin sağlanmasına olumlu yönde katkıda bulunur. Bu bağlamda başkalarını affetme durumunda, suçlu ya da hatalı davranış başkasına ait iken; kendini affetme durumunda ise hatalı davranışın, bireyin kendisine ait olduğu söylenebilir.

Yaşanan durumlar kimi zaman bireyin kendisinin veya başkasının kontrolünde olmamasına (sel, deprem, hastalık vb.) rağmen; bu durumlar, bireyde olumsuz duygulara ve tepkilere yol açabilmektedir. Bireyin kendisinin müdahale edemediği bu durumlardan kaynaklı yaşadığı olumsuz duygulardan vazgeçebilmesi ise **durumları affetme** şeklinde tanımlanmaktadır.

| 2. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması:</b> Şükran Duyma - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Amaçlar:</b><br/>         Şükran kavramı hakkında bilgi sahibi olunması.<br/>         Yaşamda sahip olunanların fark edilmesi.<br/>         Şükran duygusunun ifade edilmesi.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Şükran kavramı hakkında bilgi edinir.<br/>         Hayatında sahip olduğu olumlu şeyleri fark eder.<br/>         Şükran duygusunu ifade eder.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Şükran kavramıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/>         Şikâyet ve şükran durumlarında dengenin sağlanması.<br/>         Şükran duygusunun rahatlıkla dile getirilmesinin sağlanması.</p> <p><b>Materyaller:</b><br/>         Form-5: Şükran Bilgi Formu<br/>         Ağaç Yaprağı Şeklinde Renkli Kartonlar<br/>         Kuru Ağaç Dalları<br/>         Renkli İpler<br/>         Vazo<br/>         Tenis Topu<br/>         Tahta Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Üye sayısı kadar şükran bilgi formu, ağaç yaprağı şeklinde renkli karton ve renkli ip çoğaltılır.<br/>         Vazonun içine ağaç dalları yerleştirilir.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Süreç:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</p> <p>2. Bir önceki haftanın özetini yapınız. Özetlemede kısaca hangi etkinlikler yapıldığının, neler paylaşıldığının ve önemli yaşantıların üzerinde durunuz. Verdiğiniz ödevleri kontrol ediniz. Her üyenin ödevlerini paylaşmasına fırsat veriniz. Yapılan bu ödevi ve bundan sonra verilecek ve yapılacak bütün ödevleri mutlaka saklamaları gerektiğini, oturumlar sonunda gelişimlerini görmek için değerlendirmede kullanılacağını hatırlatınız. Ödevini yapmayan üyelere bir sonraki haftaya ödevini yapması için grup kurallarını da hatırlatarak uyarıcı ifadelerde bulununuz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını açıklayınız.</p> <p>3. Grup üyelerinden daire düzeni halini almalarını isteyiniz. Isınma etkinliğini kısaca gruba açıklayınız. Elinizde bulunan tenis topunu birbirlerine atmalarını ve tenis topunu tutan kişinin hayatında şükran duyduğu bir şeyi söylemesini isteyiniz. Şükran duygusunu ifade eden üyenin, topu tekrar diğer üyelere birine atması gerekmektedir. Üyeler birçok defa şükran duygularını dile getirdikten sonra etkinliği sonlandırabilirsiniz. Daha sonra üyelere, bu etkinlik sonucunda nasıl bir farkındalık yaşadıklarını sorunuz. Söz almak isteyen birkaç üyeye konuşmaları için söz hakkı veriniz. Üyelere hayatlarında şükran duydukları ne kadar çok şey olduğunu hatırlatınız.</p> |

4. Üyelere şükran bilgi formunu (Form-5) dağıttınız. Daha sonra şükran duymanın ne demek olduğunu, bilişsel çarpıtmalar, şükran ve affetme kavramları arasında nasıl bir ilişkinin bulunduğunu belirten kısa bir açıklama yapınız. Üyelerden bu konuyla ilgili gelen soruları yanıtlayınız.

5. Sonrasında **“Şikâyetlerinizde dengeyi sağlayın”** adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz: *“Hayat her zaman kolay değildir ve bazen şikâyet etmek iyi bir şeydir. Ama birçok insan şikâyet ederek iyi oluşlarını geliştiremez. Öncelikle karşılaştığınız sıkıntılı durumlarla ilgili her gün kaç tane şikâyetle bulunduğunuzu sayın. Ardında da iyi bir denge sağlamak için, aynı sayıda şükran duyduğunuz şeyleri bulmaya çalışın.”* Üyelerden sırasıyla hayatta şikâyet ettikleri ve karşılaştıkları sıkıntılı durumları paylaşmalarını ve ardından aynı sayıda şükran duydukları durumları ifade etmelerini isteyiniz. Tüm üyelere söz hakkı vermeye çalışınız.

6. Daha sonra **“Şükran ağacı”** adlı etkinliği uygulayınız (Aslan, 2020). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz: *“İnsan sahip olduğu şeyleri kaybettiğinde onun değerini daha çok anlıyor. Şükran duygusu, sahip olduklarımızın değerini onlara sahipken bilmektir. Sizi seven aileniz, arkadaşlarınız, sağlıklı bir bedeniniz, eviniz, gideceğiniz bir okul, keyifle yediğiniz yemekler, yatacağınız bir yatak ve yaşanılacak bir dünya... Ne kadar çok şeye sahibiz aslında. Sahip olduğumuz bu şeylere şükran duymamız, hayatın güzelliklerini fark etmemizi ve mutlu olmamızı sağlayacaktır. Bugün sahip olduğumuz bütün her şeye şükran duyduğumuzu ifade etme günü... Birazdan şükran duygularımızdan oluşan grup ağacımızı oluşturacağız.”* Ardından grup üyelerine birer tane ağaç yaprağı şeklinde şükran kartı ve renkli ip dağıttınız, grup üyelerinden şükran kartını doldurmalarını isteyiniz. Sonrasında her bir grup üyesinden sırasıyla şükran ağacının yanına gelerek yüksek sesle şükran duygusunu ifade etmesini ve renkli ip yardımıyla ağaç yaprağı şeklindeki şükran kartını ağaca asmasını isteyiniz. Son aşamada grup üyeleriyle süreci değerlendirerek etkinliği sonlandırınız.

7. Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu oturumda elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri **“Şükran güncesi tutun”** etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

8. Üyelere bugünkü grup yaşantısı ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmak isteyen olup olmadığını sorunuz. Var ise paylaşım yapması için izin veriniz. Grup süreçlerinin başında genelde kendiliğinden konuşma gözlenmeyebilir, bu durumda üyeleri paylaşımında bulunmaları için cesaretlendiriniz. Oturumun genel bir özetini yapınız. Kısaca gelecek oturumda yapılacaklar hakkında bilgi veriniz. Üyelere etkinliğe katıldıkları için teşekkür ediniz. Soruları varsa cevaplayarak oturumu sonlandırınız.

#### Ödev:

**“Şükran güncesi tutun”** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: *“Kendinize son derece şık bir defter alın ve onu şükran güncesi yapın. Her gün şükran duyduğunuz şeyleri anlatın. Mesela şöyle yazabilirsiniz: Bilgisayar başında otururken annem bana bir fincan çay getirdi. Hayatınızdaki güzel şeylerin sadece listesini yapmanın bir adım ötesine geçip, birkaç cümlede her güzel olayın neden yaşandığını tarif edebilirsiniz. Bu sayede güzel olayların işaretlerini görebilirsiniz. Bu uygulamanın sıkıcı hale gelmemesi için her gün değil de haftada birkaç gün yapmak daha iyi olabilir.”*

### (Form-5) Şükran Bilgi Formu

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırmak için kullanılabilir değişkenlerden biri de şükran duymadır. Şükran, bireylerin görmüş oldukları bir iyilik karşısında, başka insanlara veya tanrıya karşı hissettikleri olumlu bir duygudur. Şükran duyma genellikle takdir etmekle ilişkilendirilir. Takdir etmek, bir şeyin (bir olay, bir kişi, bir davranış, bir nesne vb.) değerini ve anlamını kabul etmek ve onunla olumlu bir duygusal bağlantı hissetmek olarak tanımlanmaktadır. Takdirin şükran yönü ise başka bir kişiden veya Tanrı'dan alınan bir kazancın farkına varılması, kabul edilmesi ve bir başkasına



çabaları, fedakârlıkları ve eylemleri için müteşekkirdir olmaktır. Şükran, pozitif psikolojide kişiler arası yaklaşım odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir. Buradan hareketle alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde şükran duymanın, bilişsel çarpıtmaların olumsuz etkilerini yumuşattığı söylenebilir. Şükran, muhtemelen bir bireyin hayatında gördüğü iyilikleri hak etmediğine odaklanan bilişsel çarpıtmalarını yumuşatır ve olumlu duygularını besler. Bireyler, şükran duymaya ve yaşamlarında iyiliği fark etmeye başladıklarında, kendilerini suçlama ve haksız özeleştirme yapma gibi olumsuz duygulardan ve bilişsel çarpıtmalardan uzaklaşabilecektir. Diğer yandan alanyazın incelendiğinde şükran duyma ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu çalışmalara da rastlanmaktadır. Şükran duymanın toplum yanlısı bir doğası vardır; bu nedenle, affetme ile pozitif yönde ilişkili olması son derece doğal karşılanabilir. Şükran duyma ve affetme, kavramsal olarak prososyal ve empatiye dayalı karakter güçleri olarak birbirini destekler. Ayrıca bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarına olumlu yönde katkı sunarlar. Alanyazındaki çalışmalar, hem şükran duymanın hem de affetmenin psikolojik müdahalelerle geliştirilebileceğini ve her ikisinin de bireylerin iyiliğine olumlu yönde katkıda bulunduğunu göstermektedir.



Alanyazındaki tüm bu çalışmalar incelendiğinde şükran duymanın hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisinin kuramsal açıdan desteklendiği söylenebilir. Bu bağlamda öğretilir ve öğrenilebilir bir kavram olan şükran duymanın, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldırabilecek aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.

| 3. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması:</b> Şükran Duyma - 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Amaç:</b><br/>         Kendisine yönelik yapılan olumlu davranışların fark edilmesi.<br/>         Şükran duygusunun toplumsal yaşama olan etkisinin fark edilmesi.<br/>         Şükran duygusunun ifade edilmesi.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Kendisine yapılan olumlu davranışları fark eder.<br/>         Şükranın toplumsal yaşamdaki birleştirici gücünü öğrenir.<br/>         Şükran duygusunu ifade eder.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Olumlu davranışlara dikkat çekilmesi.<br/>         Şükranın toplumsal rolünün ifade edilmesi.<br/>         Şükran duygusunun rahatlıkla dile getirilmesinin sağlanması.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>         Form-6: Çalışma Yaprağı-1 (Aslan, 2020)<br/>         Şükran Mektubu için Boş A4 Kâğıdı<br/>         Tükenmez Kalem<br/>         Terazî ve 100'er Gramlık Ağırlıklar</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Üye sayısı kadar Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılır.<br/>         Üye sayısı kadar boş A4 kâğıdı ve kalem hazırlanır.<br/>         Terazî ve onlarca 100'er gramlık ağırlık hazırlanır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Süreç:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine <b>“Bugün hayatınızda neler iyi gitti?”</b> sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere bir önceki haftadan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftayı özetleyiniz.</li> <li>3. Geçen hafta verdiğiniz ev ödevlerini kontrol ediniz. Ödevini yapmayan üyelere grubun amacını ve kurallarını hatırlatınız ve ödevlerini yapmaları için destekleyici bir yaklaşımla onları teşvik ediniz. Her üyenin ödevlerini paylaşmasına fırsat veriniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını açıklayınız.</li> <li>4. Grup üyelerinden daire düzeni halini almalarını isteyiniz. Terazîyi ve 100 gramlık ağırlıkları bu dairenin merkezine bırakınız. Öğrencilere bu materyaller ile daha önce karşılaşmış ve karşılaşmadıklarını sorunuz ve birkaç üyeden yaşantılarını paylaşmalarını isteyiniz. Daha sonra etkinlikle ilgili şu açıklamayı yapınız: <i>“Terazînin sol tarafı hayatımızda memnun olmadığımız ve sağ tarafı ise şükran duyduğumuz şeyleri temsil etmektedir. İlk olarak tüm grup üyelerinden hayatlarında memnun olmadıkları şeyleri söylemelerini ve her memnun olmadıkları şey için terazînin sol tarafına bir ağırlık koymalarını istiyorum.”</i> Bir süre sonra terazînin sol tarafı ağırlıktan çöker. Daha sonra grup lideri üyelere şu yönergeyi verir: <i>“Şimdi de hayatınızda memnun olduğunuz ve şükran duyduğunuz her bir şey için terazînin sağ tarafına bir ağırlık koymanızı istiyorum.”</i> Burada amaç olumsuz durumlar ile şükran duyulan durumları dengelemektir. Etkinliği terazînin sağ</li> </ol> |

tarafının daha ağır basması ile sonlandırınız. Üyelerden etkinlik süresince elde ettikleri farkındalıkları paylaşımlarını isteyiniz. Etkinlik ile ilgili düşüncelerini ve duygularını paylaşmak isteyen birkaç üyeye konuşmaları için söz hakkı veriniz.

**5.** Sonrasında **“Teşekkür ederim”** adlı etkinliği uygulayınız (Aslan, 2020). Grup üyelerine öncelikle etkinliğin amacının, kendilerine yapılan olumlu davranışları fark etmek olduğunu açıklayınız. Sonrasında üyelere Çalışma Yaprağı-1’i dağıtınız ve şu yönergeyi veriniz: *“Tarihte pek çok kişi vardır, onları unutamayız. Bu bazen insanlığa değerli katkılarda bulunmuş bir bilim adamı, bazen geniş sütunlu ihtişamlı binalarıyla tarihe not düşen bir mimardır. Kimi zaman adaletli ve şanlı fetihler yapmış bir yönetici, kimi zaman sözleri yüreğimize dokunmuş bir şairdir. Belki hayatını bir savaşta kaybetmiş bir gazeteci, belki ismi henüz duyulmadan aramızdan ayrılmış bir müzisyendir, belki bestelerini yıllar sonra keşfederiz. Onlara teşekkür borçluyuzdur. Ancak bu insanların hayatlarına baktığımızda onların da başkalarına şükran borçlu olduğunu görürüz. Şimdi kendinizi onlardan birinin yerine koyun. Hayatınız belki sağlığınızda belki de siz hayata veda ettikten sonra bir belgesel halinde yayınlanacaktır. Bu belgeselin hazırlanması için bir gazeteci sizinle görüşecektir. Çalışma Yaprağı-1’i size olumlu davranışları ile katkıda bulunan kişiler ve bu kişilerin olumlu davranışları hakkında gazeteciye bilgi vermek amacıyla doldurunuz.”* Yazma işi bittikten sonra etkinlik ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmak isteyen birkaç üyeye söz hakkı veriniz ve etkinliğin genel değerlendirmesini yaparak sonlandırınız.

**6.** Daha sonra **“Şükran ziyaretlerinde bulunun”** adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz: *“Gözlerinizi kapatın ve yıllar önce yaptığınız bir iyilikle hayatınızı güzel yönde değiştiren ve hâlâ hayatta olan birini anımsamaya çalışın. Bu kişiye düzgün bir şekilde teşekkür edememiş olmalısınız ve hâlâ yüz yüze görüşme ihtimaliniz olmalı. Bu insana şükranlarınızı sunduğunuz bir mektup yazın ve mektubu ona ulaştırın. Mektup ayrıntılı ve 300 kelime civarında olmalıdır. Bu kişinin sizin için ne yaptığını tam olarak anlatmalı ve hayatınızı nasıl etkilediğini tarif etmelisiniz. Mektupta, şimdi neler yaptığınızı anlatın ve bu kişinin sizin için yaptığı şeyi sık sık hatırladığınızdan bahsedin. Yazmayı bitirdikten sonra bu kişiyi arayın ve onu ziyaret etmek istediğinizi söyleyin. Ziyaretinizin amacı konusunda ketum davranın çünkü yapacağınız sürpriz uygulamayı daha eğlenceli kılacaktır. Buluştuğunuzda, yazdığınız mektubu sesli ve sakince okuyun. Karşınızdakinin ve kendinizin yazılanlara verdiği tepkiyi fark edin. Eğer mektubu okuduğunuz kişi araya girmeye çalışırsa, siz mektubu bitirene kadar dinlemesini istediğinizi söyleyin. Mektubu tamamen okuyup bitirdikten sonra, karşınızdakiyle içeriği üzerine konuşun ve karşılıklı duygu alışverişinde bulunun. Şükran ziyaretini sanal olarak da yapabilirsiniz, özellikle ziyaret edemeyeceğiniz kadar uzakta olan insanlar için bu yöntemi kullanabilirsiniz.”* Üyelerden mektubu oturum sırasında yazmalarını ama mektubu sahibine oturumdan sonra ulaştırmalarını söyleyiniz. Tüm üyelerin mektuplarını tamamlamasından sonra gönüllü olan üyelerden, özel olmadığı takdirde mektuplarını paylaşımlarını isteyiniz. Son aşamada grup üyeleriyle süreci değerlendirerek etkinliği sonlandırınız.

**7.** Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu oturumda elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri **“Teşekkür notu yazın”** etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

**8.** Oturumun tamamlanmasından sonra üyelerden, bu oturumdaki duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını isteyiniz. Gönüllü üyelerden başlayınız. Hep aynı üyeler konuşuyorsa hiç konuşmayan ya da daha az konuşan üyeleri konuşmaları için cesaretlendiriniz. Israrla konuşmak istemezlerse çok zorlayıcı olmayınız.

**9.** Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

**Ödev:**

***“Teşekkür notu yazın”*** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: *“Ayda en az bir kere, size bir konuda yardım etmiş birilerine teşekkür notu yazabilir, kart gönderebilir ya da e-posta atabilirsiniz.”*

**(Form-6) Çalışma Yaprığı-1**

Her bir kartın sol tarafına, yaşamınızda sizin için önemli olan bir kişiyi ve sağ tarafına da size hangi olumlu davranışları ile katkıda bulunduğunu yazınız.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

| 4. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması:</b> Öz Şefkat - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Amaç:</b><br/>         Öz-şefkat kavramı hakkında bilgi sahibi olunması.<br/>         Öz-şefkatin geliştirilmesi.<br/>         Başkalarına ve kendisine karşı gösterdiği şefkat farklılığını anlaması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Öz-şefkat kavramı hakkında bilgi edinir.<br/>         Öz-şefkat düzeyi artar.<br/>         Şefkat türlerini öğrenir.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Öz-şefkat kavramıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/>         Öz-şefkati geliştirebilecek yöntemlerin sunulması.<br/>         Şefkat türleri ile ilgili bilgi verilmesi.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>         Form-7: Öz-Şefkat Bilgi Formu<br/>         Üç Adet Sandalye<br/>         Öz-Şefkat Mektubu için Boş A4 Kâğıdı<br/>         Tükenmez Kalem<br/>         Tahta Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Öz-şefkat bilgi formu üye sayısı kadar çoğaltılır.<br/>         Üye sayısı kadar boş A4 kâğıt ve kalem hazırlanır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Süreç:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere geçen haftadan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftanın özetini yapınız.</li> <li>3. Ev ödevlerini kontrol ediniz. Gönüllü üyelerden başlayarak tüm üyelerin teşekkür notlarını paylaşımları için onları teşvik ediniz. Her üyenin ödevini mutlaka inceleyiniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını açıklayınız.</li> <li>4. Oturumun temasıyla da uyumlu olan “<i>Olumlu özelliğim</i>” etkinliğini ısınma amaçlı kullanınız (Altınay, 2009). Bu etkinlik grupta ego inşası amacı ile kullanılabileceği gibi üyelerin olumlu özellikler ile ilgili yanlış inançlarını düzeltmeyi de hedefleyen bir oyun olarak değerlendirilebilir. İlk olarak grup üyelerinden olumlu bir özelliklerini seçmelerini isteyiniz. Daha sonra üyelerden seçtikleri bu özelliği kullandıkları bir sahneyi düşünmelerini ve teker teker bu sahneyi canlandırmalarını söyleyiniz. İzleyici olan grup üyelerinin ise bu özelliğin ne olduğunu bulmaya çalışması gerektiğini açıklayınız. Gruptaki tüm üyelerin çalışmayı tamamlaması ile birlikte üyelerin etkinliğe ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını sağlayınız.</li> <li>5. Üyelere öz-şefkat bilgi formunu (Form-7) dağıtınız. Daha sonra öz-şefkatin ne demek olduğunu, bilişsel çarpıtmalar, öz-şefkat ve affetme kavramları arasında nasıl bir ilişkinin</li> </ol> |

bulunduğunu belirten kısa bir açıklama yapınız. Üyelerden bu konuyla ilgili gelen soruları yanıtlayınız.

**6.** Sonrasında “*Eleştiren, eleştirilen ve şefkatli gözlemci*” adlı etkinliği uygulayınız (Sarigül, 2021). İlk olarak grup üyelerinden daire düzenine gelmelerini isteyiniz. Üyelerin oluşturduğu dairenin içine 3 adet sandalye koyunuz. Çalışmaya istekli olan üyeyle etkinliğe başlayınız. Dairenin içindeki sandalyelerden istediği bir yere oturmasını ve kendine yönelik suçlamalarının olduğu, kendini eleştirdiği bir zamanı düşünmesini isteyiniz. Üyeye düşünmesi için zaman veriniz. Grup lideri olarak gönüllü üyeye isterse yaşadığı olayı grupla paylaşmayabileceğini fakat içindeki eleştirel sesin konuşmasına izin vermesini söyleyiniz. Eleştirel sesin bu konu hakkında neler söylediğini, eleştirirken nasıl cümleler kurduğunu, neler hissettiğini, ses tonunu sorunuz. Gönüllü üyeden bu ayrıntılara dikkat ederek eleştirel sesin konuşmasına yardım etmesini isteyiniz. Gönüllü üyeyi eleştirel iç sesinin konuşması için destekleyiniz. Eleştirel sesin konuşmaları sonlanınca üyenin başka bir sandalyeye oturmasını isteyiniz, üyeye kendi eleştirel sesinin söylediklerini duyunca nasıl hissettiğini, eleştirel sese ne cevap vereceğini sorunuz. Lider olarak eleştirilen yanın konuşmasını sağlayınız. Eleştiriye maruz kalan yanın konuşmasının sonlanmasıyla, eleştiren ses ile eleştiriye maruz kalan sesin konuşmasını isteyiniz. Diyalog halindeki konuşmada üyeden hangi ses için konuşuyorsa o sandalyeye oturmasını isteyiniz. Eleştiren sesle eleştiriye maruz kalan sesin konuşmasının sonlanmasıyla üyeden 3. sandalyeye oturmasını isteyiniz. Üyenin 3. sandalyeye geçmesinden sonra üyeden şefkatli ve duyarlı sesini konuşturmasını isteyiniz. Bunun için üyeye, içindeki eleştirel taraf ile eleştirilen tarafın sesiyle şefkatli ve duyarlı sesini konuşturmasını söyleyiniz. Şefkatli sesin neler düşündüğünü, eleştiren ve eleştirilen yanın ne anlatmak istediğini, anlatmak istediklerini hangi ses tonu ile söylediğini sorunuz. Gönüllü üyeye bu sürecin, şefkatli tarafın söyleyecekleri bitene kadar devam etmesini söyleyiniz. Diyaloglar sonlandığında çalışmayı bitiriniz, üyeye çalışma esnasındaki hislerini, düşüncelerini paylaşması için teşvik ediniz. Üye çalışmayı sonlandırdığında istekli olan başka üyeyi çalışma için dairenin ortasına alınız, çalışmaya katılmak isteyen üyelerin paylaşımları son bulana kadar çalışmayı sürdürünüz. “Eleştiren, eleştirilen ve şefkatli gözlemci” etkinliğini uyguladıktan sonra üyelerin görüşlerini belirtmeleri için onları cesaretlendiriniz.

**7.** Daha sonra “*Kendine ve başkasına farklı davranma*” adlı etkinliğin uygulamasına geçiniz (Sarıcaoğlu, 2015). Bu etkinlikte grup üyelerinin, kendilerinde beğenmedikleri yönlerini veya davranışlarını anlatan bir mektup yazmalarını isteyiniz. Tüm üyelerin kendilerini yetersiz veya kötü hissetmelerine neden olan durumlarını, aynı zamanda bu durumlarda neler hissettiklerini, bu durumlarda neler düşündüklerini kâğıda dökmelerini isteyiniz. Tüm üyeler mektuplarını yazdıktan sonra, etkinliğin ikinci aşamasına geçiniz. Bu aşamada üyeler yazdıkları mektuba, öz-şefkatli bir insan olarak hayal ettikleri dostları tarafından cevap yazarmışçasına karşılık vermelidirler. Üyelerin, okudukları metinde yer alan eleştirilere tam bir öz-şefkatli kişi olarak cevap yazmalarını sağlayınız. Etkinlik tamamlandığında, gönüllü üyelere duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat veriniz.

**9.** Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelerin, bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri “*Hayali arkadaşın mektup*” etkinliğini ödev olarak veriniz (Sarigül, 2021).

**10.** Oturumun tamamlanmasından sonra üyelerden, bu oturumdaki duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.

**11.** Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

**Ödev:**

**“Hayali arkadaştan mektup”** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: “Hayali bir arkadaş düşünün... Bu kişi sizi koşulsuzca seviyor, kabul ediyor, nazik ve şefkatli. Bu kişi sizin tüm güçlü ve zayıf yanlarınızı görüyor; size ne söylerdi? Unutmayın ki bu arkadaşınız insanların sınırları olduğunu biliyor ve size affedici yaklaşıyor. Arkadaşınız sizi şu anki siz yapan milyonlarca şey olduğunu biliyor. Kendinizde yetersiz gördüğünüz her şey, sizin seçemediğiniz birçok sebeple ilişkilidir; genleriniz, aile geçmişiniz, yaşam koşullarınız... Tüm bunlar aslında sizin kontrolünüzün dışında olan şeylerdir. Şimdi bu hayali arkadaşınızın gözünden, kendi yetersizliklerinizi ve yargıladığınız yanlarınızı düşünerek bir mektup yazın. Arkadaşınız size “yetersizlikleriniz” ile ilgili ne söylerdi? Özellikle kendinizi acımasızca eleştirdiğiniz zamanlarda size en içten şefkatini nasıl verebilirdi? Size yalnızca bir insan olduğunuzu nasıl hatırlatırdı? Peki, tüm bu yazdıklarınızda sizi koşulsuz kabul ettiğini nasıl hissettirirdi? Mektubu yazdıktan sonra onu bir kenara bırakın, sonra tekrar dönün ve okuyun ve tekrar okuyun; sözcüklerin içinizde akmasına izin verin. Şefkatinizin içinize akmasına izin verin, sizi rahatlatmasına, yumuşatmasına...”

### (Form-7) Öz-Şefkat Bilgi Formu

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırabilecek diğer bir değişken de öz-şefkattir. Öz-şefkat, insanların yetersizlikleri ve başarısızlıkları karşısında kendilerine karşı sevecen olmaları, kendilerine yönelik yargılayıcı bir tutum içinde olmak yerine anlayışlı bir bakış açısı sergilemeleri, yetersizlik ve başarısızlıklarını insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul etmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Öz-şefkat, pozitif psikolojide kendilik odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir. Öz-şefkat, bilişsel çarpıtmaların aksine bireyin benliğine yönelik sağlıklı bir tutumdur ve bireyin kendini rahatlatarak acıyla başa çıkmasına olumlu yönde katkı sağlayan bir değişkendir.



Alanyazındaki çalışmaların sonuçları incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar ile öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtmaların bireylerde kendini küçümseyici düşünce ve duygular yaratabildiği dikkate alındığında, bilişsel çarpıtmaların azaltılmasının öz-şefkati artıracak ve iyi oluşu destekleyeceği açıktır. Bu bağlamda öz-şefkatin, bilişsel çarpıtmaların bireyde ortaya çıkardığı duygusal rahatsızlıklara karşı koruyucu bir görev üstlendiği söylenebilir. Diğer yandan alanyazında öz-şefkat ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koyan çalışma sonuçları da bulunmaktadır. Öz-şefkat gibi olumlu duyguların bireylerin dikkatini ve düşüncesini genişlettiği, kin tutma ve öç alma gibi olumsuz duygusal uyarılmayı ortadan kaldırdığı bilinmektedir. Bu bağlamda öz-şefkatin başka bir olumlu duygu olan affetmeyle ilgili olduğu sonucuna varmak, oldukça mantıklı bir çıkarım olacaktır. Ayrıca Jordan, öz-empati adı verilen öz-şefkat benzeri bir yapı hakkında kapsamlı bir açıklama yapmıştır. Jordan'a göre, öz-empati doğrudan başkalarına karşı empatiye dönüşmektedir. Jordan, başkalarıyla olan benzerliklerini fark eden bireylerin, insan olmakla bağlantılı kaçınılmaz ihlallerle daha iyi empati kurabileceklerini ve bu durumun affetme davranışlarını kolaylaştıracağını ileri sürmüştür. Ayrıca bireyi inciten kişi, bireyin kendisi de olabilir. Bu bağlamda bireyin olumsuz duygularını terk etmesi ve kırılganlıklarını yenebilmesi gerekmektedir. Öz-şefkatin temelinde var olan kişinin kendisine merhamet duyması ve olumsuz yaşantılarını kabul edebilmesi affetme ile ilişkili görülmektedir. Bu bağlamda öz-şefkatin hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisinin kuramsal açıdan desteklendiği söylenebilir. Öz-şefkatin öğretilebilen ve öğrenilebilen bir kavram olduğu da hesaba katıldığında, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldıracak aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.



| 5. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması:</b> Öz Şefkat - 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Amaç:</b><br/>Kendine yönelik olumsuz düşüncelerle vedalaşmanın öğrenilmesi.<br/>Öz-değerin fark edilmesi.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>Olumsuz düşüncelerden kurtulmayı öğrenir.<br/>Öz-değerini kavrar.</p> <p><b>Süre:</b><br/>90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>Olumsuz düşüncelerden kurtulma yollarıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/>Öz-değere dikkat çekilmesi.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>Teneke Bir Kova<br/>10cm x 10cm Kağıtlar<br/>Çakmak<br/>Öz-Değerler için Boş A4 Kâğıdı<br/>Tükenmez Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>Üye sayısı kadar yakılmak için 10cm x 10cm kâğıt hazırlanır.<br/>Üye sayısı kadar boş A4 kâğıt ve kalem hazırlanır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Süreç:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere bir önceki hafta yapılan oturumdan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftayı özetleyiniz.</li> <li>3. Geçen hafta verdiğiniz ev ödevlerini kontrol ediniz. Her üyenin ödevlerini paylaşmasına fırsat veriniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını kısaca açıklayınız.</li> <li>4. Oturumun temasıyla da uyumlu olan “<i>Kayıp benlik parçasının dönüşü</i>” etkinliğini ısınma amaçlı kullanınız (Altınay, 2009). İlk olarak grup üyelerinin benliklerinde eksik hissettikleri bir parçayı bulmalarını isteyiniz. Üyeler eksik olan benlik parçalarını bulduktan sonra teker teker bu parçaları ile karşılaşacaklardır. Gönüllü olan üyelerden, gruptan kendi benlik parçalarını temsil eden bir üye seçmesini isteyiniz, daha sonra rol değiştirerek seçmiş oldukları benlik parçasının rolüne geçmelerini söyleyiniz. Üyelerden neden benlik parçaları ile bu uzaklıkta olduklarını anlatmalarını isteyiniz ve yeterli bir mesafeden kendilerine yaklaştırmaya başlamaları konusunda onları cesaretlendiriniz. Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçiniz.</li> <li>5. Sonrasında “<i>Yazın, okuyun ve yakın</i>” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz: “<i>Yazmanın bir başka faydalı yöntemi de sizi rahatsız eden takıntılı ya da kuruntulu düşüncelerinizi kâğıda dökmek, yazdıklarınızı okumak ve sonra da yakmaktır. Birazdan size anlattığım vakada bu uygulamanın ne kadar işe yaradığını göreceksiniz. Aylar önce ilişkileri bitmiş olmasına rağmen hâlâ eski sevgilisine takıntılı olan bir danışan suçluluk duyar ve kendine sürekli</i></li> </ol> |

nerede hata yaptığını sorar. Bu sıkıntılı düşünceleri çoğunlukla kâbus görmesine sebep olur. Sorunu normalleştirdikten sonra, terapist danışanına hayatına devam edebilmesi için şunu tavsiye eder: Her gün aynı saatte, bir saatten az ve bir buçuk saatten çok olmamak kaydıyla, rahat bir köşeye çekil. Bu süre boyunca, tek sayılı günlerde eski sevgilinle ilgili bütün iyi ve kötü anılarınızı yaz, bir şeyi iki defa yazmak zorunda kalsan bile bütün zamanını yazmaya ayır. Çift sayılı günlerde ise bir önceki gün yazdıklarını oku ve sonra da yak. Eğer ayırdığın zaman dışında aklına istemediğin şeyler gelirse de kendine şunu söyle: Şimdi yapmam gereken başka işler var, bu düşüncelere ayırdığım zaman geldiğinde onlarla ilgilenirim. Ya da bir kenara küçük bir not al ve zamanı geldiğinde üzerinde düşün. Birkaç gün sonra danışanın kötü düşünceleri büyük oranda azalmıştır. Şimdi ben de sizlerden önünüzde bulunan kağıtlara sizi rahatsız eden takıntılı ya da kuruntulu düşüncelerinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra sırayla bu düşüncelerimizin yazılı olduğu kağıtları yakıp kovaya atacağız.” Etkinlik tamamlandığında, gönüllü üyelere duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat veriniz.

6. Daha sonra “**Öz-değerlerinizi bulun**” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Öncelikle grup üyelerine birer tane boş A4 kâğıt dağıtınız. Üyelerin aşağıdaki üç sorunun cevaplarını bu kağıtlara yazmalarını ve bu cevaplar üzerine düşünmelerini sağlayınız. Bu sorular üzerinden üyelerin farkındalık kazanmalarına çalışınız.

a) Kendinizle ilgili sevdiğiniz beş şeyi yazınız.

b) Etrafınızdaki dünyaya anlam katan yaptığınız beş şeyi yazınız.

c) Son on iki aydaki en çok gurur duyduğunuz başarınızı yazınız.

Etkinlik tamamlandıktan sonra üyeleri, yazdıkları öz-değerlendirmeleri paylaşmaları için cesaretlendiriniz.

7. Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere, bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri “**Öz-şefkat günlüğü**” etkinliğini ödev olarak veriniz.

8. Oturumun tamamlanmasından sonra üyelerden, bu oturumdaki duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz. Gönüllü üyelerden başlayınız ve tüm üyelere söz hakkı vermeye çalışınız.

9. Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

#### Ödev:

“**Öz şefkat günlüğü**” etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: “Her gün kendiniz için yaptığınız olumlu bir davranışı veya kendinize yönelik olumlu bir düşüncenizi yazacağınız bir günce tutunuz.”

| 6. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oturum Teması:</b> İyimserlik - 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Amaç:</b><br/> İyimserlik kavramı hakkında bilgi sahibi olunması.<br/> İyimserliğin öneminin fark edilmesi.<br/> İyimserliğin öğrenilebileceğinin kavranması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/> İyimserlik kavramı hakkında bilgi edinir.<br/> İyimserliğin önemini fark eder.<br/> İyimserliğin öğrenilebileceğini kavrar.</p> <p><b>Süre:</b><br/> 90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/> İyimserlik kavramıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/> İyimserliğin öneminin açıklanması.<br/> İyimserliği öğrenme yöntemlerinin açıklanması.</p> <p><b>Materyal:</b><br/> Form-8: İyimserlik Bilgi Formu<br/> Teyp<br/> Tahta Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/> Üye sayısı kadar iyimserlik bilgi formu çoğaltılır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Süreç:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere geçen haftadan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftanın özetini yapınız.</li> <li>3. Ev ödevlerini kontrol ediniz. Her üyenin ödevini mutlaka inceleyiniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını açıklayınız.</li> <li>4. İlk olarak oturumun temasıyla da uyumlu olan ısınma etkinliği ile sürece başlayınız. Grup üyelerinin dikkatini çekmek için oturuma bir teyp getiriniz. Üyelere daha önce bu aleti görüp görmediklerini sorunuz ve varsa bu alet ile ilgili yaşantılarını kısaca paylaşmalarını isteyiniz. Daha sonra Hababam Sınıfı filminin efsane müziğinin yavaş ve hüzünlü versiyonunu çalınız. Üyelere bu müziğin kendilerine hangi duyguları hissettirdiğini sorunuz. Daha sonra aynı müziğin hızlı ve neşeli olan versiyonunu çalınız. Üyelere müziğin bu versiyonunun kendilerine hangi duyguları hissettirdiğini sorunuz. Üyelerin her iki versiyon için farklı duygular yaşaması beklenir. Sonrasında üyelere “<i>Peki ne oldu da aynı melodiler bize farklı duygular hissettirdi?</i>” ve “<i>Sizlerin de hayatınızda aynı durumu farklı şekillerde yorumladığınız zamanlar oldu mu?</i>” sorusunu yöneltiniz. Üyelerin görüşleri doğrultusunda bir grup tartışması başlatınız ve ulaşılan sonuçların gerçek hayat ile bağlantısının kurulmasını sağlayınız.</li> <li>5. Üyelere iyimserlik bilgi formunu (Form-8) dağıtınız. Daha sonra iyimserliğin ne demek olduğunu, bilişsel çarpıtmalar, iyimserlik ve affetme kavramları arasında nasıl bir ilişkinin bulunduğunu belirten kısa bir açıklama yapınız. Üyelerden bu konuyla ilgili gelen soruları</li> </ol> |

yanıtlayınız.

6. Sonrasında “**Gelecekteki halinizin size teşekkür etmesini sağlayın**” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz: “*Her gün gelecekteki halinizin size teşekkür etmesini sağlayacak bir şey yapın. Sağlığınıza dikkat edin, kendinize iyi bakın ve bunun için bugün yapabileceğiniz bir şeyler bulun, mesela yürüyüşe çıkın, sağlıklı beslenin, yeni bir şey öğrenin ya da başkası için güzel bir şey yapın.*” Bu konuda grup üyelerine farkındalık oluşturunuz, pozitif bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olunuz ve genel değerlendirme yaparak etkinliği sonlandırınız.

7. Daha sonra “**İyimser olmayı öğrenin**” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine açıklayabilirsiniz:

“Pozitif psikolojinin en önemli isimlerinden Seligman, iyimserliğin öğrenilebilir olduğunu söyler. Daha iyimser olmak için kendimizi şu yöntemle eğitebiliriz:

a) Her akşam, o günün en güzel olayıyla ilgili bir cümle yazın, bu olay değişmez, genel ve içsel unsurlar tarafından gerçekleşmiş olsun (çünkü ben böyleyim / yapabilirim). Örneğin: Bugün öğretmenim beni övdü. Değişmez: Aslında durum bundan ibaret değil çünkü daha önce de beni övmüştü. Genel: Görünen o ki ben iyi bir öğrenciyim. İçsel: Bu övgüyü güvenilir olduğum ve bu tarz ödevleri başarıyla tamamladığım için aldım.

b) Her akşam, o günün en kötü olayıyla ilgili bir cümle yazın, bu olay geçici, özgül ve harici unsurlar tarafından gerçekleşmiş olsun (X yüzünden Y oldu). Örneğin: Bugün dışçı randevuma geç kaldım. Geçici: İlk defa geç kalıyordum. Özgül: Genelde randevularıma zamanında giderim, bu istisnaydı. Harici: Geç kaldım çünkü trafikte sıkışıp kaldım ve elimden bir şey gelmezdi.”

Bu konuda katılımcılara farkındalık oluşturunuz ve genel bir değerlendirme yaparak etkinliği sonlandırınız.

8. Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere, bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri “**İyilik defteri**” etkinliğini ödev olarak veriniz.

9. Oturumun tamamlanmasından sonra üyelere, bu oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.

10. Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

#### Ödev:

“**İyilik defteri**” etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: “Bir hafta boyunca başkalarına yaptığınız ve kendinize yapılan iyilikleri gün gün yazmanızı istiyorum.” Böylece grup üyelerinin, dünyanın iyi ve yaşanılabilir bir yer olduğuna yönelik iyimser inançlarının artırılmasına yardımcı olunur.

### (Form-8) İyimserlik Bilgi Formu

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırabilecek diğer bir değişken de iyimserliktir. İyimserlik, yaşamdaki zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi içinde olma olarak tanımlanmaktadır. İyimserliğin temelinde, bireyin hayattaki olaylarla baş edebileceğine dair inancı vardır. İyimserlik, gelişimsel pozitif psikoloji kavramları arasında gösterilmektedir.

Bireylerin sahip oldukları bilişsel çarpıtma düzeyi ne kadar yüksekse geleceğe yönelik olumlu beklentileri ve iyimserlik düzeyleri de buna bağlı olarak azalmaktadır. Alanyazında bireylerin olumlu beklentilerini ve iyimserlik düzeylerini geliştirmeye yönelik yapılan deneysel çalışmalarda, iyimserlik eğitimlerinin bireylerin bilişsel çarpıtmalarını anlamlı düzeyde düşürdüğü görülmektedir. Ayrıca alanyazında bilişsel çarpıtmalar ile iyimserlik arasında negatif ilişkilerin bulunduğu ilişkisel çalışmalar da mevcuttur. Diğer yandan alanyazın incelendiğinde iyimserliğin affetme ile pozitif yönde yüksek korelasyon gösterdiği ilişkisel çalışmalara da rastlanmaktadır. İyimserlik gibi bazı kişilik özellikleri, bireyin



affedebilmesi için gerekli duyguya, düşünceye ve ilişki şekline sahip olmasında etkilidir. İyimserliğin hem bilişsel çarpıtmalar hem de affetme ile ilişkisi kuramsal açıdan desteklenmektedir. İyimserliğin öğretilebilen ve öğrenilebilen bir kavram olduğu da bilindiğine göre, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek veya ortadan kaldıracabilecek aracı bir değişken olarak kullanılabilir.

| 7. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oturum Teması:</b> İyimserlik - 2</p> <p><b>Amaç:</b><br/>İyimser bir bakış açısına sahip olunması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>Kötümser bakış açısını iyimser olan ile değiştirir.</p> <p><b>Süre:</b><br/>90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>Bakış açısını değiştiren kilit soruların sorulması.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>Bir Deste Yapışkanlı Not Kâğıdı<br/>Form-9: Çalışma Yaprığı-2 (Bannink, 2017)</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>Çalışma Yaprığı-2 üye sayısı kadar çoğaltılır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Süreç:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere bir önceki hafta yapılan oturumdan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftayı özetleyiniz.</li> <li>3. Geçen hafta verdiğiniz ev ödevlerini kontrol ediniz. Her üyenin ödevlerini paylaşmasına fırsat veriniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını kısaca açıklayınız.</li> <li>4. İlk olarak oturumun temasıyla da uyumlu olan ısınma etkinliği ile sürece başlayınız. Elinizdeki bir deste yapışkanlı not kâğıdı ile üyelerin dikkatini çekiniz. Grup üyelerinden, yaşamlarına dair kötümser oldukları durumları bu not kağıtlarına yazmalarını ve kendi üzerlerine yapıştırmalarını isteyiniz. Kötümser oldukları her düşünceleri için ayrı bir not kâğıdı kullanmalarını söyleyiniz. Öğrencilere 5 dakika zaman tanıyınız. Daha sonra grup üyelerini tek tek grubun ortasına davet ediniz. Üzerlerine yapıştırdıkları kötümser düşünceleri, iyimser olanlar ile değiştirmeleri ve bunu başardıkça kötümser olan kâğıdı üzerlerinden sökmelerini isteyiniz. Böylece kötümser düşüncelerin iyimser olanlar ile değiştirilmesine yardımcı olunur. Grup üyeleri bu yolla hem problem çözme becerileri kazanma hem de yaşadıkları olumsuz bir olayı olumluya çevirme konusunda yaşantı geçirmiş olurlar.</li> <li>5. Sonrasında “<i>İyimserlik gözlükleriyle bakın</i>” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Grup üyelerinden kendilerinde bulunan güçlü yanları düşünmelerini isteyiniz. Eğer üyeler kendilerinde hiç güçlü yan bulamadıysa ya da çok az buldularsa iyimserlik gözlüklerini takmalarını ve aşağıdaki soruları yanıtlamalarını istediğinizi söyleyiniz. Bu aşamada grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2’yi dağıtınız. <ul style="list-style-type: none"> <li>• İstedığınız takdirde bir şeyleri değiştirme gücünü nasıl buluyorsunuz?</li> <li>• Değişimi kendiniz için nasıl daha kolay hale getiriyorsunuz?</li> <li>• İyi fikirleri nereden ediniyorsunuz? Önceden nasıl geliştiriyoordunuz?</li> <li>• Devam etmeyi nasıl başarıyorsunuz?</li> <li>• En son ne zaman bir şeyi başardınız ve bunu gerçekleştirmek için ne yaptınız?</li> <li>• Güçlü yanlarınız nelerdir?</li> </ul> </li> </ol> |

- Bu güçlü yanlara sahip olduğunuzu ne zaman fark ettiniz?
- Başkaları sizin bu güçlü yanlara sahip olduğunuzu ne zaman fark etti?
- Bu güçlü yanları, şimdiye kadar kullandığınızdan daha fazla nasıl kullanabilirsiniz?
- Güçlü yanlarınızı daha etkili bir biçimde kullandığınızı başkaları nasıl fark eder?
- Başkalarına zor gelen ama sizin için kolay olan şeyler nelerdir?
- Çocukken size neler kolay geliyordu?
- Eğer artık aramızda olmayan bir yakınınız nasıl olduğunuzu görebilse, neyinizden gurur duyardı?
- Eğer mümkün olsaydı bu insan sizin hakkınızda neler söylerdi?
- Hayatın üstesinden gelip gelemediğiniz sorulduğunda bu insan nasıl cevap verirdi?
- Değişimler hayatınızda nasıl gerçekleşir?
- Azıcık bile olsa hayatınızda ne iyi gidiyor?
- Hayatınızda olduğu gibi kalmasını istedikleriniz neler?

Tüm grup üyeleri Çalışma Yaprağı-2'yi tamamladıktan sonra, gönüllü olan üyelerin etkinliğe ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlayınız.

**6.** Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri **“Gelecekte bir mektup yazın”** etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

**8.** Oturumun tamamlanmasından sonra üyelere, bu oturumdaki duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz. Gönüllü üyelere başlayınız ve tüm üyelere söz hakkı vermeye çalışınız.

**9.** Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

#### Ödev:

**“Gelecekte bir mektup yazın”** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: *“Geleceğinizden bugünkü halinize bir mektup yazın. Her şeyin yolunda gittiğini söyleyin, nerede olduğunuzu, ne yaptığınızı, oraya ulaşmak için nelerin üstesinden geldiğinizi anlatın. Olduğunuz noktaya gelirken farkına vardığınız mühim meselelere ya da yaptığınız önemli işlere değinin. Sonunda da gelecekte, şimdiki halinize merhamet ve bilgelik dolu öğütler verin.”*

### (Form-9) Çalışma Yaprağı-2

- İsteddiğiniz takdirde bir şeyleri değiştirme gücünü nasıl buluyorsunuz?
- Değişimi kendiniz için nasıl daha kolay hale getiriyorsunuz?
- İyi fikirleri nereden ediniyorsunuz? Önceden nasıl geliştiriyoordunuz?
- Devam etmeyi nasıl başarıyorsunuz?
- En son ne zaman bir şeyi başardınız ve bunu gerçekleştirmek için ne yaptınız?
- Güçlü yanlarınız nelerdir?
- Bu güçlü yanlara sahip olduğunuzu ne zaman fark ettiniz?
- Başkaları sizin bu güçlü yanlara sahip olduğunuzu ne zaman fark etti?
- Bu güçlü yanları, şimdiye kadar kullandığınızdan daha fazla nasıl kullanabilirsiniz?
- Güçlü yanlarınızı daha etkili bir biçimde kullandığınızı başkaları nasıl fark eder?
- Başkalarına zor gelen ama sizin için kolay olan şeyler nelerdir?
- Çocukken size neler kolay geliyordu?
- Eğer artık aramızda olmayan bir yakınınız nasıl olduğunuzu görebilse, neyinizden gurur duyardı?
- Eğer mümkün olsaydı bu insan sizin hakkınızda neler söylerdi?
- Hayatın üstesinden gelip gelemediğiniz sorulduğunda bu insan nasıl cevap verirdi?
- Değişimler hayatınızda nasıl gerçekleşir?
- Azıcık bile olsa hayatınızda ne iyi gidiyor?
- Hayatınızda olduğu gibi kalmasını istedikleriniz neler?

| 8. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması: Özgecılık - 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Amaç:</b><br/>         Özgecılık kavramı hakkında bilgi sahibi olunması.<br/>         Özgeciliğin kendi yaşamına katkısını değerlendirebilmesi.<br/>         Başkalarının ihtiyaçlarına yönelik duyarlılık kazanması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Özgecılık kavramı hakkında bilgi edinir.<br/>         Özgeciliğin faydalarını öğrenir.<br/>         Diğerlerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlılık kazanır.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Özgecılık kavramıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/>         Özgeciliğin faydalarının açıklanması.<br/>         Duyarlı düşünmenin ve davranmanın örneklendirilmesi.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>         Form-10: Özgecılık Bilgi Notu<br/>         Form-11: Çalışma Yaprağı-3 (Kaynak, 2020)<br/>         Tükenmez Kalem<br/>         Tahta Kalem</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Özgecılık bilgi notu üye sayısı kadar çoğaltılır.<br/>         Çalışma Yaprağı-3'te yer alan ihtiyacım var kartları kesilir.<br/>         Üye sayısı kadar tükenmez kalem hazır bulundurulur.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Süreç:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere geçen haftadan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftanın özetini yapınız.</li> <li>3. Ev ödevlerini kontrol ediniz. Gönüllü üyelerden başlayarak tüm üyelerin ev ödevini mutlaka inceleyiniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını açıklayınız.</li> <li>4. Oturumun temasıyla da uyumlu olan “<i>Sığınak</i>” etkinliğini ısınma amaçlı kullanınız (Altınay, 2009). İlk olarak üyelere bir sığınakta olduklarını, atom savaşının hemen sonrasında buraya saklandıklarını iletiniz. Ancak sığınakta, kişi sayısından iki ya da üç ekşiğine yetecek kadar yiyecek, su ve hava bulunduğunu belirtiniz. Üyelerin içeride kalacak olan kişilere karar vermelerinin gerektiğini açıklayınız. Her üyenin kendisinin dışındaki diğer üyelerin neden yaşaması gerektiğini tartışmasını isteyiniz. Böylece grup üyeleri, özgeci bir tutum benimsemeye yönelik ön hazırlık yapmış olurlar. Etkinliğin bitmesinden sonra grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlayınız.</li> <li>5. Üyelere özgecılık bilgi formunu (Form-10) dağıtınız. Daha sonra özgeciliğin ne demek olduğunu, bilişsel çarpıtmalar, özgecılık ve affetme kavramları arasında nasıl bir ilişkinin bulunduğunu belirten kısa bir açıklama yapınız. Üyelerden bu konuyla ilgili gelen soruları yanıtlayınız.</li> </ol> |

6. Sonrasında “**Kendinizi daha az düşünün**” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Sürekli kendilerini düşünen insanların sıhhatlerinin, başkalarını düşünenler kadar iyi olmadığını; kendilerini daha yalnız ve daha mutsuz hissettiklerini açıklayınız. Grup üyelerini hem kendilerini hem de başkalarını mutlu etmek için insanlara yardım etmeye teşvik ediniz. Grup üyelerine bu konuda farkındalık oluşturunuz ve genel değerlendirme yaparak etkinliği sonlandırınız.

7. Daha sonra “**İhtiyacım var**” adlı etkinliği uygulayınız (Kaynak, 2020). Öncelikle etkinliğin amacının başkalarının ihtiyaçlarına yönelik duyarlık kazanmak olduğunu açıklayınız. Grup üyelerine “*hayatınızı devam ettirebilmek ya da sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürebilmek için bireysel olarak en çok nelere ihtiyaç duyarsınız?*” sorusunu yönelterek düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz. Grup üyelerinin düşünceleri alındıktan sonra şu yönergeyi katılımcılarla paylaşınız: “*İnsanlar var olduklarından bu yana topluluk halinde yaşamışlardır. Doğada tek başına yaşayan bir insana rastlamak olanaksızdır. İlkel kabilelerden günümüz büyük topluluklarına kadar büyüklükleri ne olursa olsun, insanlar toplulukçu şekilde yaşarlar. Sonsuz insan ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için bu kaçınılmazdır.*” Sonrasında üyeleri altı gruba ayırınız. Her gruba rastgele olarak “Çalışma Yapağı-3: İhtiyacım Var” kartlarından bir tane dağıtınız. Her gruptan önce kartta yer alan fotoğrafı incelemelerini isteyiniz. Sonrasında fotoğraftakilerin ihtiyaçlarının neler olabileceğini tahmin etmelerini ve onlara bu ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için nasıl yardım edebileceklerini yazmalarını isteyiniz. Bunun için 10 dakika süre veriniz. Süre bitiminde her grup sözcüsünden yaptıkları listeyi genel gruba paylaşmalarını isteyiniz. Süreci, grup üyelerinin etkinliğe yönelik duygu ve düşüncelerinin alındığı bir değerlendirmeye sonlandırınız.

8. Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri “**Hiç beklenmedik olumlu davranışlarda bulunun**” etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

9. Oturumun tamamlanmasından sonra üyelere, bu oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.

10. Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

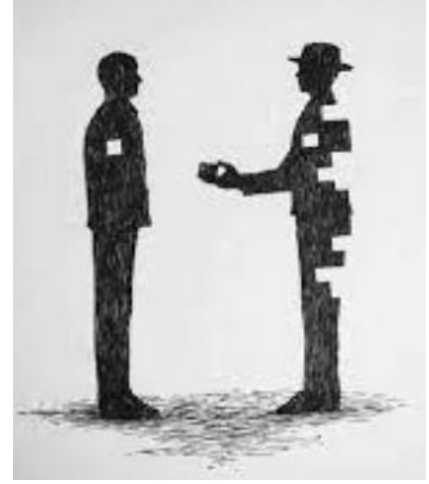
#### Ödev:

“**Hiç beklenmedik olumlu davranışlarda bulunun**” etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: “*Her gün başka biri için beklenmedik olumlu bir şey yapın ve karşınızdakinin ruh halinin nasıl değiştiğini gözlemleyin. Her gün konfor alanınızdan bir adım dışarıya çıkın ve bunun hem sizin hem de ilişkileriniz için ne gibi farklar yarattığına bakın.*”

### (Form-10) Özgecilik Bilgi Notu

Bilişsel çarpıtmaların, bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini kırabilecek diğer bir değişken de özgeciliktir. Özgecilik (diğerkâmlık), çıkar gözetmeksizin başkalarının iyiliği için özveride bulunmayı bir ilke olarak benimsemek ve her bireyin asıl yükümlülüğünün, kendisini başkalarına, topluma adanmış olduğu düşüncesine dayanan ahlâk görüşüdür. Özgecilik yardım etme, sorumluluk üstlenme, bağışta bulunma gibi birçok olumlu sosyal davranışı içermektedir. Kısacası özgecilik, herhangi bir biçimde ödül beklentisi (başkalarına olumlu bir şey yapmış olmanın verdiği hoş duygu dışında) olmaksızın bir yardım etme davranışdır. Bu bakımdan çıkar gözeterek veya zoraki yapılan yardımlar özgecilik olarak sayılmamaktadır. Özgecilik, pozitif psikolojide kişiler



arası yaklaşım odaklı kavramlar arasında gösterilmektedir. Bu bağlamda alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalar ile özgecilik arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, diğer bireylerin iyiliğini artırmayı amaçlarken, zarar verici veya yararsız olan işlevsiz bir özgecilik biçimini tetikleyebilir. Böylece ne yardım eden ne de yardım alan bireylerin hiçbirisi olumlu bir duygudan faydalanamaz. Suçluluğa yol açan bilişsel çarpıtmalar, sosyal ipuçlarını algılamada ve duygusal düzenlemede zorluklar çıkararak, verimli bir özgeci davranışın ortaya konulmasını engelleyecektir. Diğer yandan alanyazın incelendiğinde, özgecilik ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda bireylerin, başkalarına fedakârlık yaparak yardım etmesini içeren özgeci davranışları; bireylerin, affetmelerini açıklamada önemli bir role sahiptir. Özgecilik ve affetme arasındaki karşılıklı ilişki düşünüldüğünde, bireyin affetmeyi uygulamaya koyduğunda belirginleşen empati duygusu sayesinde çevresindeki birey ve olaylara karşı daha duyarlı olup çevresinin ihtiyaçlarına kayıtsız kalamayarak daha özgeci bir birey haline gelmesi de olağandır. Özgecilik ve affetmenin terapistler tarafından nispeten daha az kullanılması, bu iki terapötik stratejinin, günümüzde kullanılan popüler psikoterapötik



yaklaşımların çoğunun felsefi olarak altında yatan kendilik kuramıyla daha az uyumlu olması gerçeğiyle açıklanabilir. Alanyazın incelemesi sonucunda özgecilik ile bilişsel çarpıtmalar ve affetme arasındaki ilişkilerin kuramsal açıdan kanıtlanmış olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öğretilebilir ve öğrenilebilir bir kavram olan özgeciliğin, bilişsel çarpıtmaların bireylerin affetmeleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek aracı bir değişken olabileceği düşünülebilir.

## (Form-11) Çalışma Yaprağı-3

|                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Doğa                                                                                |  |
|    |  |
| Yaşlı Bireyler                                                                      |  |
|   |  |
| Sokak Hayvanları                                                                    |  |
|  |  |



| 9. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Oturum Teması:</b> Özgecilik - 2</p> <p><b>Amaç:</b><br/>Övgüde bulunmayı öğrenmesi.<br/>Toplum yararına gönüllü faaliyetlerde bulunması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>Övgüde bulunmayı öğrenir.<br/>Toplum yararına gönüllü faaliyetlerde bulunur.</p> <p><b>Süre:</b><br/>90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>Övgüde bulunmanın yollarıyla ilgili bilgi verilmesi.<br/>Türkiye’deki yardım faaliyetleri hakkında bilgi verilmesi.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>Renkli Büyük Fon Kartonları<br/>Renkli Kalem<br/>10cm x 20cm Beyaz Kağıtlar</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>Üye sayısı kadar 10cm x 20cm beyaz kâğıt hazırlanır.<br/>Oluşturulacak grup sayısı kadar renkli büyük fon kartonları hazırlanır.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Süreç:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine “<i>Bugün hayatınızda neler iyi gitti?</i>” sorusunu sorarak, oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Üyelere bir önceki hafta yapılan oturumdan neler hatırladıklarını sorunuz. Üyelerden gelen geribildirimler doğrultusunda bir önceki haftayı özetleyiniz.</li> <li>3. Geçen hafta verdiğiniz ev ödevlerini kontrol ediniz. Her üyenin ödevlerini paylaşmasına fırsat veriniz. Daha sonra bugünkü oturumun amaçlarını kısaca açıklayınız.</li> <li>4. Oturumun temasıyla da uyumlu olan “<i>Övgü akordeonu</i>” etkinliğini ısınma amaçlı kullanınız (Bannink, 2017). Etkinliği şu yönerge yardımıyla grup üyelerine anlatabilirsiniz: “<i>Her biriniz bir parça kâğıt alın. Herkes elindeki kâğıda kendi adını yazıp yanında oturana geçirsin. Elinize gelen kâğıtta ismi yazan kişinin fark ettiğiniz güçlü özelliklerini yazın ve kâğıdı bir sonraki kişiye uzatın. Kâğıdı her övgüden sonra bir akordeon gibi katlayın ki diğerleri yazdıklarını göremesin. En sonunda birçok övgünün yazılı olduğu kâğıt, üzerinde ismi yazan kişinin eline geçsin.</i>” Daha sonra üyelerden ellerinde isimleri yazan kağıtları okumalarını ve duygularını paylaşmalarını isteyiniz.</li> <li>5. Sonrasında “<i>Övgüde bulunma</i>” adlı etkinliği uygulayınız (Bannink, 2017). Grup üyelerine övgüde bulunmayla ilgili şu bilgileri veriniz:<br/><i>Övgüde bulunmanın çeşitli yolları vardır. Doğrudan övgü, karşınızdakine dair yaptığınız olumlu bir değerlendirme ya da olumlu bir tepki olabilir. Mesela söylediği ya da yaptığı bir şeyi ya da dış görünüşünü övebilirsiniz. Aynı zamanda karşınızdakinin sahip olduğu güçlü bir özelliği ya da öz-kaynağı da takdir edebilirsiniz: “Ne kadar da ilgili bir annesin, lütfen anlatmaya devam et,” ya da “Ne kadar da azimli birisin, azminle ilgili daha çok şey duymak isterim.”</i><br/><i>Dolaylı övgü, karşınızdakiyle ilgili olumlu imada bulunan sorular yöneltmektir. Bu sorular</i></li> </ol> |

karşınızdakinin başarılarını dinlemek istediğinizi göstermelidir: “Bunu nasıl yaptın?”, “Bu işin altından kalkmayı nasıl başardın?” ya da “Bu şahane fikir nerden aklına geldi?” Dolaylı övgü karşınızdakini kendi güçlü özelliklerini ve öz-kaynaklarını keşfedip belirlemeye yönlendireceğinden doğrudan övgüye göre daha çok tercih edilir.

Çoğu insan övgüleri kolaylıkla kabul ederken bazıları da önemsizmiş gibi davranır ya da toptan reddeder. Ancak unutulmamalıdır ki birine övgüde bulunmanın ilk gayesi onun olumlu değişimlerini, güçlü özelliklerini ve öz-kaynaklarını fark etmesini sağlamaktır. Övgünüzü içtenlikle kabul etmeleri gerekli değildir. Lütfen çevrenizdekilere daha çok övgüde bulunmaya çalışın.

Övgüde bulunmayla ilgili bilgiler verdikten sonra grup üyelerinin birkaçından bu konu ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.

**6.** Daha sonra “*Yardım kuruluşu kurma*” adlı etkinliği uygulayınız (Kaynak, 2020). Öncelikle etkinliğin amacının toplum yararına neler yapılabileceğini belirlemek olduğunu açıklayınız. Sonrasında grup üyelerine herhangi bir yardım kuruluşuna üye olup olmadıklarını, daha önce bir yardım kuruluşunun etkinliğine katılıp katılmadıklarını sorunuz. Şu yönergeden yararlanarak Türkiye’de var olan çeşitli yardım faaliyetleri hakkında grup üyelerine bilgi veriniz: “*Bazı yardım kuruluşları şehit ve gazi yakınları, yaşlılar, engelli bireyler, lösemi hastası olan çocuklar gibi zor durumlardaki insanlara yönelik faaliyetlerde; bazıları deprem, sel gibi doğal afetler sonrasında yardımcı olabilmek adına faaliyetlerde; bazıları kız çocuklarının okuması, çocukların eğitime kazandırılması gibi eğitim ile ilgili faaliyetlerde; bazıları ormanların durumu, deniz kirliliği, hava kirliliği gibi doğal yaşama verilen zararların azaltılması ile ilgili faaliyetlerde bulunurlar. Bunları çeşitlendirmek mümkündür.*” Bu bilgilendirmenin ardından grup üyelerinden yardım faaliyetlerinin başka neler olabileceği konusunda akıl yürütmelerini isteyiniz. Her zaman büyük ölçekli değil bazen küçük gibi görünen fakat o sorunu yaşayanlar için önemli olabilecek yardımları da düşünmeleri yönünde onları yönlendiriniz. Ardından üyeleri grup mevcuduna göre 3-4 kişilik alt gruplara ayırınız. Her gruba bir adet fon kartonu ve renkli kalem veriniz. Her bir alt gruptan kendi yardım kuruluşlarını kurmalarını ve bu kuruluşa ilişkin bir etkinlik afişi hazırlamalarını isteyiniz. Bu afişte aşağıdaki başlıkların yer alması gerektiğini belirtiniz.

- Kuruluşun Adı
- Kuruluşun Amacı
- Kuruluşun Logosu
- Kuruluşun Sloganı
- Kuruluşun Yapacağı Etkinlik

Gruplara afişlerini hazırlamaları için gerekli süreyi veriniz. Etkinlik afişlerinin hazırlanmasının ardından her gruptan, kendi yardım kuruluşlarını tanıtmaları ve arkadaşlarını bu kuruluşa üye olmaya, etkinliklerine katılmaya ikna etmelerini isteyiniz. Süreci, grup üyelerinin etkinliğe yönelik duygu ve düşüncelerinin alınmasıyla yapılan bir değerlendirme ile sonlandırınız.

**6.** Oturumun temasıyla uyumlu olarak ve üyelere bu oturumdan elde ettikleri kazanımları pekiştirebilecekleri “*İyilik dolu davranışlarınızın hesabını tutun*” etkinliğini ödev olarak veriniz (Bannink, 2017).

**8.** Oturumun tamamlanmasından sonra üyelere, bu oturumdaki duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz. Gönüllü üyelere başlayınız ve tüm üyelere söz hakkı vermeye çalışınız.

**9.** Oturumun genel bir özetini yaparak, üyelere teşekkür ediniz, sormak istedikleri sorular varsa sormalarına izin veriniz, soruları cevaplayınız, bir sonraki hafta için sonlandırma oturumunda neler yapılacağı hakkında bilgi veriniz ve oturumu sonlandırınız.

**Ödev:**

***“İyilik dolu davranışlarınızın hesabını tutun”*** etkinliğini ödev olarak veriniz.

Açıklama: *“Günlük olarak yaptığınız iyilik dolu davranışların kaydını tutunuz. Bu davranışlar, yaşlı birine karşıdan karşıya geçerken yardım etmek, kahvenizi hazırlayan kişiye övgü dolu bir teşekkür etmek ya da otobüste yanınızda oturan birine iyi günler dilemek gibi basit şeyler olabilir.”*

| 10. HAFTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Oturum Teması:</b> Değerlendirme ve Sonlandırma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Amaç:</b><br/>         Grup sürecinin genel değerlendirmesinin yapılması.<br/>         Grup sürecinde bulunmaya ilişkin duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi.<br/>         Kişisel amaçlara ulaşıp ulaşılmadığının değerlendirilmesi ve diğer kazanımların paylaşılması.<br/>         Grup sürecinde edinilen kazanımların gerçek yaşamda uygulanabilmesi.<br/>         Psikoeğitim programı çerçevesinde edinilen bilgi ve tecrübelerin grup sürecinden sonra nasıl kullanılabileceğinin değerlendirilmesi.<br/>         Son-testlerin uygulanması.<br/>         Grubun vedalaşması ve olumlu duygularla gruptan ayrılması.</p> <p><b>Kazanımlar:</b><br/>         Grup sürecine ilişkin değerlendirme yapabilir.<br/>         Duygu ve düşüncelerini açıkça ifade eder.<br/>         Oturumların başlangıcından beri kendinde olan değişimin farkına varır.<br/>         Grup sürecinde öğrendiklerini gerçek yaşamda uygular.<br/>         Uygun vedalaşma davranışı gösterir.</p> <p><b>Süre:</b><br/>         90 dakika</p> <p><b>Paylaşılacak Konular:</b><br/>         Kişisel amaçlara yönelik değerlendirmede bulunulması.<br/>         Grup sürecinde elde edilen kazanımların korunması.<br/>         Grup sürecinde öğrenilenlerin gerçek yaşama aktarılması.<br/>         Kazanımların uygulanması konusunda yaşanan sorunlarda ne yapılabileceği.<br/>         Uygun bir vedalaşmanın nasıl olması gerektiği.</p> <p><b>Materyal:</b><br/>         Form-12: Son-Test Formu (Bugay ve Demir, 2010)</p> <p><b>Etkinlik Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar:</b><br/>         Son-test ve süreç değerlendirme formları üye sayısı kadar çoğaltılır.</p> |
| <b>Süreç:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup üyelerine <b>“Bugün hayatınızda neler iyi gitti?”</b> sorusunu sorarak, son oturuma pozitif bir başlangıç yapınız.</li> <li>2. Bir önceki haftanın özetini yapınız. Verdiğiniz ödevleri kontrol ediniz. Yapılan ödevler ve oluşan yaşantılarla ilgili bir şey söylemek isteyen varsa söz veriniz. Sonrasında üyelerin, birinci oturumda gruba ilişkin beklentilerini ve amaçlarını yazdıkları Bireysel Amaç Belirleme Formlarını (Form-2) geri dağıtınız.</li> <li>3. Onuncu oturuma gelene kadar yapılmış olan dokuz oturumda gerçekleştirilen etkinlikler ve yaşantılardan oluşan kısa bir değerlendirme yapınız.</li> <li>4. Üyelerden oturumlar boyunca ele alınan konular çerçevesinde kendilerine ilişkin bir değerlendirme yapmalarını ve oturumların en başında planladıkları bireysel amaçlarına ne kadar ulaştıklarını sorgulamalarını isteyiniz. Bu etkinliği yaparken kendilerine dağıtılan, birinci oturumda doldurdıkları Bireysel Amaç Belirleme Formlarından da faydalanmalarını söyleyiniz. Üyelere düşünmeleri ve bu etkinliği tamamlamaları için yaklaşık on-on iki dakika kadar süre veriniz. Ardından üyeleri, kendilerini ve sürece ilişkin</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

değerlendirmelerini grup içinde paylaşımları konusunda cesaretlendiriniz.

**5.** Üyeler paylaşımlarını tamamladıktan sonra, üyelerden grup arkadaşlarını da değerlendirmelerini ve onlarda gördükleri değişimleri birbirlerine iletmelerini isteyiniz.

**6.** Sonrasında grup lideri olarak, üyelerde gözlemediğiniz değişim ve kazanımlarla birlikte geliştirilmesi gereken noktaları üyelere iletiniz.

**7.** Daha sonra psikoeğitim programına dair tüm süreci özetleyerek, eksik kalan ya da anlaşılmayan noktaları açıklayınız ve genel bir değerlendirme yapınız.

**8.** Grup üyelerine elde ettikleri kazanımları nasıl koruyacaklarına ve artıracaklarına ilişkin bilgi veriniz. Bilgi verirken bu oturuma gelene kadar öğrenilenleri yaşamlarının her anında ve her alanında kullanarak pekiştirmelerinin önemini vurgulayınız. Öğrendikleri tüm etkinlikleri günlük yaşamda uygulama konusunda onları cesaretlendiriniz. Sadece okulda değil, evde, arkadaşları ile sosyal ortamda, kalabalıkta, yolda, sokakta kısaca her yerde öğrendiklerinin uygulanmasının kazanımlarını korumada önemli olduğunu belirtiniz.

**9.** Katılımcılardan bir ay sonra açacakları ve psikoeğitim programı sürecinde kendileri için önemli olan konuları, deneyimleri ve niyetlerini hatırlatan bir mektup yazmalarını isteyiniz. Bu mektubun aynı zamanda katılımcıların, yakın gelecek için somut planlar yaptıkları kişisel mutluluk projeleri olduğunu da vurgulayınız. Katılımcılara mektuplarını tamamlamaları için on-on iki dakika kadar süre veriniz.

**10.** Katılımcıların grubu sonlandırma hakkındaki duygu ve düşüncelerini dinleyiniz ve ileriye yönelik kaygılarını da ele alınız. İleriye yönelik kaygıları, öğrendikleri müdahaleleri uygularken sıkıntı yaşarlarsa sizden yardım alabilirler mi? olabileceği gibi grupta konuşulanlar ya da yaşananlar dışarıda konuşulabilir mi? gibi durumlar da olabilir. Üyelere eğer uygulamayla ilgili sıkıntı yaşarlarsa onlara her durumda yardımcı olacağınızı belirtiniz.

**11.** Üyelerin el sıkışarak birbirlerine hoşça kal demelerini sağlayınız. Şöyle bir yönerge verebilirsiniz: *“Değerli üyeler şimdi sandalyelerinizi kenara alarak ayağa kalkmanızı istiyorum. Düz bir sıra olmanızı ve her bir üyenin sırayla diğer üyelerle el sıkışarak hoşça kal demesini istiyorum.”* Daha sonra siz sıranın başında geçin ve bütün üyelerle tek tek el sıkışarak sıranın sonuna doğru gidiniz. Sıranın başındaki her bir üyenin aynı davranışı tekrarlamasını isteyiniz. Her bir üye, diğer üyelerle vedalaşana kadar bu etkinliği sürdürünüz.

**12.** Üyelere ilk oturumdan bugüne affetmeye yönelik tutumlarında nasıl bir değişimin yaşandığını görmek istediğinizi açıklayınız ve Son-Test Formlarını (Form-12) dağıtınız. Formları son oturumdan hemen sonra doldurmalarını ve en kısa sürede size ulaştırmalarını isteyiniz.

**13.** Kapıda her bir üyeyi tek tek yolcu ediniz, her bir üyeye onları cesaretlendirici sözler söyleyiniz, onlara müdahale programına katıldıkları için teşekkür ediniz ve müdahale programı oturumlarını sonlandırınız.

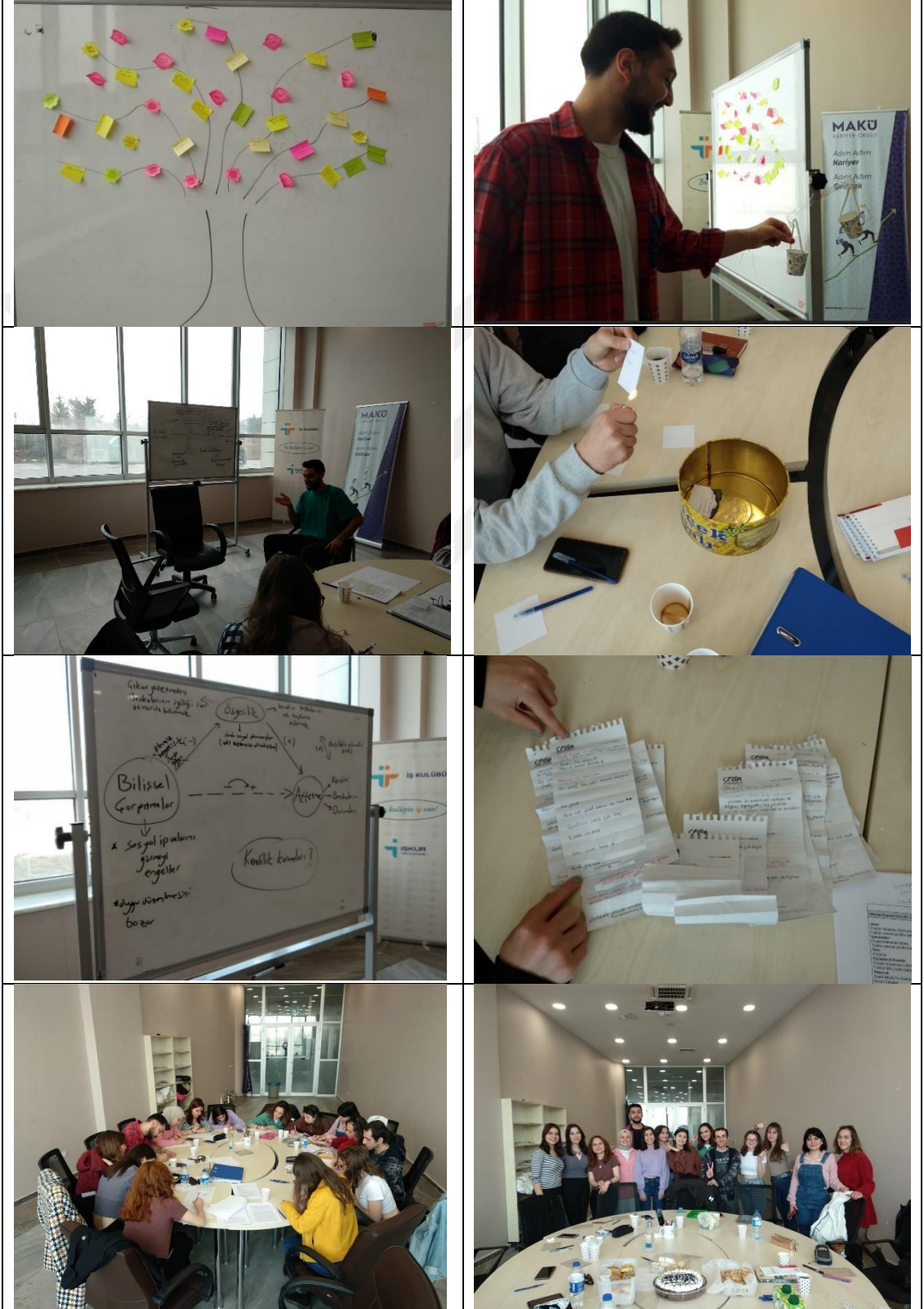
## (Form-12) Son Test Formu

## Heartland Affetme Ölçeği

| <p style="text-align: center;"><b>HAÖ</b></p> <p>Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz (X).</p> <p><b>Beni hiç yansıtmıyor (1) ,....., Beni tamamen yansıtır (7)</b> olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.</p> | Beni hiç yansıtmıyor |     | Beni pek yansıtmıyor |     | Beni biraz yansıtır |     | Beni tamamen yansıtır |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|----------------------|-----|---------------------|-----|-----------------------|
| 1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.                                                                                                                                                            | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                 | (6) | (7)                   |
| 7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.                                                                                                                                                                          | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                 | (6) | (7)                   |
| 13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.                                                                                                                                | (1)                  | (2) | (3)                  | (4) | (5)                 | (6) | (7)                   |

## EK-15

## Affetmeye Yönelik Psikoeğitim Programı Uygulamasından Fotoğraflar



## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Kıvanç UZUN

### **Eğitim Durumu**

Lisans : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi / Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2010 - 2014) (*Not Ort: 3.72 - 93.46*)

Yüksek Lisans : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı (2014-2016) (*Not Ort: 3.65 - 91.83*)

Doktora : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Doktora Programı (2019-2023) (*Not Ort: 3.90 – 97.66*)

### **Bilimsel Faaliyetleri**

#### ***SSCI, SCI, SCI- Expanded ve AHCI kapsamındaki dergilerde yayımlanan uluslararası makaleler:***

- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and Covid-19 fear in Turkish adults during the Covid-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 633384. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633384>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>
- Uzun, K., Tagay, Ö., & Cırcır, O. (2023). Childhood traumas and future expectations in adolescents: Examination of the role of perceived social support and attitudes to seeking psychological help. *Current Psychology*, 0(0), 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04925-2>

#### ***Alan endekslerinde (H. W. Wilson Databases, ERIC, E-SCI) taranan uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:***

- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.434169>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2020). Predictors of academic self efficacy: Intolerance of uncertainty, positive beliefs about worry and academic locus of control. *International Education Studies*, 13(6), 104-116. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p104>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). The predictor role of the search for meaning in life in the determination of high school students' lifelong learning tendencies. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 89-100. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.009>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). Türkiye’de yaşam boyu öğrenme temalı 1980-2020 yılları arasında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 701-743. <https://doi.org/10.29299/kefad.2020.21.01.019>
- Uzun, K., Tagay, Ö., & Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.670101>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak akran zorbalığı ve akran mağduriyeti. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1400-1439. <https://doi.org/10.29299/kefad.853992>

- Uzun, K., & Öztürk-Gübeş, N. (2021). Relationships between adolescents' irrational beliefs, personality characteristics and stress coping. *Kastamonu Education Journal*, 29(5), 924-940. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.790045>
- Savi-Çakar, F., & Uzun, K. (2021). Teacher abuse, school burnout and school attachment as predictors of adolescents' risky behaviors. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(1), 217-258. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.007>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835. <https://doi.org/10.29299/kefad.1178241>
- Yaprakdal-Uzun, P., Uzun, K., & Koca, İ. (2023). The effect of fractional order mathematical modelling for examination of academic achievement in schools with stochastic behaviors. *An International Journal of Optimization and Control: Theories & Applications*, 13(2), 244-258. <http://doi.org/10.11121/ijocta.2023.1366>
- Diğer endekslerde (EBSCO, ESJI, DRJI, ERIH PLUS, CiteFactor vb.) taranan uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:**
- Uzun, K., & Kemerli, Ş. (2019). Ergenlerde okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak akılcı olmayan inançlar. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 10-26.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2019). Okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak akran zorbalığı ve siber mağduriyet. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(62), 1108-1118. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3123>
- Gönültaş, O., Uzun, K., Akın, M. S., & Özcan, F. A. (2020). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), 519-529. <https://doi.org/10.17719/jisr.2020.4111>
- Uzun, K., Gönültaş, O., & Akın, M. S. (2020). Ergenlerin aleksitimi düzeylerinin yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve akılcı olmayan inançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 191-211.
- Savi-Çakar, F., Girgin, M., & Uzun, K. (2020). Ergenlerin intihar girişimlerinde risk faktörleri ve psikolojik yardım alma durumlarının incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(68), 3599-3618. <https://doi.org/10.26449/sssj.2568>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). Kariyer geliştirme uygulama ve araştırmaları için önemli bir kavram: Hizmet yönelimi. *TAY Journal*, 4(2), 92-121.
- Savi-Çakar, F., & Uzun, K. (2021). COVID-19 pandemi sürecinin ergenlerin ve ebeveynlerinin yaşamına yansımaları: ebeveyn bakış açısından bir değerlendirme. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 6(12), 161-189. <https://doi.org/10.46872/pj.261>
- Çakır, M. A., & Uzun, K. (2021). Mesleki grup rehberliği programına katılan lise öğrencilerinin mesleki kararsızlık düzeylerinin incelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 442-456. <https://doi.org/10.53506/egitim.918375>
- Tortumlu, M., Uzun, K., & Yanık, A. (2021). Time traps of the modern age: Views of young adults about time management. *Journal of Current Research on Social Sciences*, 11(3), 377-396. <https://doi.org/10.26579/jocress.434>
- ULAKBİM (TR Dizin) tarafından taranan ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:**
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). Ergenlerin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak direkt ve dolaylı akran baskısı. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1241-1271. <https://doi.org/10.26466/opus.748254>
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2020). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (56), 411-440. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.769436>
- Kılınç, M., Tortumlu, M., & Uzun, K. (2021). Öğretmenlerin kariyer tatmini düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 231-252. <https://doi.org/10.38155/ksbd.819500>

- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.877884>
- Gönültaş, O., Uzun, K., & Akın, M. S. (2021). Ergenlerin aile içi ilişki algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 391-405. <https://doi.org/10.21666/muefd.718075>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2021). Öğretmenlerin yaşam doyumları ile kariyer tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1314-1325. <https://doi.org/10.24315/tred.806249>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1235-1269. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.811831>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2022). İşyeri zorbalığının çalışanların yaşam doyumu üzerindeki etkisinde umut ve problem çözme becerisinin aracı rolünün incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(1), 233-254. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.1061508>
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2022). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin ahlaki davranış ile ilgili görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 672-704. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1019281>
- Uzun, K., & Tortumlu, M. (2022). Mesleki tükenmişliğin sağlık çalışanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve umudun aracı rolünün incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 350-377. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1095389>
- Uzun, K., & Yaprakdal-Uzun, P. (2022). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine alternatif bir çözüm yolu olarak pozitif psikolojinin kullanılması. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 2823-2864. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1084316>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademisyenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve yaşamdaki anlam arayışının aracı rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 41-62. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1094787>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). 21. yüzyılın zaman tuzaklarına yönelik bir ölçek geliştirme çalışması: Modern çağın zaman tuzakları ölçeği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 552-569. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1037465>
- Diğer endekslerde (SOBIAD, Türk Eğitim İndeksi, ASOS Index vb.) taranan ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:**
- Uzun, K., & Kemerli, Ş. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin devamsızlık nedenleri: Fethiye ilçesi örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 1-19.
- Gönültaş, O., Akın, M. S., Uzun, K., & Özcan, F. A. (2020). Ergenlerin empatik eğilimleri ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 13-24.
- Uluslararası yayınevleri tarafından yayımlanmış kitaplarda bölüm yazarlığı:**
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin genel öz-yetkinliğinin yordayıcısı olarak endişenin sonuçları ve kontrol odağı. Ö. Demirel ve S. Dinçer (Ed.), *Eğitim bilimlerinde yenilikler ve nitelik arayışı* içinde (ss. 605-616). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. (ISBN: 978-605-318-356-3) <https://doi.org/10.14527/9786053183563.037>
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2020). Aaron Beck, Albert Ellis ve Arnold Lazarus - Bilişsel davranışçı kuramlar. B. Çapri (Ed.), *Geçmişten günümüze kişilik kuramları* içinde (ss. 477-518). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (ISBN: 978-625-402-051-3)
- Tagay, Ö., & Uzun, K. (2020). John Dollard ve Neal E. Miller - Psikanalitik davranışçı kuram. B. Çapri (Ed.), *Geçmişten günümüze kişilik kuramları* içinde (ss. 407-430). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (ISBN: 978-625-402-051-3)

- Kılınç, M. & Uzun, K. (2021). Öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları için pozitif psikoloji. G. Arslan & M. Yıldırım (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji: Kuramdan uygulamaya* içinde (ss. 333-368). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. (ISBN: 978-625-7676-97-7)
- Uzun, K. (2021). Değişen dünya ve sosyal yapı: Akran zorbalığının fark edilmesi ve yapılması gerekenler. M. A. Öztürk & M. Kılınç (Ed.), *Değişen dünya ve sosyal yapı: Sosyal uyum, spor ve ebeveynler* içinde (ss. 58-95). Konya: Eğitim Yayınevi. (ISBN: 978-625-7316-75-0) (Bu kitap Türkçe, İngilizce ve Arapça olmak üzere üç farklı dilde basılmıştır)
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2022). Öğretmenler için pozitif psikolojinin desteklendiği bir müdahale programı. F. Çalışkandemir & H. Mertol (Ed.), *Eğitim bilimleri ve sosyal bilimlerde multidisipliner araştırmalar* içinde (ss. 1-41). Ankara: Vizetek Yayıncılık. (ISBN: 978-625-8499-68-1)

**Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan tam metin bildiriler:**

- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Beliren yetişkinlerde COVID-19 korkusunun belirsizliğe tahammülsüzlük ve çeşitli değişkenlerce yordanmasının incelenmesi. A. N. Özker (Ed.), 8. *Atlas international congresson social sciences full text book* içinde (ss. 1033-1050). Adıyaman: IKSAD GLOBAL Publications.
- Karataş, Z., Tagay, Ö., & Uzun, K. (2022). Kıskanç olmak mı olmamak mı? Akademik pencereden bir bakış. F. Savi-Çakar, M. Kılınç, C. Çiftçi & M. Karabal (Ed.), 6<sup>th</sup> *International education and innovative sciences congress full text book* içinde (ss. 95-119). Adıyaman: IKSAD GLOBAL Publications.
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2022). Çevrimiçi eğitim sürecinde yaşanan sorunların öğretmenlerin işe tutkunluklarına etkisi. F. Savi-Çakar, M. Kılınç, C. Çiftçi & M. Karabal (Ed.), 6<sup>th</sup> *International education and innovative sciences congress full text book* içinde (ss. 128-138). Adıyaman: IKSAD GLOBAL Publications.

**Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan özet bildiriler:**

- Uzun, K., & Karataş, Z. (2017). *Akademik öz-yeterliğin yordayıcıları: belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı*. IV. International Eurasian Educational Research Congress sunulan bildiri (Sözel Bildiri No: 10417). Pamukkale Üniversitesi, Denizli, Turkey, 11-14 Mayıs.
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). *Ergenlerin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak direkt ve dolaylı akran baskısı*. 3<sup>rd</sup> International Health Science and Life Congress sunulan bildiri (Sözel Bildiri No: 248). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Turkey, 04-06 Haziran.
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak akran zorbalığı ve akran mağduriyeti*. 3<sup>rd</sup> International Health Science and Life Congress sunulan bildiri (Sözel Bildiri No: 249). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Turkey, 04-06 Haziran.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). *Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin ahlaki davranış ile ilgili görüşleri*. 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri (Sözel Bildiri No: 557). Muş Alparslan Üniversitesi, Muş, Turkey, 7-10 Ekim.
- Yaprakdal-Uzun, P., Uzun, K., & Koca, İ. (2022). *Analysis of the peer bullying in schools considering by fractional order metapopulation modelling*. 6<sup>th</sup> International Conference on Computational Mathematics and Engineering Sciences (Sözel Bildiri No: 699). Ordu University, Ordu, Turkey, 20-22 May.
- Koca, İ., Yaprakdal-Uzun, P., & Uzun, K. (2022). *Analysis of the academic achievement considering by fractional order metapopulation modelling*. 5. International Conference on Life and Engineering Sciences (Sözel Bildiri No: 112). Antalya, Turkey, 19-22 May.

**Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan özet bildiriler:**

- Karataş, Z., & Uzun, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin genel öz-yetkinliğinin yordayıcısı olarak endişenin sonuçları ve kontrol odağı*. 25. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri (Sözel Bildiri No: 0600). İstanbul Kültür Üniversitesi & Pegem Akademi, Antalya, Turkey, 21-24 Nisan.

**Yazılan tezler:**

Uzun, K. (2016). *Akademik öz-yeterliğin yordayıcıları: Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inanç ve akademik kontrol odağı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11376.35848>

**Projeler:**

[1] Proje Adı: Bilişsel çarpıtmalar ile affetme arasındaki ilişkide iyimserlik, öz şefkat, özgecilik ve şükran duymanın aracılık rolünün incelenmesi: Affetmeye yönelik geliştirilen psikoeğitim programının etkililiğinin belirlenmesi.

Kapsam: Ulusal Destekli

Proje Destek Türü: Yükseköğretim Kurumları tarafından destekli bilimsel araştırma projesi

Projedeki Rolü: Araştırmacı

Tarihleri: 01.11.2021 - 31.10.2023

[2] Proje Adı: Biz Bir Takımız

Kapsam: Ulusal Destekli

Proje Destek Türü: Diğer kamu kuruluşları (Yükseköğretim Kurumları hariç) – T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

Projedeki Rolü: Mentör Akademik Danışman

Tarihleri: 01.09.2021 - 01.09.2022

**İş Deneyimi**

Çalıştığı Kurumlar:

2014-2015 Atatürk Yatılı Bölge Ortaokulu (İzmir/Beydağ)

2015-2016 Atatürk Ortaokulu (İzmir/Beydağ)

2016-2016 Adile Şen Anaokulu (İzmir/Beydağ)

2016-2017 Fethiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi (Muğla/Fethiye)

2017-2018 Jandarma Genel Komutanlığı / Yedek Subay

2018-2020 Halil İbrahim & Adnan İper Anadolu Lisesi (Muğla/Bodrum)

2020 -..... Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (Burdur/Merkez)

**Bildiği Yabancı Diller** : İngilizce (YÖKDİL: 82.50)

**Uygulayıcısı Olduğu Testler** : Anadolu Sak Zekâ Ölçeği

**Üye Olduğu Dernekler** : Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

**Tarih:** 24.08.2023